

Carlos Nascimento Spethmann

Medicina Alternativa

de

A *a*
L

6ª Edição



editora

Natureza

Caixa Postal 1010 - CEP 38.401-970
Uberlândia, MG



Natureza

Direção geral de produção:

Elizeu Silva

Capa:

Valdir Guerra

Fotos:

Marcelo Kura - MK Estúdio

Ilustrações:

Toni Toshio Ito

Impressão:

Paulus Gráfica - SP

6ª edição: julho de 2003

Revisada e atualizada

ÍNDICE GERAL

PREFACIO.....17

PRIMEIRA PARTE - AGENTES DA SAÚDE

Agentes da Saúde.....20
 Alimentos Saudáveis Promovem a Vida.....21
 Ar Puro: Combustível da Vida.....26
 Sol: Energia que Revigora.....27
 Hidroterapia: Uso Terapêutico da Água.....30
 Geoterapia: A Cura que Vem do Solo.....41
 Citroterapia: Uso Terapêutico do Limão.....50
 Instruções Gerais Sobre a Utilização de Recursos Naturais.....55
 Principais Substâncias Nutricionais.....60
 Propriedades Terapêuticas Mais Comuns.....64

SEGUNDA PARTE - ENFERMIDADES E TRATAMENTOS

Abscesso.....74
 Ácido Úrico.....75
 Acne.....76
 Adenite.....78
 Afonia.....80
 Afta.....81
 Albuminúria.....82
 Alergia.....84
 Amamentação.....85
 Amenorréia.....87

4 | ÍNDICE

Amigdalite.....	88
Anasarca.....	90
Anemia.....	91
Angina.....	93
Angina do Peito.....	95
Antraz.....	97
Anúria.....	98
Apendicite.....	100
Apetite, Falta de.....	102
Apoplexia.....	103
Ar, Falta de.....	105
Arroto.....	107
Artrite.....	108
Artrismo.....	110
Ascite.....	112
Asma.....	112
Aterosclerose / Arteriosclerose.....	114
Avitaminose.....	116
Azia.....	116
Baço, Doenças do.....	119
Barriga d'Água.....	120
Barriga, Dor de.....	121
Beribéri.....	121
Bexiga, Inflamação da.....	123
Blenorragia.....	125
Boca, Doenças da.....	125
Bócio.....	126
Bolhas.....	127
Broncopneumonia.....	129
Bronquite.....	131
Bronquite Asmática.....	133
Bubão.....	133

Cabeça, Dor de.....	134
Cãibra.....	135
Cãibra no Estômago.....	136
Cãibra na Bexiga.....	136
Cãibras Intestinais.....	136
Calafrio.....	137
Cálculos em Geral.....	138
Cálculos Biliares.....	138
Cálculos Renais.....	138
Calos, Remover.....	140
Câncer.....	140
Câncer da Boca.....	142
Câncer da Laringe e Garganta.....	1 43
Câncer de Mama.....	1 43
Câncer do Estômago.....	1 43
Câncer do Útero e Ovários.....	1 43
Caspa.....	145
Catapora.....	146
Catarro.....	148
Caxumba.....	149
Cefalalgia.....	150
Ciática, Dor.....	150
Cirrose Hepática.....	152
Cistite.....	154
Colecistite.....	154
Colelitíase.....	155
Cólera.....	156
Colesterol, Excesso de.....	157
Cólica.....	159
Cólicas Hepáticas.....	159
Cólicas Intestinais.....	159
Cólicas Menstruais e Uterinas.....	1 60
Cólicas Renais.....	161
Colite.....	161

Conjuntivite.....	163
Contusão.....	164
Convulsão.....	1 65
Coqueluche.....	166
Coração, Doenças do.....	168
Coriza.....	170
Corrimentos Vaginais.....	1 71
Cura de Limão.....	50
Debilidade Geral.....	173
Dermatose.....	1 74
Derrame Cerebral.....	175
Desnutrição.....	177
Diabete.....	178
Diarréia.....	1 79
Difteria.....	181
Digestão, Má.....	182
Disenteria.....	1 83
Disfalgia.....	185
Dismenorréia.....	185
Dispepsia.....	187
Dor.....	187
Dor Aguda no Lado Esquerdo do Peito.....	1 68
Dor em Alguma das Articulações.....	108
Dor em Diversas Articulações.....	110
Dor Forte no Estômago.....	373
Dor Forte no Peito.....	95
Dor na Bexiga.....	123
Dor na Face.....	360
Dor na Garganta.....	88
	217
	283
Dor na Região dos Rins.....	344
Dor nas Articulações dos Dedos.....	237

Dor nas Articulações e nos Músculos.....	340
Dor nas Costas e no Peito.....	325
Dor no Estômago.....	232
Dor no Fígado.....	220
Dor no Peito.....	131
Dor nos Músculos.....	91
Dor nos Olhos.....	312
Dor nos Ouvidos.....	316
	317
Dor nos Ovários.....	319
Eczema.....	189
Edema.....	190
Elefantíase.....	191
Enjoo.....	192
Enterite.....	193
Enurese Infantil.....	194
Enxaqueca.....	196
Epilepsia.....	197
Erisipela.....	199
Escarlatina.....	200
Escarros de Sangue.....	202
Escorbuto.....	203
Escrofulose.....	205
Espasmos.....	206
Espermatorréia.....	207
Espinhas.....	209
Estômago, Doenças do.....	210
Digestão Lenta e Difícil.....	182
Dor no Estômago.....	230
Fermentação de Substâncias e Formação de Gases. . . .	107
Inflamação da Mucosa do Estômago.....	232
Perturbação Estomacal.....	231
Sensação de Queimação no Estômago.....	116

Ulcera gastroduodenal.....	373
Estomatite.....	211
Estresse (Esgotamento).....	212
Expectoração.....	214
Catarro Amarelado ou Esverdeado.....	131
Catarro Escuro, Cor de Barro.....	325
Expectoração Avermelhada.....	1 40
	202
	369
Expectoração Difícil.....	217
Extremidades Frias.....	216
Faringite.....	217
Febre.....	218
Fígado, Doenças do.....	220
Flatulência.....	222
Formigamento.....	222
Frieira.....	223
Furúnculo.....	224
Garganta, Doenças da.....	226
Catarro na Garganta.....	148
Formação de Placas na Garganta.....	358
Inflamação da Garganta.....	226
Irritação da Garganta.....	338
Sensação de Aperto na Garganta.....	283
Sensação de Granulação na Garganta.....	21 7
Gases Intestinais.....	228
Gastralgia.....	230
Gastrenterite.....	231
Gastrite.....	232
Gengivite.....	234
Gonorréia.....	235
Gota.....	237

Gravidez.....	238
Gripe.....	240
Hálito, Mau.....	243
Hematúria.....	243
Hemiplegia.....	243
Hemofilia.....	244
Hemorragia.....	246
Hemorragia Nasal.....	247
Hemorragia Uterina.....	248
Hemorróidas.....	249
Hepatite.....	252
Hérnia.....	254
Herpes (Labiais e Progenitais).....	255
Hidropsia.....	257
Hipertensão Arterial.....	258
Hipocondria.....	261
Hipotensão Arterial.....	262
Histeria.....	263
Hormônios, Carência de.....	265
Icterícia.....	268
Impingem.....	269
Impotência Sexual.....	271
Inapetência.....	272
Inchação / Inchaço.....	273
Infarto do Miocárdio.....	275
Íngua.....	276
Insônia.....	278
Insuficiência Cardíaca.....	280
Intestino, Doenças do.....	281
Cólera.....	156
Cólicas Intestinais.....	1 59
Colite.....	161

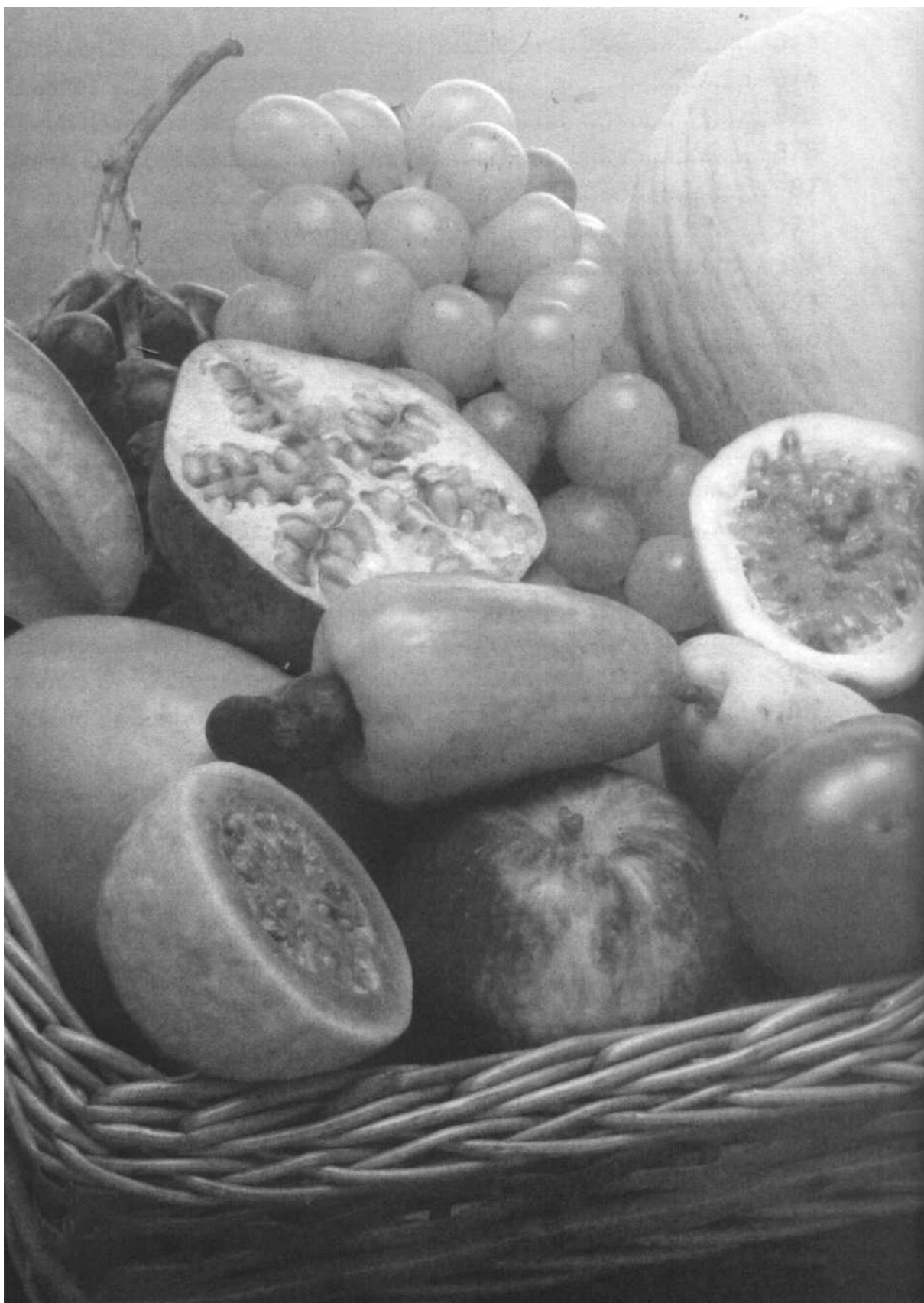
Diarréia.....	179
Prisão de ventre.....	327
Laringite.....	283
Leucorréia.....	284
Língua, Doenças da.....	284
Ardor na Língua.....	285
Língua, Inflamações da.....	286
Língua Saburrosa.....	285
Lombriga.....	286
Mal-estar.....	287
Malária.....	287
Maleita.....	289
Manchas na Pele.....	289
Memória, Perda da.....	291
Menopausa, Distúrbios da.....	292
Menorragia.....	294
Menstruação, Distúrbios da.....	296
Hemorragia Uterina.....	298
Inflamação do Útero.....	296
Menstruação Difícil e Dolorosa.....	185
Menstruação Excessiva.....	294
Suspensão Anormal do Fluxo Menstrual.....	87
Suspensão Natural do Fluxo Menstrual.....	292
Metrite.....	296
Metrorragia.....	298
Náusea.....	300
Nefrite.....	301
Nervos, Debilidade dos.....	302
Neuralgia.....	305
Neurastenia.....	305
Neurite.....	306

Nevralgia.....	308
Nevralgia de Nervo Ciático.....	308
Nevralgia Facial.....	308
Nevralgia Intercostal.....	308
Obesidade.....	310
Oftalmia.....	312
Olfato, Perda do.....	313
Olhos, Doenças do.....	313
Escurecimento das Vistas.....	91
	246
	298
Globo Ocular Amarelado.....	268
Inflamação da Conjuntiva.....	1 63
Inflamação dos Olhos.....	312
<i>Pálpebras Inchadas e Olhos Avermelhados</i>	163
	166
Sensação de Peso nas Pálpebras.....	240
Sensação de Visão Curta.....	91
Supressão da Secreção Lacrimal.....	388
Tensão Visual.....	196
Osteoporose.....	314
Otite.....	316
Ouvido, Doenças do.....	317
Ovários, Doenças dos.....	319
Palidez.....	321
Pele, Doenças da.....	321
Acne.....	76
Bolhas e Crostas na Pele.....	189
Caroço Duro, Dolorido e Avermelhado na Pele.....	74
Escamação da Pele Entre os Dedos.....	223
Espinhas.....	209
Feridas escamosas.....	331

Manchas Avermelhadas no Rosto.....	331
Manchas Róseas no Rosto.....	358
Palidez; Ausência de Cor.....	321
Pele Excepcionalmente Amarelada.....	268
Sarna, Bolhas, Coceira, Urticária, Escamações, etc.	1 74
Piolhos, Para Combater.....	322
Pleurisia.....	323
Pneumonia.....	325
Pressão Alta.....	327
Pressão Baixa.....	327
Prisão de Ventre.....	327
Próstata, Doenças da.....	330
Psoríase.....	331
Pulmões, Doenças dos.....	333
Pus.....	333
Queimaduras.....	335
Quisto.....	336
Abscessos.....	74
Tumor.....	370
Raquitismo.....	337
Resfriado.....	338
Respiratórias, Doenças das Vias.....	340
Ar, Falta de.....	105
Asma.....	112
Bronquite.....	131
Catarro.....	148
Faringite.....	217
Laringite.....	283
Pneumonia.....	325
Rouquidão.....	346
Sinusite.....	360
Tosse.....	367

Tuberculose.....	369
Reumatismo.....	340
Rinite.....	343
Rins, Doenças dos.....	344
Anúria.....	98
Cálculos Renais.....	1 38
Nefrite.....	301
Uremia.....	376
Rosto, Cosméticos Para o.....	345
Rouquidão.....	346
Rubéola.....	347
Rugas.....	349
Sangue, Má Circulação do.....	351
Sapinho.....	352
Sarampo.....	353
Sardas, Para Remover.....	355
Sarna.....	356
Septicemia.....	357
Sífilis.....	358
Sinusite.....	360
Solitária.....	362
Soluços, Para Combater.....	362
Tifo.....	363
Tinha.....	364
Tireóide, Doenças da Glândula.....	366
Torcicolo.....	366
Tosse.....	367
Tosse Comprida.....	369
Tuberculose.....	369
Tumor.....	370
Úlcera Gastroduodenal.....	373

Unheiro.....	375
Uremia.....	376
Uretra, Doenças da.....	377
Útero, Doenças do.....	378
Amenorréia.....	87
Corrimentos Vaginais.....	1 71
Dismenorréia.....	185
Menorragia.....	294
Metrite.....	296
Metrorragia.....	298
Varíola.....	379
Varizes.....	380
Vermes / Verminose.....	382
Verrugas.....	384
Vesícula, Doenças da.....	385
Vômito.....	385
Vômito de Bile.....	387
Vômito de Sangue.....	387
Xeroftalmia.....	388
Zumbido.....	389



PREFACIO

Desde tempos remotos o homem utiliza Frutas, Legumes, Ervas, Água e Argila para curar seus males. Mesmo na época atual, em que a tecnologia médica mostra-se capaz de realizações espetaculares, muitas pessoas continuam adeptas da medicina natural por divisarem nela o meio ideal para recuperar a saúde e manter o equilíbrio orgânico.

De algumas décadas para cá um novo objetivo médico vem se desenvolvendo no mundo e um de seus pilares é restaurar o equilíbrio global do ser humano, em vez do uso acadêmico de paliativos. Com o apoio de médicos e cientistas, a Medicina Alternativa, ou seja, tratamentos à base de plantas medicinais, hortaliças, frutas, argila e água, alcançaram importantes vitórias sobre as doenças modernas. Estudos científicos de faculdades renomadas, como as universidades

federais de São Paulo, de Santa Catarina, do Rio de Janeiro, a Universidade de Campinas, e a Fundação Oswaldo Cruz do Rio de Janeiro (referência nacional em pesquisa), comprovam que existe um tesouro precioso nas entranhas das árvores e plantas.

Todos lutam para que as doenças crônicas e o processo degenerativo biológico sejam eficientemente combatidos. Mas, infelizmente, ainda há no mundo muitos que desconhecem o valor desta flora tão rica que Deus, em Sua infinita bondade, tão perfeitamente a distribuiu pelo nosso planeta.

Cientistas europeus, japoneses e americanos descobriram que as folhas da árvore de graviola, fruta típica do Norte e Nordeste do Brasil, encerra uma substância chamada *ocetogenina* capaz de destruir as células cancerosas dez mil vezes mais rápido do que a quimioterapia.

O homem vive cercado de remédios naturais e não o sabe. A natureza riquíssima de plantas medicinais sempre proporcionou ao ser humano oportunidade para fazer suas experiências, e estas se perpetuaram através da tradição oral até o nosso tempo.

A Medicina Alternativa cada dia mais vai explorando as qualidades curativas da flora. Suas ricas propriedades são inesgotáveis. O que dizer da humanidade que mesmo palmilhando esta vasta farmácia natural, chega às vezes ao impacto da doença e da fatalidade porque não soube recorrer aos benéficos recursos naturais? Neste livro, o leitor poderá encontrar, com surpresa, meios bem simples, baratos, fáceis de preparar e ao seu alcance para

aliviar e curar seus males. Com eficácia e segurança, esta obra o auxiliará a prevenir e a combater as doenças. Além de ser muito acessível a todos, MEDICINA ALTERNATIVA DE A a Z representa uma contribuição muito valiosa que está sendo lançada ao público, fruto de uma pesquisa intensa e profunda.

E sempre bom não esquecer que, para combater o mal com o remédio certo, especialmente em casos mais sérios e graves, o diagnóstico médico é indispensável.

Que o caro leitor possa alcançar aqui uma segura orientação para as múltiplas doenças que afligem a humanidade. Que Deus abençoe os esforços de todos na busca de uma vida sadia e sem dor.

O autor.

Primeira
Parte



Agentes
da
Saúde



AGENTES DA SAÚDE



"O homem é parte da Natureza, e está sujeito às suas leis, como qualquer outro ser vivo"

Esta imutável máxima nos faz crer que os poderosos agentes da Natureza são, sem dúvida, o melhor

método de cura colocado por Deus à disposição da humanidade.

Estes agentes são: Alimentação saudável, ar, luz solar, água, argila (terra curativa) e exercícios físicos.

ALIMENTOS SAUDÁVEIS PROMOVEM A VIDA

O maior desafio da medicina alternativa é conscientizar o mundo de que a mesa mata mais do que a guerra. Um estudo realizado por cientistas da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, mostra que a adoção do estilo de vida saudável ajuda a prevenir e a combater doenças. Infelizmente, poucas pessoas têm disposição para mudar os hábitos alimentares e exercitar-se, em acordo com a boa norma de saúde.

Sabe-se que a diminuição do consumo de gorduras de origem animal reduz em 30% o risco de doenças cardíacas. Comparada às causas de morte em todas as idades, a parada cardíaca é mais letal do que o câncer, a malária e a tuberculose. Em números absolutos, os acidentes de trânsito, as armas de fogo e os atropelamentos matam menos do que as doenças do coração. Na maioria das "mortes natu-

rais", indica-se a parada cardíaca como causa do falecimento. Na verdade, sozinho, raramente o coração é culpado da morte, mas sim a degeneração geral dos órgãos, minados pela ação do tempo.

O cuidado com o coração deve interessar principalmente a pessoas com idade entre quarenta e cinquenta e oito anos. Estatisticamente, esta é a fase mais vulnerável da vida. Diz o ditado que "a vida começa aos quarenta". Infelizmente, para muitas pessoas, a época marca o início dos problemas coronários. O organismo humano desenvolve uma teia de vasos sanguíneos auxiliares que entram em operação assim que uma veia coronária se entope. Porém, este recurso desenvolve-se plenamente somente após os cinquenta anos, razão pela qual, em pessoas jovens, os ataques cardíacos costumam ser fulminantes.

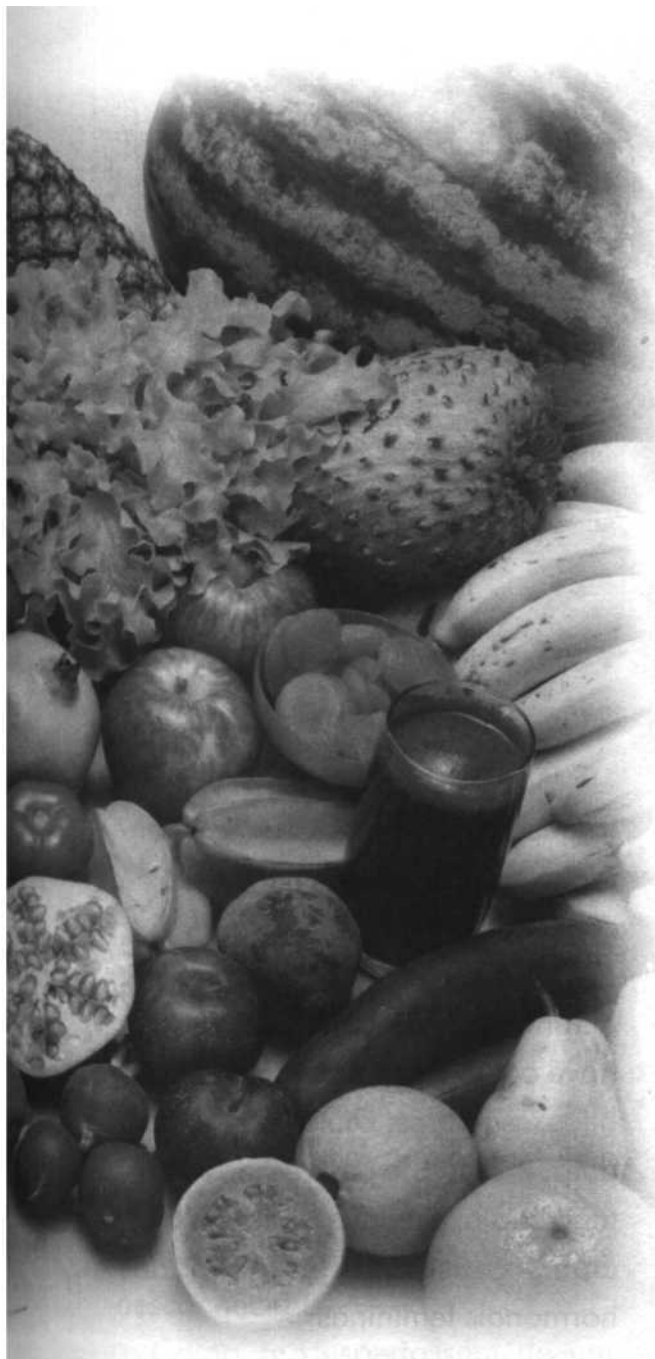


Consumo de frituras tornou-se hábito universal

Sabe-se que o óleo vegetal quente, em ebulição, altera as características químicas e orgânicas do alimento que é mergulhado nele. Na dieta moderna, a concentração calórica de alimentos encharcados

em óleo tiram o lugar das hortaliças, frutas e cereais *in natura*. Enquanto o óleo borbulha na frigideira, ele sofre mudanças químicas que o transformam em bomba dietética.

Os triglicerídios, importantes constituintes de óleos e gorduras,



são desmembrados pelo calor em glicerol e ácidos graxos.

O glicerol continua sofrendo a ação do calor, provocando a desidratação da molécula. Este processo de perda de água forma uma substância chamada *acroleína*, que é potencialmente cancerígena. A

acroleína destrói as fibras elásticas, e irrita as mucosas gastrintestinal e nasal.

Entre as maiores vítimas da *acroleína*, estão as artérias. As fibras elásticas, que conferem firmeza, elasticidade e hígidez à parede arterial, são destruídas sistematicamente.

O resultado é degeneração e envelhecimento precoce. Esta questão deveria merecer toda a atenção das pessoas, pois as artérias são o conduto da vida. Elas atuam como segundo coração, impulsionar o sangue por meio da elasticidade que as caracteriza. Porém, a destruição das fibras elásticas diminui, pouco a pouco, esta capacidade.

Quando o funcionamento delas é comprometido, todo o organismo sofre as consequências. O fornecimento inadequado de sangue favorece a degeneração orgânica, diminui a vitalidade e reduz o tempo de vida.

Além de danificar as artérias, a *acroleína* acelera o enrugamento e o envelhecimento da pele. Não há dúvida de que, sem fritura, a vida é mais agradável. Pessoas que aspiram conservar a pele jovem por mais tempo devem recusar frituras. O óleo reutilizado, que é aquecido



sucessivamente, tem efeito mais danoso sobre o organismo. A formação de acroleína e a decomposição da gordura ocorrem de forma mais acentuada.

Está comprovado que o consumo de gordura, carne vermelha e laticínios tem relação direta com a incidência de câncer de próstata, intestino e mama. Nos Estados Unidos, país conhecido como "terra da gordura", a cada catorze minutos o câncer de próstata faz uma vítima. A concentração de gordura dos alimentos acelera o aparecimento de tumores.

Carnes vermelhas, leites e derivados ativam a produção do hormônio testosterona que, em excesso, intensifica o desenvolvimen-

to das células **prostáticas**, aumentando consideravelmente o risco de câncer.

Entre as mulheres, de cada dez diagnósticos de câncer de mama, nove ocorrem em pessoas com hábitos insalubres. Dieta rica em gordura, excesso de peso e vida sedentária são apontados como as principais causas de enfermidades hormonais femininas.

O estilo de vida é fator preponderante para o surgimento do câncer, segunda causa de morte no mundo.

Alimentação natural

Quanto mais natural a alimentação, melhor. Esta é a conclusão de milhares de cientistas,

nutricionistas, médicos e pensadores honestos, que não deixam de apontar a relação cristalina existente entre a dieta moderna e as doenças terríveis que assolam a humanidade.

A nota discordante é dada por indivíduos que granjeiam lucro fantástico com a artificialização dos alimentos e com a doença. A ação de agentes inescrupulosos está dizimando a população mundial por meio de doenças crônico-degenerativas.

Câncer, infarto, diabete, hipertensão arterial, derrame cerebral, úlcera no estômago, doenças respiratórias, trombose e gangrena, são as consequências mais comuns dos erros alimentares.

Nem as guerras conseguem matar e mutilar tantas pessoas. Muitas doenças atualmente consideradas comuns, há cem anos, eram quase desconhecidas.

Como se despertassem de um sono profundo e demorado, as doenças surgiram repentinamente, ameaçando o equilíbrio da humanidade. Em 1910, a doença coronária era raridade médica. Atualmente, é enfermidade que mais mata no mundo.

No Brasil, a cada dois minutos,

uma pessoa é vitimada por problemas cardíacos. Anualmente, são 300 mil mortes!

Doenças como cardiopatia coronária, apendicite, diverticulose, varizes, hemorroidas, hérnia de hiato e câncer emergiram em nossos dias como cataclismo.

Os motivos do avanço das enfermidades está claro: em laboratório, a dieta moderna produz em cobaias doenças similares às que acometem a população.

Sal: o perigo branco

O consumo de sal no Brasil é considerado abusivo e perigoso. O consumo *per capita* chega a doze gramas diários, um absurdo. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, o consumo individual não deve exceder dois gramas diários.

Entre as consequências do consumo excessivo de sal, estão a retenção de líquido, aumento do volume de sangue nas artérias e elevação da pressão arterial.

A alimentação moderna torna-se mais letal por agir em ambiente de ignorância coletiva. Poucas pessoas têm noção dos riscos ligados à dieta atual, e cometem suicídio lento, garfada após garfada.

AR PURO: COMBUSTÍVEL DA VIDA

Algumas pessoas revelam certo temor diante do ar fresco da manhã ou da tarde, porém não há agente com ação mais eficiente sobre nosso organismo, nem que influa mais em nosso estado físico, senão o AR.

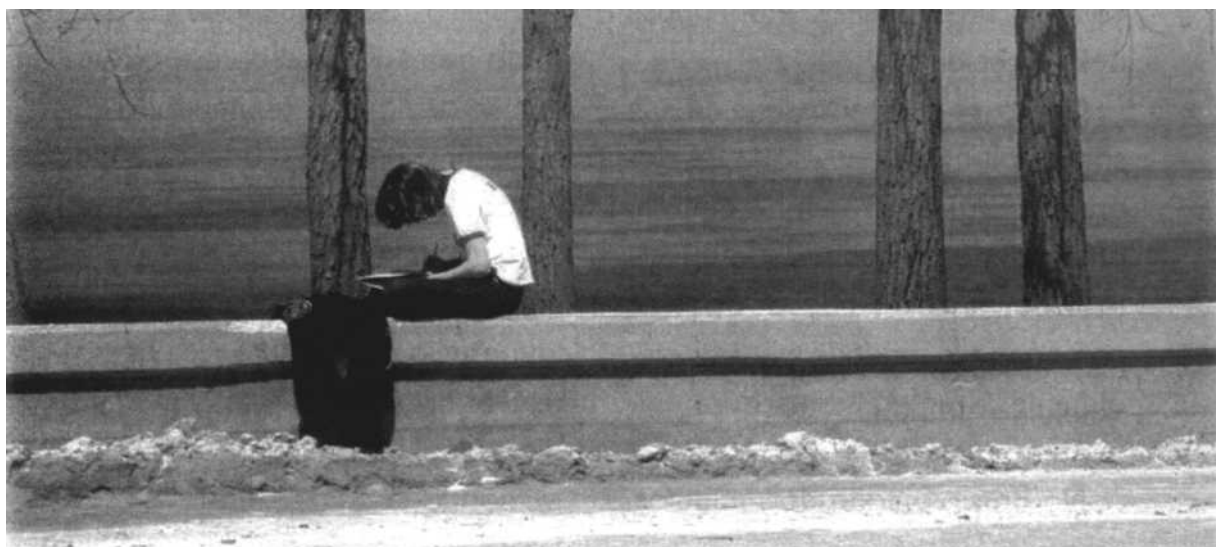
A ventilação é excelente recurso para combater infecções, e a qualidade do sangue que circula em nosso organismo depende, em grande medida, da oxigenação através dos pulmões.

O ar puro nos é necessário tan-

to durante o dia, como à noite, e por isso é recomendável dormir com as janelas abertas, ou pelo menos entreabertas, para que o ar circule no aposento, proporcionando uma boa respiração.

As pessoas que apreciam a saúde, devem diariamente separar algum tempo para a prática de exercícios físicos moderados ao ar livre.

Purificado dessa forma, o sangue comunica vigor e agilidade à musculatura, evitando enfermidades causadas pelos hábitos sedentários.



SOL: ENERGIA QUE REVIGORA

O sol, astro do dia, é uma fonte de saúde da maior importância. Se vemos pessoas pálidas, débeis e enfermas, podemos dizer, com segurança, que não se aproveitam do ar puro e dos benéficos raios do sol. Nos banhos de sol, todos os membros e órgãos do corpo são beneficiados.

O sol é útil na elaboração da VITAMINA D pelo nosso corpo e tem a propriedade de ativar o metabolismo e o processo de nutrição das células. Nossas energias vitais são plenamente revigoradas e as defesas orgânicas são fortalecidas. Os raios solares são eficazes, especialmente, no combate às seguintes enfermidades:

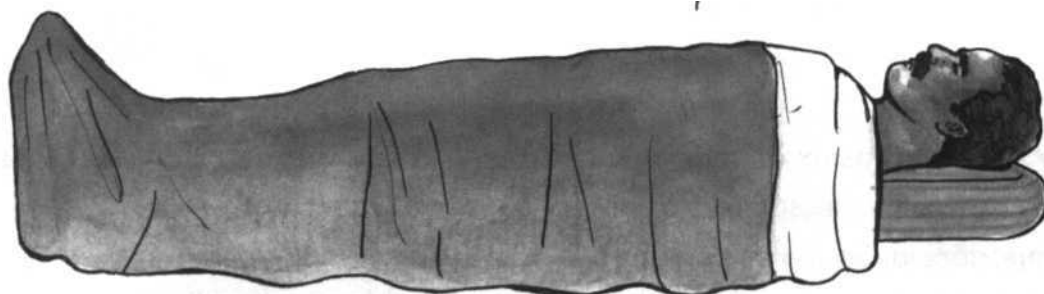
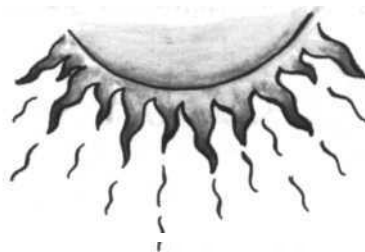
- Anemia;
- Bronquites crônicas;
- Escrofulismo;
- Expectoração difícil;
- Falta de apetite;
- Focos infecciosos;
- Inflamações dos órgãos genitais;
- Paralisia infantil;
- Problemas digestivos;
- Problemas menstruais (exceto metrorragia e hemorragia uterina);
- Problemas nervosos;
- Raquitismo;
- Resfriados;
- Reumatismo;
- Tuberculose óssea e das articulações.

Não devem se expor ao sol, pessoas com as seguintes enfermidades:

- Câncer de pele;
- Congestão cerebral;
- Febre;
- Lesões ou outras enfermidades do coração;
- Neurastenia;
- Menstruação difícil;
- Hemorragias.

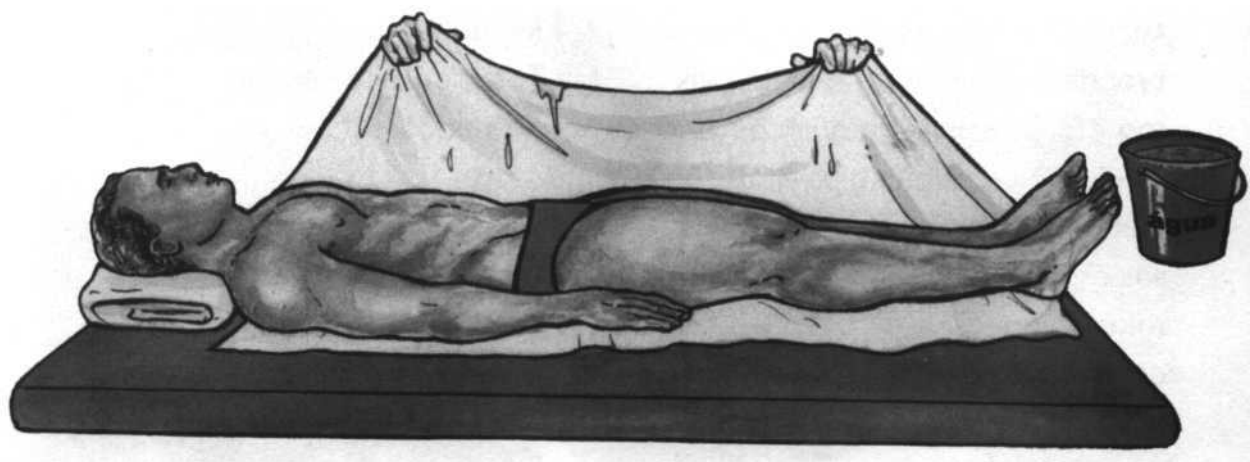
Os banhos de sol podem ser feitos de duas maneiras:

- a) Exposição ao sol apenas da parte enferma;



- b) Exposição do corpo inteiro. Neste caso, pode-se tomar o banho de sol com o cor-

po nu ou coberto por um fino lençol branco, de algodão cru.



Os raios solares são benéficos desde o amanhecer até às 11 horas da manhã; e à tarde, das 15 horas até o pôr-do-sol. Durante o

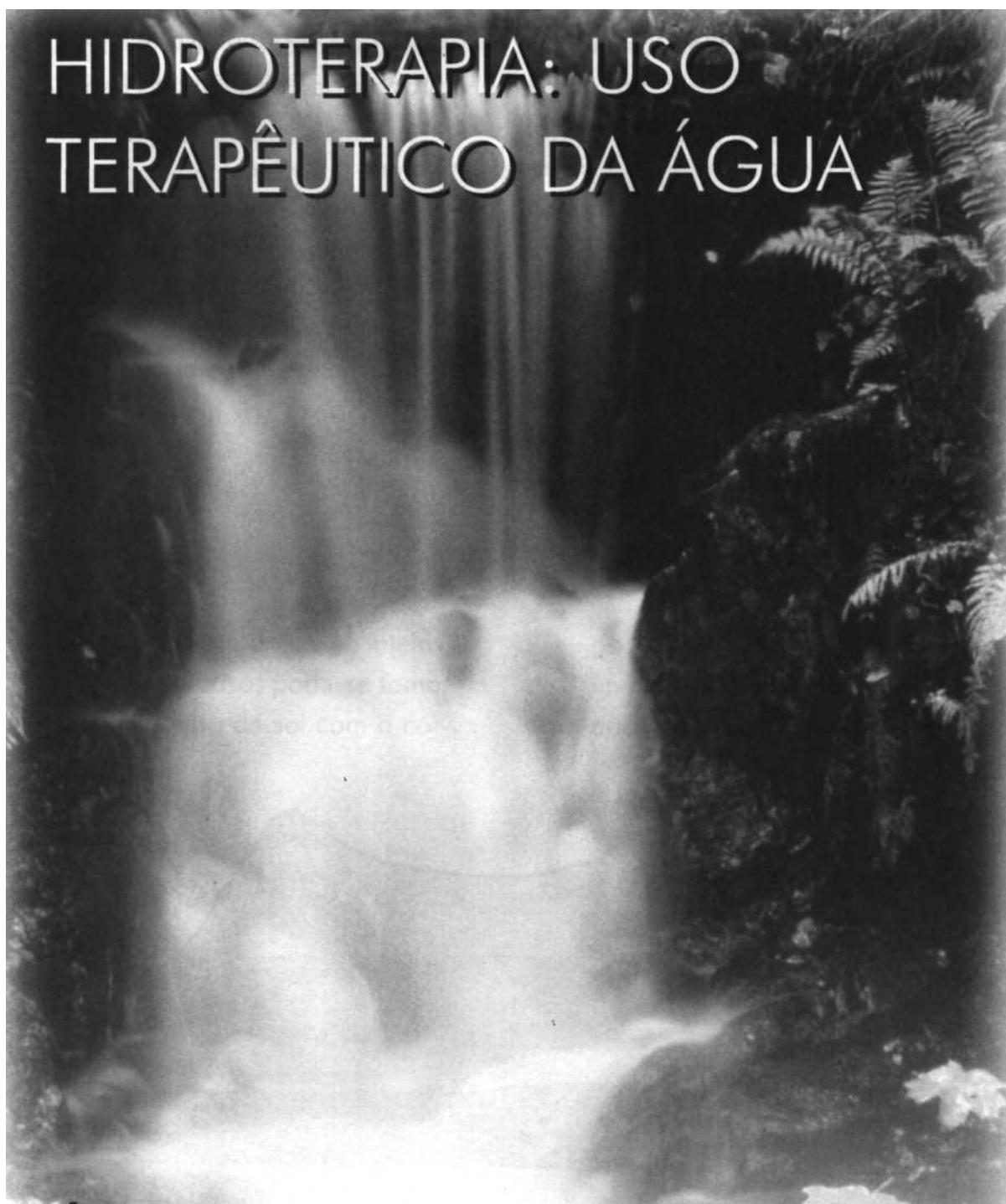
banho de sol, a cada 5 ou 10 minutos resfrie a parte do corpo exposta com duchas frias, ou fricções com toalha molhada.

Segundo a escritora Elisa Biazzi, o suar ao *sol* é um ótimo recurso de saúde. Este método consiste em "enrolar o paciente num lençol molhado em água fria e dobrado, cobrir com um cobertor de lã e ficar ao sol. Depois de alguns minutos, retirar o lençol e resfriar o corpo. Envolvê-lo novamente e repetir o procedimento duas ou três vezes."

O suar ao *sol* é indicado tanto

para adultos, como para crianças, e proporciona os seguintes benefícios:

- Abre o apetite;
- Acalma o sistema nervoso;
- Aumenta as defesas do organismo;
- Facilita a digestão;
- Favorece o crescimento;
- Melhora a qualidade do sangue.



HIDROTERAPIA: USO TERAPÊUTICO DA ÁGUA

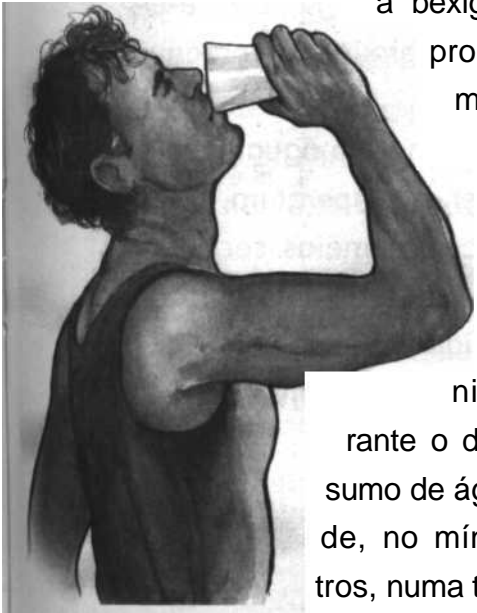
É do conhecimento de muitas pessoas que a água é um recurso valioso na cura de muitas doenças. Ela é um dos elementos mais essenciais da Natureza, depois

do ar, sobre o qual se baseia a perpetuação da vida.

Existem várias maneiras de utilização da água para a cura de doenças:

Beber Água Pura e Fresca

É um bom hábito tomar, pela manhã, em jejum, um copo de água pura e fresca, e outro copo à noite, antes de deitar. Isso auxilia os rins e

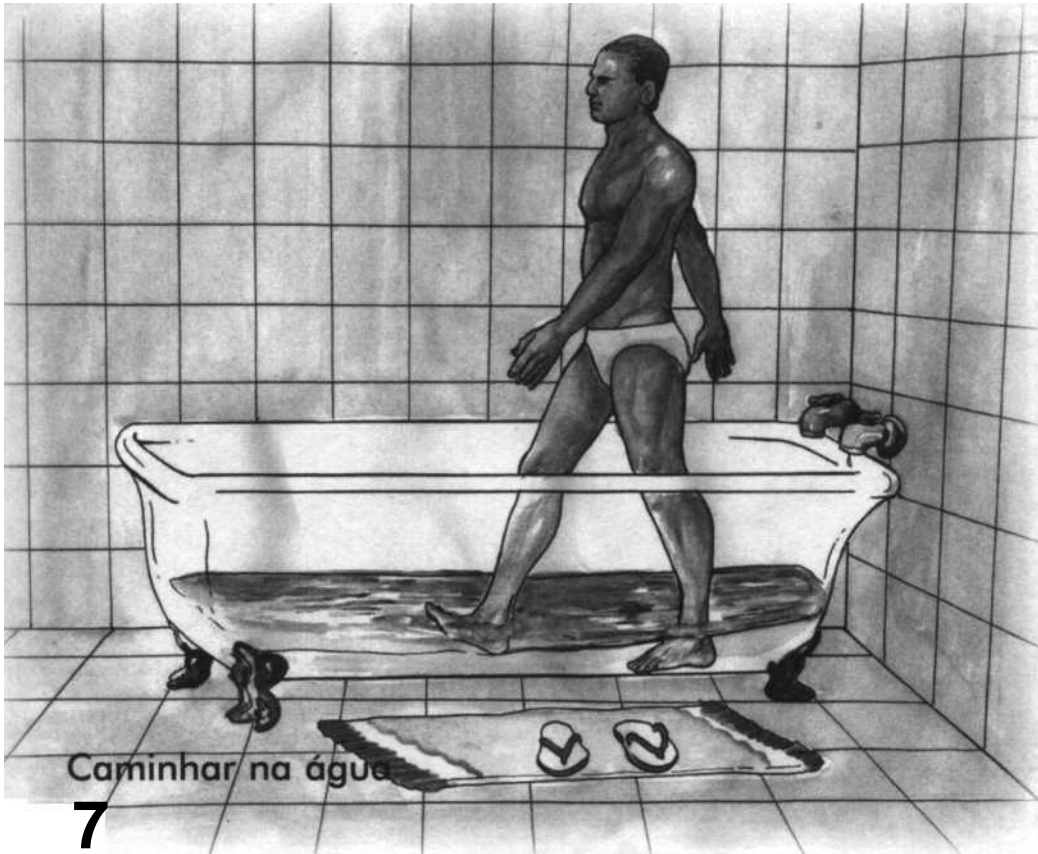


a bexiga em seu processo eliminatório e na regularização da temperatura do organismo. Durante o dia, o consumo de água ideal é de, no mínimo, 2 litros, numa temperatu-

ra agradável. O hábito de beber água regularmente, resulta num aspecto saudável, com pele sedosa e limpa.

Caminhar na Água

Segundo Mons. Sebastião Kneipp no livro O MÉDICO DA ÁGUA, "caminhar na água é um recurso terapêutico muito importante, que atua sobre os rins, preservando-os das doenças". Além disso, é bom para a bexiga, facilita a respiração, expulsa os gases do estômago e combate a dor de cabeça. O caminhar na água pode ser feito dentro de uma banheira, na qual se coloca um pouco de água fria, até à



Caminhar na água

altura dos tornozelos. O paciente, em pé, faz movimentos com os pés como se caminhasse. Gradualmente, aumenta-se o nível da água, até que atinja a panturrilha (barriga da perna) e finalmente os joelhos.

Este exercício deve durar de 5 a 10 minutos. Ao sair da banheira, faz-se movimentos com as pernas para restaurara temperatura ideal.

Pedilúvio Alternado (Escalda-Pés)

Encher um balde com água

quente e outro com água fria. Imergir os pés na água quente (tanto quanto possa aguentar) e deixá-los durante 4 minutos; depois, tirar da água quente e colocar na água fria durante 1 minuto. Repetir o exercício 3 vezes, terminando na água fria.

Renovar sempre a água quente, para manter a temperatura. Secar os pés e calçar meias secas. O pedilúvio é especialmente indicado nas enfermidades do sistema circulatório e do sistema nervoso.



Banho de Assento

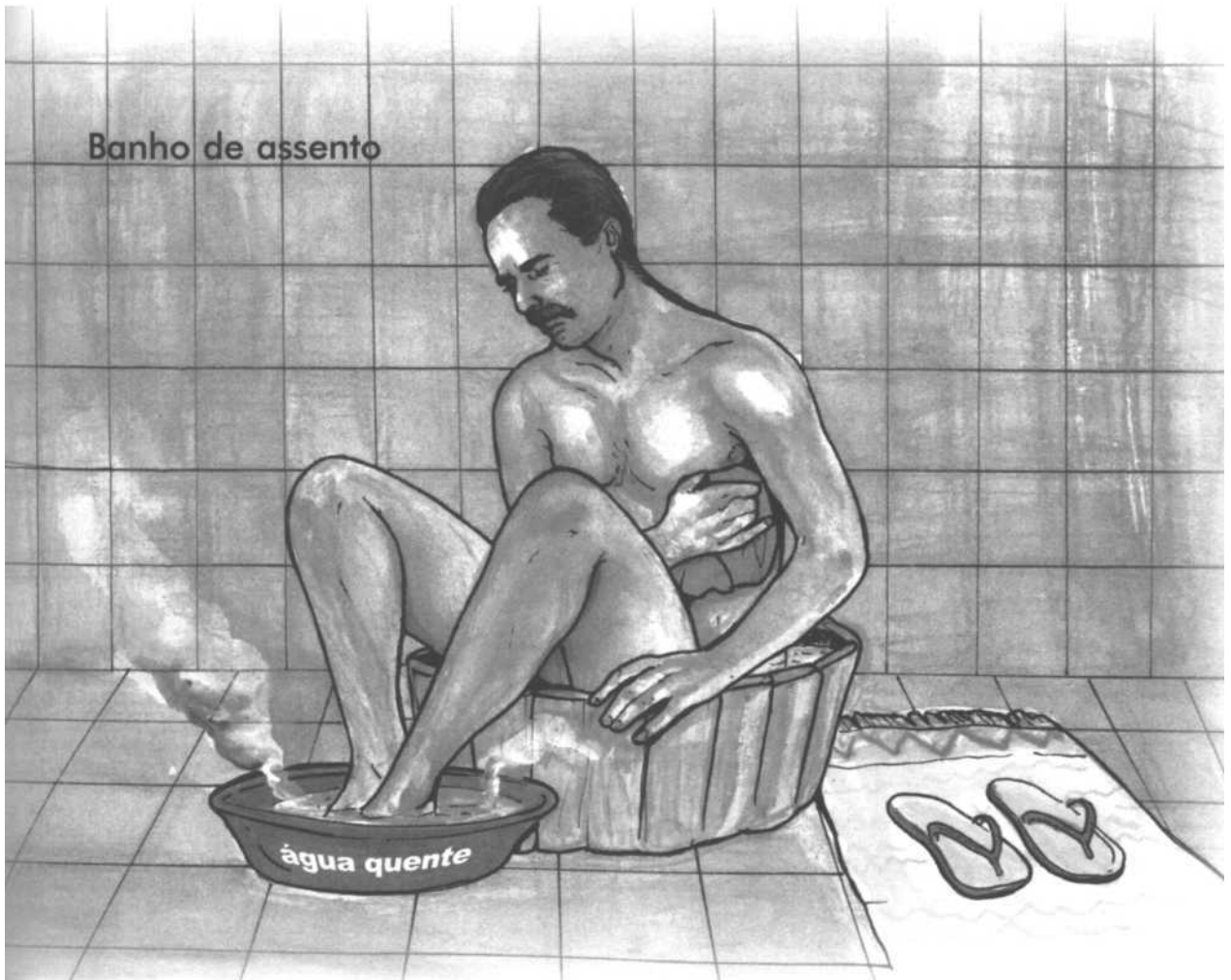
Os banhos de assento são tomados quentes ou frios, e são recomendados para combater os males do baixo ventre. Atuam como laxante, descongionam o intestino, favorecem a digestão, combatem a prisão de ventre, regularizam a circulação do sangue, acalmam o sistema nervoso e produzem sono calmo.

Para preparar o banho, encha a banheira e sente-se nela, com água até a altura dos rins. Permaneça

imerso durante 20 minutos. Se estiver usando água fria, coloque os pés numa pequena bacia contendo água quente, para mantê-los aquecidos. A medida que a água for esfriando, coloque mais água quente.

Para potencializar os efeitos curativos deste banho, substitua a água comum por chás medicinais, que podem ser de cavalinho, palha de aveia, flores de feno, samambaia do mato, alfafa, eucalipto etc.

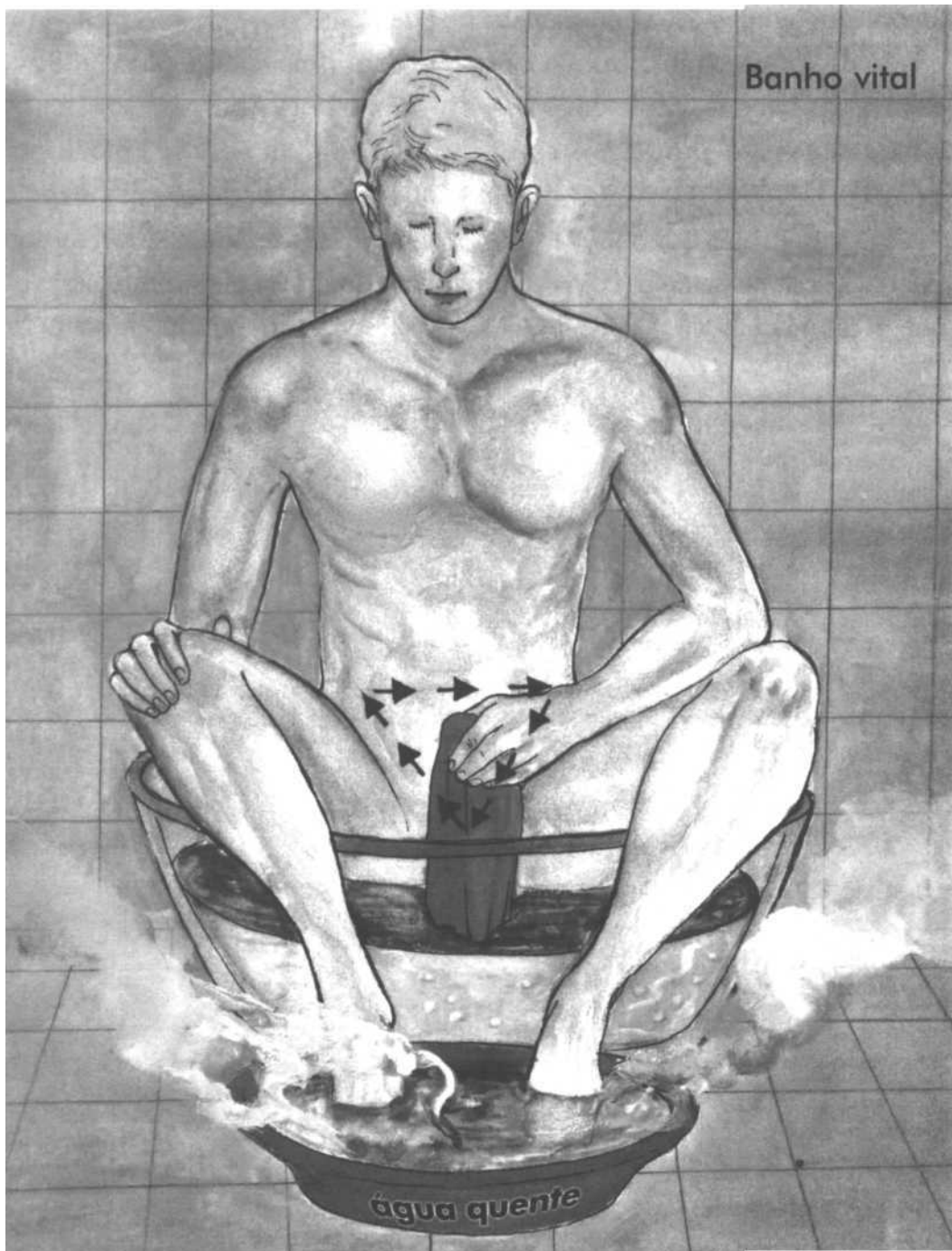
Depois do banho, faça o res-



friamento do corpo para fechar os poros, tomando uma ducha rápida de água fria, ou um banho vital com duração de dois minutos.

Caminhar Sobre Grama Molhada

Esse exercício tem duração de aproximadamente 45 minutos, e deve ser feito pela manhã, antes do



nascer do sol. É especialmente indicado para ativar a circulação sanguínea e acalmar o sistema nervoso. Após o exercício, enxugar os pés, vestir meias secas e calçados confortáveis, e fazer uma leve caminhada em terreno seco e plano.

Banho Vital

O banho vital é considerado por muitos terapeutas como uma das mais eficazes aplicações hidroterápicas. Ele atua mais especificamente no sistema circulatório, no sistema nervoso e nos órgãos excretores e genitais. Além disso, regulariza a digestão, estimula os rins, o fígado,

combate a insônia e favorece a eliminação de toxinas pelo organismo. Para este banho, usa-se uma bacia apropriada e um pedaço de pano dobrado, conforme a ilustração da página 20. Encha a bacia com água e coloque dentro um banquinho, onde deverá sentar-se. Com movimentos regulares, molhe o pano na água fria da bacia e suba massageando a genitália e a virilha, até à altura do umbigo; desça a mão pelo outro lado, formando um triângulo. Repita este movimento pelo lado onde terminou o movimento anterior, sempre descendo o pano até à água, de forma que



Banho de imersão

ele fique sempre bastante enxarcado. Este procedimento deve ser repetido durante 20 minutos, com os pés colocados numa bacia com água quente, que deve ser renovada à medida que for esfriando.

Banho de Imersão

Banho feito em banheiras, com água fria ou quente.

FRIO: Deve ser rápido, com duração máxima de 2 minutos. É indicado para baixar febres, acalmar o sistema nervoso e ativar a circulação.

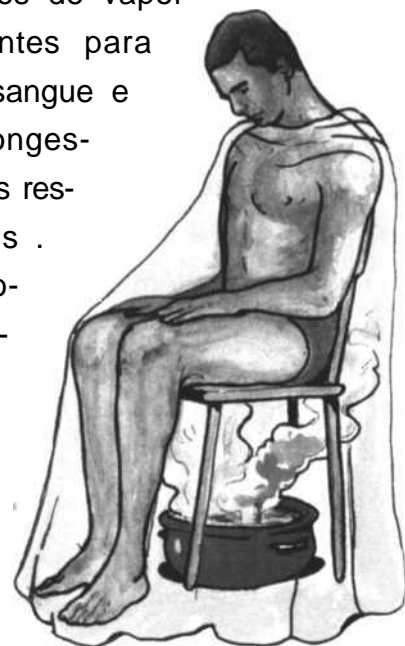
QUENTE: Tem duração de 20 minutos e pode ser potencializado através de chás medicinais, tais como cavalinho, palha de aveia, flores de feno, samambaia do mato,

alfafa, eucalipto etc. Coloque também um pouco de sal grosso na água. Depois do banho, tome uma rápida ducha de água fria, para fechar os poros. Este banho é especialmente indicado para combater doenças artríticas e reumáticas.

Banhos de Vapor e Inalação

Os banhos de vapor são excelentes para depurar o sangue e para descongestionar as vias respiratórias.

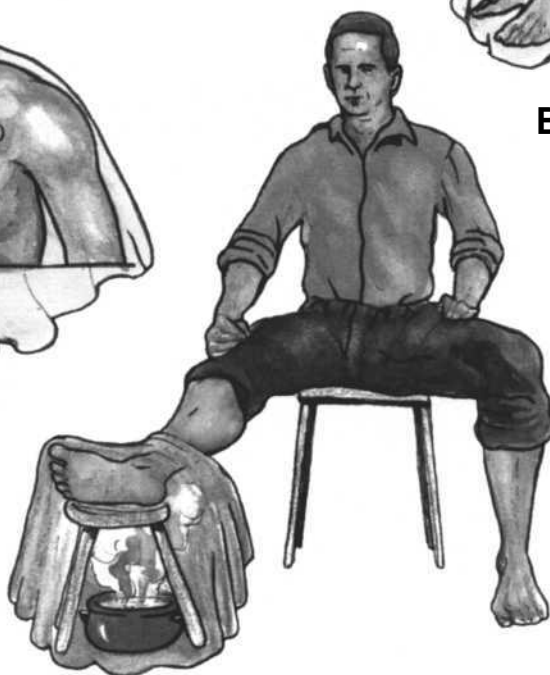
Combate dores de cabeça, catarro nos brônquios e si-



Banho de vapor



Inalação



Aplicação localizada de vapor

nusite. Nestes casos, a aplicação de vapor deve ser direcionada para a cabeça e o tórax do paciente, com duração de 20 minutos, intercalados a cada 5 minutos, com fricção de toalha molhada em água fria. Para preparar a inalação, use um caldeirão, uma lata que possa irão fogo ou uma panela de boca larga, cheia de água e ervas medicinais. Use fogo alto, deixe ferver por alguns minutos e depois leve imediatamente ao paciente, que deverá inalar o vapor que sobe da fervura, abrigado por um cobertor. Ao final da inalação, faça fricção com toalha molhada em água fria para fechar os poros. Pessoas com baixa pressão arterial e que sofrem do coração não devem tomar banhos de vapor.

Saunas Vaporizadas

Os banhos de sauna são feitos em instalações apropriadas e têm as mesmas propriedades dos banhos de vapor e inalação. A pessoa permanece no ambiente vaporizado durante 10 minutos, em seguida sai e toma uma ducha rápida de água fria, voltando ao vapor. Repete-se o procedimento várias vezes. Pessoas com baixa pressão arterial e que sofrem do coração não

devem tomar banhos de vapor.

Compressas

As compressas podem ser quentes ou frias e têm diversas aplicações.

FRIAS: Para aplicar uma compressa fria, pegue uma gaze limpa, faça quatro ou seis dobras, molhe-a em água fria (ou chá medicinal frio, com um pouco de sal) e faça a aplicação diretamente na região enferma. A aplicação geralmente dura 30 minutos.

Cubra a gaze com um pano seco, preferencialmente de lã. Se usar sal na compressa, a cada 10 minutos substitua a gaze, pois ela é aquecida pelo contato com o corpo. Repita o processo três vezes.

As compressas frias são especialmente indicadas para dores de cabeça de origem nevrálgica e dores reumáticas.

QUENTES: Pegue uma gaze limpa, faça quatro ou seis dobras, molhe-a em água (ou chá medicinal) tão quente quanto possa ser suportado pelo paciente, e faça a aplicação diretamente na região enferma. Essa aplicação geralmente tem duração de 30 minutos; sempre que a gaze perder o calor, deve ser novamente embebida. Cubra a gaze

com um pano seco, preferencialmente de lã. Ao final do procedimento, molhe um pano em água fria e passe sobre a região da compressa, para fechar os poros. As compressas quentes são especialmente indicadas para combater processos inflamatórios, principalmente nas articulações (ARTRITE, GOTA etc) e doenças dos rins. Neste caso, são feitas com pó de carvão vegetal.

As compressas frias e quentes podem ser aplicadas também medi-

ante a utilização de faixas e xales, especialmente quando destinam-se às regiões baixo ventre, peito ou costas. Os procedimentos são idênticos aos mencionados anteriormente.

Cataplasma

A cataplasma é uma papa medicamentosa que se aplica, entre dois panos, sobre a região enferma. Ela pode ser feita quente ou fria, conforme a aplicação. É especialmente indicada para:

ENFERMIDADE	APLICAR CATAPLASMA DE	DURAÇÃO
Acne	Abacate amassado, sobre as pústulas	1 hora
Angina do peito	Coalhada, no tórax	2 horas
Anúria	Cebola ralada, quente, na região da bexiga	1 hora
Artrite	Semente de linhaça cozida e gengibre, nas articulações	1 hora
Broncopneumonia	Semente de linhaça e gengibre, quentes, no tórax	1 hora
Catarata	Feno-grego, nos olhos	1 hora
Cistite	Cebola ralada, fria, na região da bexiga	1 hora
Furúnculos	Farinha de trigo e mel de abelhas	1 hora
Gastrite	Cebola ralada, fria, sobre o estômago	2 horas
Hemorroidas	Repolho macerado, na região anal	2 horas
Hepatite	Folhas de losna, carqueja e picão, cozidas e maceradas, na região do fígado e baço	2 horas
Malária	Folhas de losna e fel-da-terra, cozidas e maceradas, na região do fígado e baço	2 horas
Olhos, doenças dos	Alternadamente, cenoura ralada, chá de feno-grego e maçã ralada, sobre os olhos	1 hora

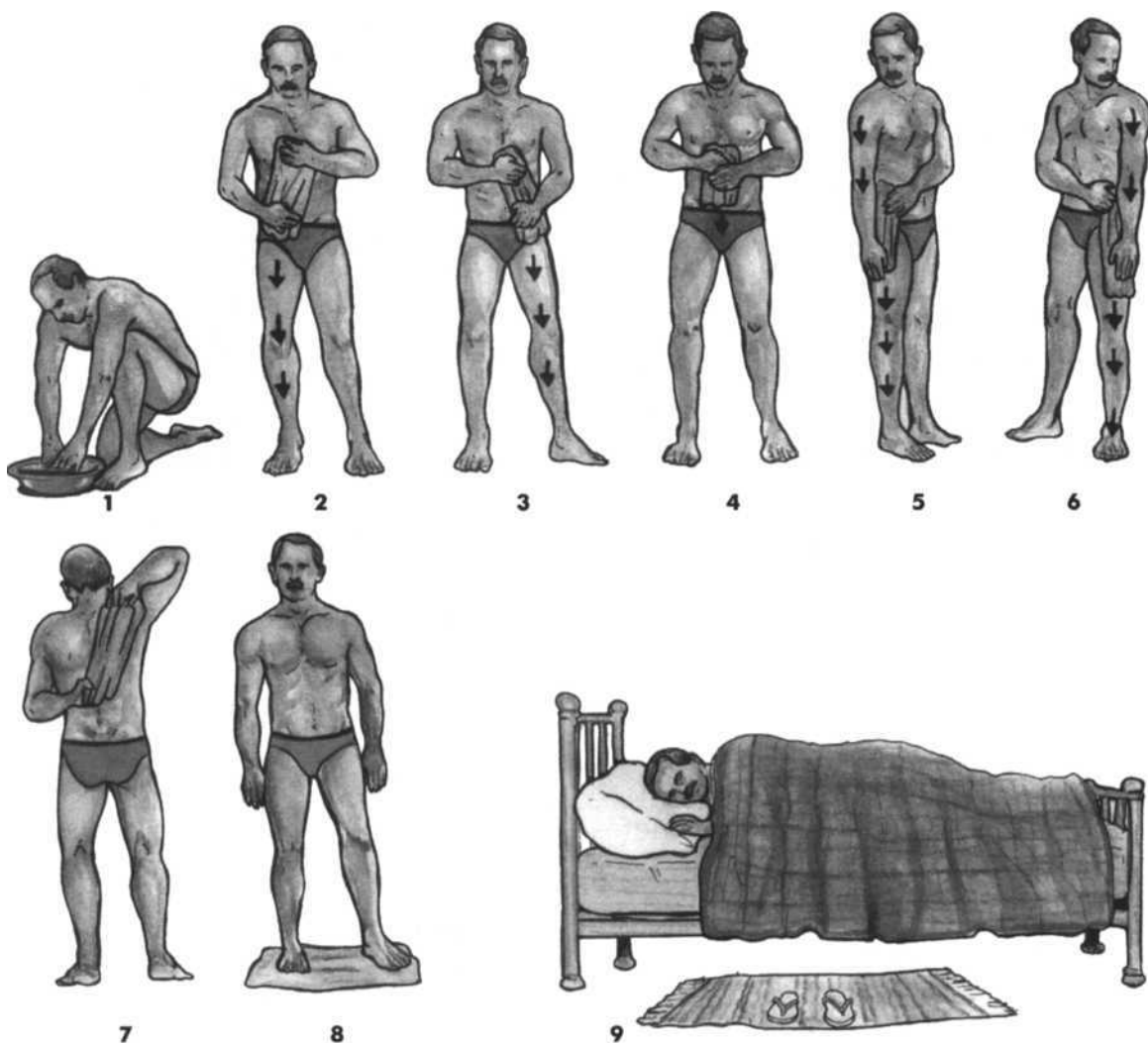
Pleurisia	Sementes de linhaça cozidas e gengibre, quentes, no tórax	1 hora
Pneumonia	Sementes de linhaça cozidas e gengibre, quentes, no tórax. Coalhada, fria, no tórax	1 hora 1 hora
Prostatite	Folhas de repolho maceradas, na região da próstata	2 horas
Queimaduras	Polpa de babosa, sobre a queimadura Banana assada, fria, sobre a queimadura	10 minutos 10 minutos
Reumatismo	Sementes de linhaça, cozidas, e gengibre, nas articulações	1 hora
Rinite	Sementes de linhaça, cozidas, na região paranasal	1 hora
Rins	Pó de carvão vegetal e sementes de linhaça, quentes, na região renal	1 hora
Sinusite	Cebola ralada, nos seios nasais	30 minutos
Tosse	Sementes de linhaça cozidas e gengibre, quentes, no tórax	1 hora

Fricções

Consiste em massagens metódicas ao longo do corpo, com uma toalha de banho molhada em água fria.

Inicia-se a fricção no umbigo (1), descendo até o pé direito (2); de volta ao umbigo, desça ao pé esquerdo (3). Dobre a toalha e massageie o tórax e a virilha (4); em seguida massageie o pescoço e o braço direito e a lateral da perna direita, até o pé (5). De volta ao pescoço, repita o procedimento no lado esquer-

do do corpo (6). Em seguida, repita no lado direito das costas e no lado esquerdo (7); depois passe por entre as pernas e finalmente estenda a toalha no chão e pise sobre ela (8). Na passagem de um membro a outro, a toalha deve ser dobrada, para que esteja sempre resfriada. Este procedimento deve ser feito próximo ao leito, para que o paciente possa deitar-se e agasalhar-se logo após terminá-lo (9). Veja a ilustração na página seguinte:



As fricções são especialmente indicadas nas seguintes enfermidades:

- Angina do peito;
- Beribéri;
- Distúrbios da gravidez;
- Distúrbios nervosos;
- Impotência;
- Insônia;
- Prostatite.

GEOTERAPIA: A CURA QUE VEM DO SOLO



A terra produz alimentos para os seres vivos, purifica a água e acrescenta-lhe minerais, e realiza um trabalho contínuo de regeneração do planeta. Não é difícil compreender, portanto, a importância da terra no plano patológico. Purificação e regeneração são suas principais características.

Sabe-se que quase todas as

doenças resultam de febres gastrointestinais. Mesmo quando a temperatura exterior não sofre alterações, a febre está refugiada nas entranhas do organismo.

A elevação da temperatura do tubo digestivo favorece a putrefação intestinal e causa diversas enfermidades. Assim como as doenças têm seu ponto de partida nos

desarranjos gastrointestinais, o restabelecimento deve fundamentar-se na normalização da digestão, sendo então necessário combater a febre interna.

A argila é a substância mais apropriada para esta finalidade - refrescando e descongestionando o sistema gastrointestinal, o sangue é liberado para a superfície do corpo, estabelecendo o equilíbrio térmico que resulta em saúde.

A argila medicinal é retirada de solos não contaminados, em regiões não habitadas e onde não haja escoamento de água e raízes vegetais.

Os barrancos garantem uma argila de boa qualidade, e para extraí-la é recomendável cavara uma profundidade de 70 centímetros, aproximadamente. Depois de extraída, exponha a argila ao sol, sobre uma área plana e limpa, para secar completamente.

Com ajuda de um martelo ou outro instrumento, reduza-a a pó e peneire. Guarde-a num recipiente de barro, de vidro ou de madeira; jamais utilize recipientes plásticos ou de metal.

Preparando a Compressa

1) Separe quantidade suficiente

de argila. Em seguida, adicione água mineral, destilada ou fervida e filtrada, até que a compressa adquira consistência pastosa. Conforme o caso, selecione os ingredientes e acrescente-os.

Os mais utilizados são cebola ralada, carvão vegetal, cenoura ralada, mel de abelhas, óleo de eucalipto, óleo de linhaça, orégano, sal, arnica macerada, chá de camomila, chá de malva, polpa de babosa etc).

2) Prepare a cama do paciente (compressa lombo-ventral), seguindo os passos seguintes:

- a) Forre um plástico resistente sobre o colchão;
- b) Sobre o plástico, forre um lençol;
- c) Sobre o lençol, estenda um cobertor atravessado na cama;
- d) Sobre o cobertor, estenda duas folhas grandes de papel (jornais velhos, por exemplo);
- e) Sobre o papel, estenda um pano grande, que envolverá o paciente;

3) Espalhe a pasta de argila sobre o pano, em camada uniforme com aproximadamente 1 cm de espessura;

4) Deite o paciente diretamente sobre a pasta, e distribua outra ca-

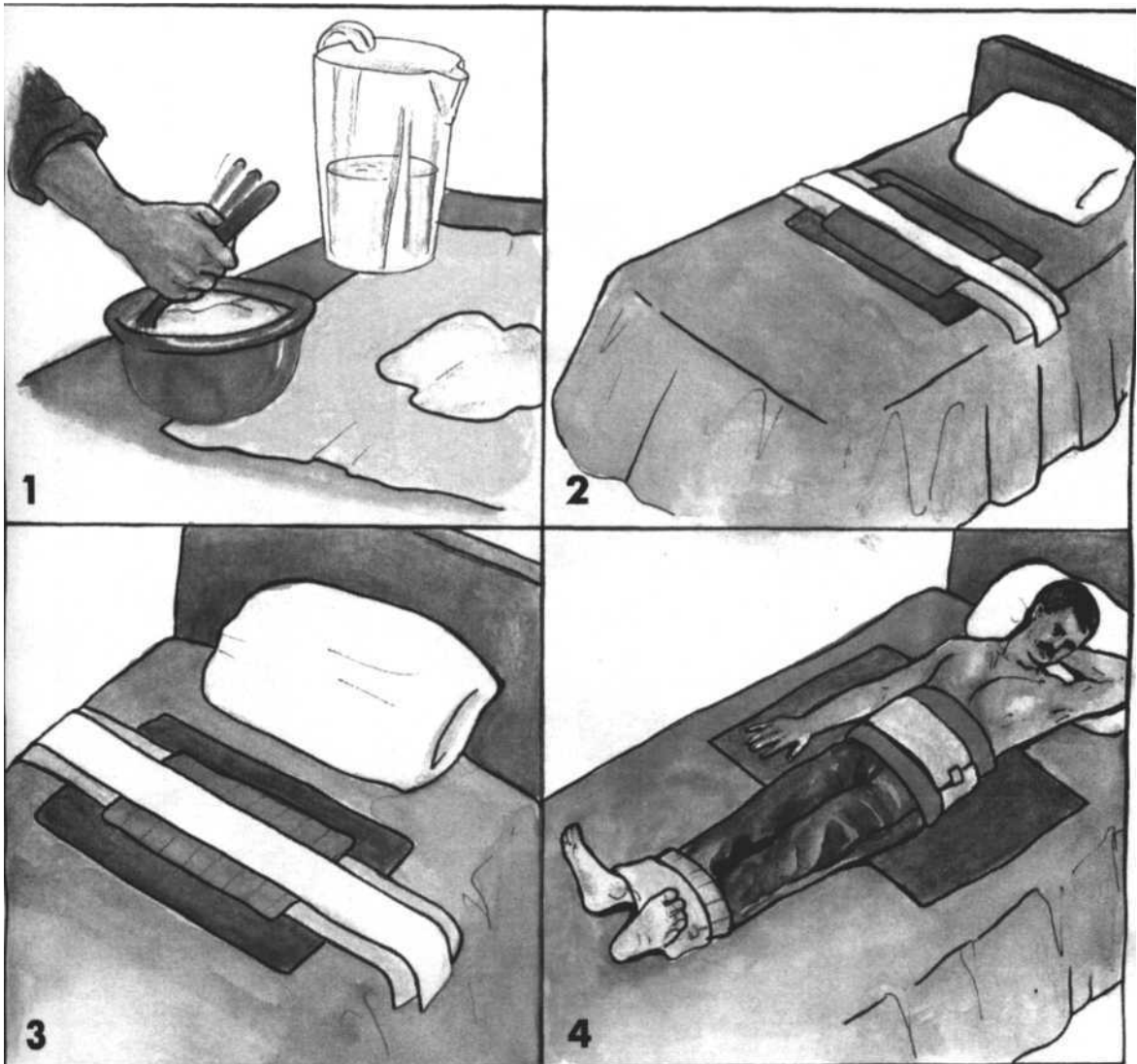
mada de argila sobre o ventre. Envolva-o com o pano, as folhas de papel e o cobertor, agasalhando-o bem. Tenha o cuidado de mantê-lo os pés aquecidos com bolsa de água quente.

A compressa deve ter duração máxima de duas horas em pacientes com mais de oito anos de idade. Nos mais novos, a du-

ração máxima é uma hora.

Decorrido este tempo, retire a compressa para que o paciente possa banhar-se em água fria ou morna.

Atenção: Não é recomendável que mulheres durante o período menstrual ou durante a gravidez, e pacientes muito debilitados, sejam submetidos a este tratamento.



Aplicação em Outras Regiões do Corpo

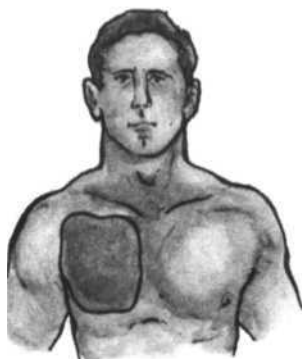
As compressas de argila podem ser aplicadas em qualquer parte do corpo, diretamente sobre a região enferma:



Cabeça e frente



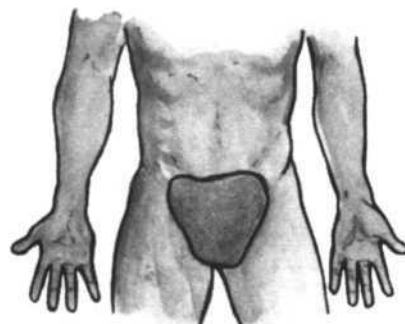
Garganta



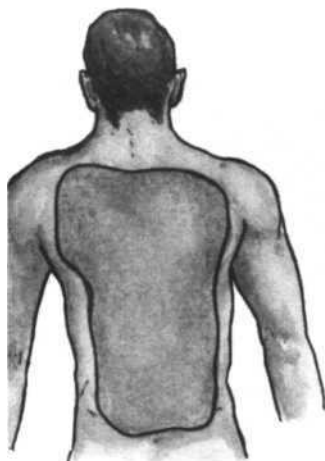
Coração



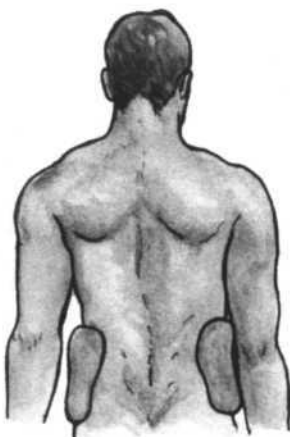
Tórax



Genitais



Costas



Rins



Região lombo-ventral

Uso Interno

A argila pode ser usada internamente, diluída em água. O barro destinado ao tratamento precisa estar livre de qualquer contaminação e a água deve ser mineral. Use

um recipiente de vidro ou de louça para preparar a beberagem. Para cada 100 ml de água mineral, acrescente 1 colher das de chá de

argila. Misture a argila à água e deixe repousar por 3 horas. Beba apenas o líquido.

ENFERMIDADE	USO TERAPÊUTICO DA ARGILA
ABSCESSOS	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa local de argila com mel de abelhas, chá de malva, polpa de babosa e carvão vegetal em pó.
ACNE	<ul style="list-style-type: none"> • Banhos de argila com arnica; • Compressas locais de argila com cenoura e cebola raladas, e mel de abelhas; • Ingestão de argila diluída em água.
AFTAS	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral; • Bochechos de argila diluída em chá de arnica; • Pulverização local de argila.
ALERGIA	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral; • Ingestão de argila diluída.
AMIGDALITE	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral; • Gargarejo com argila diluída.
ARTRITE	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral; • Compressa de argila e óleo de eucalipto, óleo de linhaça e orégano, no tórax e costas.
BRONCOPNEUMONIA	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral; • Compressa no tórax e costas, de argila com óleo de eucalipto, óleo de linhaça e orégano.
BRONQUITE	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral; • Compressa no tórax e costas, de argila com óleo de eucalipto, óleo de linhaça e orégano.
COLITE	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral com cebola ralada; • Ingestão de argila diluída.

CONJUNTIVITE	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa local de argila com mel de abelhas e chá de camomila.
CONTUSÕES	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa local de argila com arnica macerada e óleo de eucalipto.
DIABETE	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral de argila com cebola ralada; • Ingestão de argila diluída em suco de berinjela.
DIFTERIA	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral; • Gargarejos de argila diluída.
DISTÚRBIOS NERVOSOS	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral de argila com cebola ralada.
DOENÇAS DA PELE	<ul style="list-style-type: none"> • Banhos de argila com arnica; • Compressas locais de argila com cenoura e cebola raladas, e mel de abelhas; • Ingestão de argila diluída.
DOENÇAS DO CORAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral; • Compressa no tórax de argila com alecrim.
DOENÇAS DO FÍGADO	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral de argila com chá de camomila, carqueja e picão.
DOENÇAS GINECOLÓGICAS	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral de argila com cebola ralada; • Compressas locais de argila com cebola ralada.
ECZEMA	<ul style="list-style-type: none"> • Banhos de argila com arnica; • Compressas locais de argila com cenoura e cebola raladas, e mel de abelhas; • Ingestão de argila diluída.
ENTERITE	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral; • Ingestão de argila diluída.
ESTOMATITE	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral; • Ingestão de argila diluída.
ESTRESSE	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral com argila e cebola ralada.

FLEBITE	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral; • Banhos de argila; • Ingestão de argila diluída.
FRIEIRA	<ul style="list-style-type: none"> • Banhos locais de argila com arnica; • Compressas locais de argila com cenoura e cebola raladas, e mel de abelhas;
FURÚNCULOS	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa local de argila com mel de abelhas, chá de malva, polpa de babosa e carvão vegetal em pó.
GASES INTESTINAIS	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral; • Ingestão de argila diluída.
GASTRITE	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral; • Ingestão de argila diluída.
GENGIVITE	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral; • Bochechos de argila diluída em chá de arnica; • Pulverização local de argila em pó.
GOTA	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral; • Compressa local com argila e cebola ralada.
HÁLITO, MAU	<ul style="list-style-type: none"> • Gargarejos com argila diluída em água.
HEMORRAGIAS UTERINAS	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral de argila com cebola ralada; • Compressas locais de argila com cebola ralada.
HEMATOMAS	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa local com argila e arnica macerada e óleo de eucalipto.
HEMORRÓIDAS	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral; • Compressa local de argila com repolho macerado; • Ingestão de argila diluída.
HIPERCLORIDRIA	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral; • Ingestão de argila diluída.
INSÔNIA	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa na região da nuca.

INTOXICAÇÃO INTESTINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral de argila com cebola ralada; • Ingestão de argila diluída.
LEUCORRÉIA	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral de argila com cebola ralada; • Compressas locais de argila com cebola ralada.
MICOSE	<ul style="list-style-type: none"> • Banhos de argila com arnica; • Compressas locais de argila com cenoura e cebola raladas, e mel de abelhas; • Ingestão de argila diluída.
NEFRITE	<ul style="list-style-type: none"> • Compressas locais de argila com cebola ralada.
NEURASTENIA	<ul style="list-style-type: none"> • Banho de argila com cebola ralada.
OFTALMIA	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa local de argila com mel de abelhas e chá de camomila.
PANCADAS	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa local de argila com arnica macerada e óleo de eucalipto.
PICADA DE INSETOS	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa local de argila com própolis.
PLEURISIA	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa quente de argila com sementes de linhaça e gengibre, no tórax e nas costas.
PROBLEMAS MENSTRUAIS	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa lombo-ventral de argila com cebola ralada; • Compressas locais de argila com cebola ralada.
QUEIMADURAS	<ul style="list-style-type: none"> • Compressa local de argila com polpa de babosa e/ou bananas assadas (frias). Substituirá cada 10 minutos.
REUMATISMO	<ul style="list-style-type: none"> • Banhos de argila com cebola ralada; • Compressa local de argila com cebola ralada, gengibre e óleo de linhaça.

ÚLCERA GÁSTRICA	<ul style="list-style-type: none">• Compressa lombo-ventral de argila com cebola ralada e/ou polpa de babosa;• Ingestão de argila diluída.
URTICÁRIA	<ul style="list-style-type: none">• Compressa lombo-ventral;• Ingestão de argila diluída.
VARIZES	<ul style="list-style-type: none">• Compressa local de argila com arnica macerada.
VERMINOSE	<ul style="list-style-type: none">• Compressa lombo-ventral;• Ingestão de argila diluída em água de alho.
VÔMITO	<ul style="list-style-type: none">• Ingestão de argila diluída.

CITROTERAPIA: USO TERAPÊUTICO DO LIMÃO

Em 1742 já se sabia que o suco de limão impede o desenvolvimento do escorbuto, doença debilitante que atormentava os marinheiros durante as longas viagens.

Porém, somente em 1928 os pesquisadores identificaram a substância responsável pelo combate à enfermidade: a vitamina C. O efeito anti-escorbuto deu origem ao nome



científico da substância, ou seja, ácido *ascórbico*.

Na condição de principal agente anti-oxidante hidrossolúvel do organismo, a vitamina C desobstrui as artérias, removendo as placas gordurosas - os temidos ateromas. O limão fortalece o sistema imunológico, retarda o envelhecimento precoce, bloqueia os radicais livres, oferecendo, assim, proteção contra o câncer. No limão há uma substância antioxidante chamada *limoneno* que combate poderosamente os radicais livres, moléculas associadas ao envelhecimento precoce e a várias doenças.

O limão fortalece os capilares, vasos sanguíneos diminutos, e as paredes celulares, sendo agente essencial na formação do colágeno, proteína do tecido conjuntivo. Desta forma, ele previne equimoses, promove a cicatrização da pele e mantém fortes e sadios os tendões, que conectam o músculo ao osso, e os ligamentos, que conectam os ossos entre si. O limão também favorece a produção de hemoglobina nas hemácias sanguíneas e

auxilia o organismo a absorver o ferro dos alimentos. A vitamina C presente no limão oferece proteção contra o câncer e as doenças cardíacas.

Na prevenção de enfermidades e no combate às mesmas, o limão ocupa lugar primordial. Não há fruta que seja comparável a ele em aplicação medicinal. Riquíssimo em ácido cítrico, o limão é anti-séptico seguro e natural, que combate a fermentação gastro-intestinal, destruindo micróbios e criando ambiente invulnerável à ação dos germes. No âmbito das vitaminas, destaca-se a vitamina C, de que o limão é uma das principais fontes. No suco de dois limões são encontrados mais de 70 mg da vitamina, e a ingestão diária recomendada para homens e mulheres é de apenas 60 mg. A exceção são os fumantes, que precisam ingerir aproximadamente 100 mg diariamente. Ou seja, em condição normal, para suprir a necessidade diária de vitamina C, basta ingerir o suco de dois limões. Para combater enfermidades, é necessário consumir doses mais elevadas. Em alguns casos, utiliza-se até 1.000 mg/dia.

Analisando a química do limão, percebe-se a presença de *ácido d-*

tricô em sua composição. Não é um ácido comum, em estado livre. Se fosse assim, não poderia ser consumido. Os ácidos do limão - cítrico, oxálico e málico - encontram-se combinados com potássio, formando sais neutros. Pesquisadores do Instituto de Trofoterapia de Barcelona, Espanha, coordenados pelo professor Nicolas Capo, descobriram que as frutas ácidas, principalmente o limão, são alcalinizantes do sangue e da urina.

Há um consenso médico segundo o qual as doenças se desenvolvem somente em ambiente ácido. A enfermidade não prospera em sangue alcalino.

O consumo elevado de ovos, chocolate, carnes vermelhas, carne suína, refrigerantes artificiais, bebidas alcoólicas, frituras, maionese, *catchup*, açúcar, e outras substâncias da dieta moderna, comprovadamente eleva a acidez sanguínea. Desta forma, o organismo fica vulnerável a diversas patologias, inclusive neoplasias, ou seja, cânceres.

Pesquisadores importantes emitiram parecer sobre o uso medicinal do limão. Eis alguns exemplos tirados dos anais da história médica:

Doutor Lourenço Granato: "Embora seja ácido, o limão contém citrato de potássio, que no organismo se converte em carbonato de potássio, alcalinizando o sangue e a urina".

Doutor José Castro: "Quando se toma limão, o ácido cítrico nele contido, que é a essência do limão no seu aspecto de acidez, combina-se às bases, produzindo sais. De um alimento ácido, o organismo obtém elementos alcalinizantes de ordem superior/"

Doutor Ch. Fiessinger: "O ácido cítrico do limão, transformado no organismo em citrato de sódio e em carbonatos alcalinos, exerce ação comparável à do bicarbonato de sódio, alcalinizando a urina e amenizando a hiperacidez do estômago após as refeições."

Graças à ação do ácido cítrico, o suco de limão favorece grandemente a fluidez do sangue. Combinado com sódio ou potássio, o ácido forma o citrato de sódio e o citrato de potássio, respectivamente. Estes sais vegetais alcalinos são considerados os melhores remédios contra a viscosidade sanguínea, enfermidade cuja cronicidade potencializa os riscos de doenças cardiovasculares.

É um erro pensar que o limão afina o sangue. Na verdade, ele elimina o excesso de viscosidade, oferecendo prevenção contra infartos e derrame cerebral.

Na terapêutica naturista, o limão ocupa lugar cada vez mais importante. Ele é o elixir da vida. Entre as várias propriedades da fruta, destaca-se a capacidade de eliminar o excesso de viscosidade no sangue. Esta propriedade foi descoberta recentemente. Pessoas com gangrena nos dedos dos pés e nas pernas, causadas por trombose arterial, obtêm resultados extraordinários ao submeterem-se a tratamento com limão.

Sem tratamento, o excesso de viscosidade no sangue produz várias enfermidades causadas pela má circulação. As mais comuns são resfriamento das extremidades, varizes, flebite, embolia e trombose. Nos casos de trombose e tumor, podem surgir gangrenas nas regiões onde o sangue deixa de circular.

O consumo excessivo de carne vermelha, chocolate, bebidas alcoólicas, sal, frituras, ovos, queijos, manteiga, requeijão e creme de leite, entre outros alimentos, efetivamente, aumenta a viscosidade sanguínea. Englobados pela prote-

ína contida em excesso no sangue viscoso, os uratos de cálcio e magnésio acumulam-se, causando putrefação e inflamações locais. Os reflexos não tardam a manifestar-se, na forma de intoxicação dos nervos adjacentes, acompanhadas de dor aguda.

O limão neutraliza o ácido úrico, um dos principais causadores de artrite, reumatismo, gota e artrose. Estas enfermidades causam inflamação nas articulações do joelho, tornozelo, cotovelo, punho, dedos e na coluna vertebral. O ácido úrico é um ácido azotado eliminado do organismo através da urina, sendo o resultado final do metabolismo das proteínas. Em excesso, o ácido úrico forma grandes depósitos nas articulações causando inflamação local, ou forma cristais nas vias urinárias, conhecidas como cálculos renais. Pessoas que têm cálculos renais devem moderar o consumo de vitamina C. Um copo com 250 ml de suco de laranja fornece 124 mg de vitamina C, mais de duas vezes a ingestão diária recomendada.

A artrite crônica, conhecida como artrite deformante ou artrite reumatóide, que causa perda das funções por atrofia dos músculos

em torno das articulações, pode ser tratada por meio da cura de limão com resultados expressivos. Uma das principais causas da inflamação nas articulações e atrofia dos músculos é a concentração exagerada de ácido úrico consequente da alimentação rica em proteína. Carnes e pescados são grandes fontes de proteína. No organismo a acidez do limão é transformada em substância alcalina que exerce ação inibidora sobre a acidez estomacal.

Durante a cura de limão, podem ocorrer dores articulares, erupções pruriginosas (Urticária), diarreia, acne, diminuição da pressão arterial, ou outras disfunções. O paciente não deve interpretar estes sin-

tomas como indícios de intolerância e desistir do tratamento. A cura deve ser suspensa somente se for constatada a existência de úlcera estomacal. Na gravidez ou durante o período menstrual não se deve fazer a cura de limão. Estudiosos em odontologia não recomendam tomar o suco de limão diretamente no copo, pois o esmalte dos dentes pode ser prejudicado. A alternativa consiste em ingerir o suco através de canudo.

Nas curas de limão, deve-se ingerir o suco puro (sem adição de água ou açúcar) nas primeiras horas do dia. O jejum deve ocorrer somente após três horas.

Cura de Limão
Tabela Progressiva

1° dia	1 limão		11° dia	9 limões
2° dia	2 limões		12° dia	8 limões
3° dia	3 limões		13° dia	7 limões
4° dia	4 limões		14° dia	6 limões
5° dia	5 limões		15° dia	5 limões
6° dia	6 limões		16° dia	4 limões
7° dia	7 limões		17° dia	3 limões
8° dia	8 limões		18° dia	2 limões
9° dia	9 limões		19° dia	1 limão
10° dia	10 limões			

INSTRUÇÕES GERAIS SOBRE A UTILIZAÇÃO DE RECURSOS NATURAIS

O uso de plantas medicinais não prejudica o organismo humano. Ao contrário dos medicamentos químicos, que geralmente expõem o paciente a efeitos colaterais, os recursos fitoterápicos e nutricionais restauram a saúde e promovem o bem-estar sem causar dano ao organismo. Entretanto, o usuário de terapias naturais deve ter em mente que o êxito do tratamento depende, quase sempre, de uso persistente dos recursos indicados. Deve estar prevenido, também, para a "crise curativa". O termo refere-se ao agravamento aparente do quadro clínico após o início do tratamento. Assustadas com as reações do corpo, algumas pessoas abandonam o tratamento. Não deveriam, pois na realidade a "crise curativa" indica o expurgo da enfermidade. Por não conhecerem a

dinâmica da cura muitas pessoas não obtêm sucesso nos tratamentos. O fenômeno pode ocorrer também em pacientes medicados com substâncias químicas.

Embora de modo geral o tratamento natural seja mais simples que os recursos alopáticos, existem alguns cuidados que devem ser considerados:

QUALIDADE DAS PLANTAS

O ideal é que a família cultive as plantas medicinais de uso mais frequente. Não é necessário muito espaço. Basta um ou dois caixotes de madeira para cultivar várias espécies.

Para que as plantas não percam valor medicinal, devem ser colhidas durante o dia. Nos casos em que for necessário secá-las, isso deve ser feito à sombra. Incidindo diretamen-

te sobre a planta, os raios solares fazem evaporar substâncias terapêuticas. As raízes, antes de serem postas para secar, devem ser lavadas cuidadosamente e cortadas em pedaços pequenos. Partes machucadas ou estragadas devem ser descartadas.

Depois de secas, folhas, raízes e flores podem ser armazenadas para uso posterior. Um cuidado fundamental é examiná-las periodicamente para garantir que umidade, fungos ou insetos não comprometam o uso das plantas.

DOSAGEM

Em fitoterapia e trofoterapia, não existe dosagem absoluta. Na

alopatia, a precisão da dosagem é necessária pois os agentes terapêuticos são apresentados em forma concentrada. Na medicina natural não é assim. Não corre nenhum risco a pessoa que preparar chá com alguns gramas de ervas a mais ou a menos. Não sofrerá efeito contrário a pessoa que ingerir uma xícara de chá além do recomendado. Por outro lado, vale lembrar que consumir chá em alta dosagem não significa apressar ou potencializar a cura. A quantidade indicada nas receitas prevê a capacidade do organismo assimilar as substâncias em condição normal. Evidentemente, os excessos podem ser prejudiciais. Os chás destinados

COMO PREPARAR CHÁS

Raízes, talos e cascas demoram mais tempo para cozinhar que flores, folhas e ramos. Por essa razão, devem ser cozidas separadamente. A medida do possível, deve-se evitar preparar o chá em vasilhame de alumínio ou ferro. Durante o cozimento, os utensílios desprendem fragmentos que se misturam ao chá, alterando-lhe a composição. Utensílios esmaltados, de louça ou de barro são os mais recomendáveis. Depois de pronto, o chá deve ser armazenado em utensílio de vidro, de barro ou de louça.

Não se deve preparar chá em grande quantidade e armazená-lo para utilização durante vários dias. Com o decorrer do tempo, pode haver fermentação. O ideal é preparar a porção necessária para consumo no mesmo dia.

Existem várias maneiras de preparar chá:

TISANA: Acrescentar ervas à água fervente, tampar o vasilhame, e permitir a fervura por mais cinco minutos. Em seguida, desligar o fogo e aguardar alguns minutos antes de usar o chá.

a uso externo, como banhos, compressas, inalações e gargarejos, devem ser mais fortes que os destinados à ingestão.

O momento ideal para tomar chás é de manhã, em jejum, e à noite antes de deitar-se. Se são tomados aos poucos, em colheradas de hora em hora, também proporcionam resultado satisfatório.

DURAÇÃO DOS TRATAMENTOS

A terapia natural não se propõe extirpar o mal. O que ela faz é suprir o organismo das substâncias que este necessita para reagir aos agentes agressores e restabelecer a normalidade. Em função disso, a duração dos tratamentos depende

de muitas variáveis. Entre elas, destacamos como fatores determinantes as características orgânicas do indivíduo, o estágio da enfermidade, a disposição mental do enfermo, condições ambientais, e histórico clínico.

Entretanto, para auxiliar as pessoas com pouca experiência em terapias naturais, sugerimos um referencial de duração de tratamentos:

Chás

Tratamentos baseados na ingestão de chás devem durar de 5 a 10 dias. No fim do período, se for conveniente prosseguir o tratamento, é recomendável obser-

INFUSÃO: Dispor as ervas no recipiente e despejar água fervente sobre elas. Tampar e deixar a infusão em repouso. Folhas e flores devem permanecer em repouso durante 10 minutos. Talos, raízes e cascas, durante 20 ou 30 minutos.

DECOCÇÃO: Despejar água fria sobre as ervas, e iniciar o cozimento. A fervura varia de 5 a 20 minutos. Flores, folhas tenras e brotos necessitam de no máximo 10 minutos. Partes mais firmes, como raízes, cascas e talos devem ser cortados em pedaços pequenos e postos a cozinhar durante 15 a 20 minutos. Após a fervura, o recipiente com o chá deve

permanecer fechado durante alguns minutos.

MACERAÇÃO: As ervas devem ser postas de molho em água fria durante período variável entre 10 e 24 horas. Partes tenras como folhas, flores e brotos ficam 10 a 12 horas. Talos, cascas e raízes duros devem ser cortados em pedaços, e permanecer de molho durante 24 horas. Partes intermediárias devem ficar de molho entre 16 e 18 horas. Por não utilizar fervura, este método é mais vantajoso que os demais, pois mantém as substâncias terapêuticas das ervas inalteradas.

var pausa de 10 dias antes de reiniciá-lo.

Refeições Exclusivas

Para alcançar resultados satisfatórios por meio de refeições exclusivas, o tratamento deve ser mantido durante 15 dias. Após o período, havendo interesse em repetir o tratamento, deve-se observar pausa de uma semana.

A indicação *Refeição Exclusivo* indica a necessidade de utilizar apenas uma espécie de alimento em determinada refeição, mantendo-se anormalidade nas demais. As refeições exclusivas são compostas quase exclusivamente por frutas, mais agradáveis de serem ingeridas isoladamente. Para pessoas que realizam três refeições diárias, reco-

menda-se a *refeição exclusivo* no desjejum ou no jantar. Já quem tem o hábito de alimentar-se mais de três vezes por dia, pode optar entre o desjejum, a ceia da tarde e o jantar.

Dieta exclusivo: Há ocasiões em que recomenda-se a dieta exclusiva para que a absorção de alguma substância específica seja otimizada. Durante o tratamento, em todas as refeições, o paciente deve ingerir somente o alimento indicado. Geralmente, a indicação recai sobre frutas, por serem mais agradáveis de serem ingeridas isoladamente. Em intervalos regulares de três horas, o paciente deve ingerir uma porção moderada da dieta. Entre uma refeição e outra, água pura é a única substância que

COMO PREPARAR LEITES DE SOJA E DE AMÊNDOA

Leite de soja: Ponha 300 g de grãos de soja de molho durante a noite. De manhã, lave-os em água corrente. Processe no liquidificador e depois coe a mistura em pano fino. Ponha a massa à parte. Ao líquido, acrescente três medidas de água filtrada. Leve ao fogo e aguarde a fervura.

Tempere com açúcar, canela, cravo e uma pitada de sal. Tomar 200 ml de leite de soja diariamente, de manhã em jejum.

Leite de amêndoa: Bater no liquidificador 50 g de amêndoas e 500 ml de água. Coar e adoçar com mel de abelhas.

pode ser ingerida. Balas, biscoitos, chocolate e outras guloseimas devem ser esquecidos.

Para que não haja prejuízo nutricional, esta forma de tratamento deve ter duração curta. De modo geral, as *Dietas Exclusivas* não devem ultrapassar cinco dias, sendo dois a três dias o mais recomendado. Durante a dieta, o paciente precisa tomar alguns cuidados: esforço físico, preocupações, estresse e ansiedade devem ser abolidos.

No fim do tratamento, para que não ocorra estranhamento nutricional, a volta à rotina alimentar deve ocorrer de forma gradual, com manutenção da dieta em duas refeições do dia, depois somente em uma, até que seja possível retornar à normalidade.

As *Dietas Exclusivas* desintoxicam o sistema gastrointestinal, otimizando a sensibilidade do organismo aos agentes nutricionais. Por esta razão, durante um período de aproximadamente dez dias após a dieta, alimentos "pesados" como cárneos, feijões, laticínios e ovos, bem como "agressores", como frituras e outros

gordurosos, condimentos picantes, substâncias artificiais, chocolate, doces, balas, biscoitos industrializados, etc, devem ser evitados.

Dieta de inclusão: Os tratamentos que indicam inclusão de frutas, legumes ou cereais à dieta, têm duração longa, pois visam corrigir eventuais falhas nutricionais. Para que a carência seja suprida, é indicada a inclusão do alimento na dieta por tempo indeterminado. Evidentemente, no início deve haver mais aplicação no uso do alimento proposto. Após vinte dias, não é mais necessário utilizá-lo todos os dias, porém não deve ser totalmente abandonado.

Hidroterapia e Geoterapia

Os tratamentos hidroterápicos e geoterápicos têm duração curta. O objetivo é estimular reação orgânica capaz de combater o mal. Por isso, em condições normais, devem ser aplicados durante no máximo cinco dias. Em casos excepcionais, e sob orientação de terapeuta especializado, os tratamentos podem prolongar-se por tempo maior.

PRINCIPAIS SUBSTANCIAS NUTRICIONAIS

As vitaminas são substâncias encontradas nos alimentos em pequena quantidade, mas indispensáveis para o funcionamento normal do organismo. Quando há deficiência ou falta completa de vitaminas na dieta, ou quando elas se perdem pelo processo de cozimento dos alimentos, instala-se um quadro de DESNUTRIÇÃO (pág. 177) e AVITAMINOSE (pág. 116). São

conhecidas cerca de 17 vitaminas, sendo as principais:

VITAMINA A

Mantém a saúde dos tecidos da pele, do globo ocular e das mucosas em geral. Sua carência na alimentação resulta em perturbações visuais, escamação da pele, ressecamento da garganta, cabelos quebradiços e cegueira noturna.



Principais Fontes:

Abacate	Abóbora
Acelga	Brócolis
Caju	Cenoura
Chicória	Espinafre
Mamão	Manga
Melão	Pêssego

VITAMINA B1 (TIAMINA)

Regula a eliminação de substâncias inúteis ao organismo. Esmula o apetite, favorece o desenvolvimento físico e regula o sistema nervoso. Sua carência resulta em INAPETÊNCIA (pág. 272), dificuldade digestiva, dores musculares e debilidade nervosa. Em casos extremos, pode ocorrer BERIBÉRI (pág. 121).

Principais Fontes:

Amêndoa	Amendoim
Arroz integral	Aveia
Castanha-do-pará	
Levedo de Cerveja	

VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)

Responsável pela alimentação das células cerebrais e nervosas em geral; contribui também na manutenção dos tecidos da pele e dos olhos. Sua carência resulta em lesões na língua, nas mucosas da boca, e em redor do nariz; torna os lábios secos e língua avermelhada;

pode causar distúrbios oculares, tais como catarata e glaucoma.

Principais Fontes:

Abacate	Amêndoa
Amendoim	Brócolis
Castanhas	Espinafre
Feijão branco	Levedo de cerveja

VITAMINA B5 (NIACINA)

Assim como as demais Vitaminas do grupo B, a Niacina age sobre os tecidos da pele e sobre as células nervosas. Além disso, influi favoravelmente nas funções do aparelho digestivo. Sua carência resulta em DERMATOSE (pág. 174), DIARREIA (pág. 179) e MANCHAS DA PELE (pág. 289).

Principais Fontes:

Amendoim
Castanha-do-pará
Levedo de Cerveja
Pimentão
Trigo integral

VITAMINA B6 (PIRIDOXINA)

Também age sobre as células nervosas e os tecidos da pele.

Principais Fontes:

Farelo de Trigo (fibra)
Germe de Trigo

Leite

Levedo de Cerveja

Melado de Cana

VITAMINA B12 (COBALAMINA)

Combate os vários tipos de ANEMIA (pág. 91), atua sobre as células nervosas e favorece a absorção das proteínas e aminoácidos. Sua carência resulta em anemia perniciosa e perturbações nervosas.

Principais Fontes:

Amêndoa	Batatas
Cereais integrais	Germe de Trigo
Leite	Levedo de Cerveja
Hortaliças de cor verde	

VITAMINA C (ÁCIDO ASCÓRBICO)

Fortalece o sistema de defesa do organismo e os capilares sanguíneos. Sua carência resulta em predisposição às infecções, gripes e resfriados, alergias e debilidade geral; as carências crônicas podem causar escorbuto e depressão mental.

Principais Fontes:

Abacaxi	Acerola
Alface	Alho
Caju	Cebola
Espinafre	Laranja
Limão	Pimentão

VITAMINA D (D1, D2, D3)

Regula a absorção de cálcio e fósforo. A carência na infância resulta em raquitismo e desenvolvimento anormal de dentes e ossos. Havendo carência na idade adulta, podem ocorrer cáries dentárias, Osteoporose e amolecimento dos ossos.

Principais Fontes:

Banhos de sol (pág. 27)
Gema de ovo
Leite e derivados

VITAMINA E

E responsável pelo fortalecimento do sistema muscular e reprodutor. Sua carência pode resultarem abortos involuntários, esterilidade e dores musculares.

Principais Fontes:

Abacate	Alface
Amendoim(óleo)	Banana
Couve	Germe de Trigo
Soja	

VITAMINA H

Proporciona saúde e beleza à pele; é também indispensável na coordenação motora. Sua carência resulta em CASPA (pág. 145), DEBILIDADE GERAL (pág. 173), dores mus-

culares, ECZEMA (pág. 189),
seborréia e sonolência excessiva.

Principais Fontes:

Arroz integral	Aveia
Banana	Germe de Trigo
Leite	Levedo de cerveja

VITAMINA K

Fortalece os vasos sanguíneos, favorece a coagulação do sangue e mantém o equilíbrio do sistema circulatório. A carência resulta em HEMORRAGIA (pág. 246).

Principais Fontes:

Algas marinhas	Cebola
Cenoura	Couve
Espinafre	logurte natural

VITAMINA P (ÁCIDO CÍTRICO)

Tem funções parecidas com as da Vitamina C (Ácido Ascórbico). Além disso, proporciona resistência aos vasos sanguíneos, aos tecidos da pele e fortalece o sistema imunológico. Sua carência resulta em escorbuto e predisposição às infecções.

Principais Fontes:

Cidra	Laranja
-------	---------

Lima	Limão
Tangerina	

FIBRAS

Substância presente em alimentos integrais, frutas e verduras, que auxiliam no processo gastrointestinal.

Principais Fontes:

Arroz integral	Aveia
Cevada (grão)	Centeio
Ervilha	Germe de trigo
Grão de bico	Lentilha
Milho	Macarrão integral
Soja	Trigo integral.

CÁLCIO

Substância responsável pela formação da estrutura óssea, contribui na absorção, pelo organismo, da Vitamina K e coordena as funções do sódio e do potássio.

Principais Fontes:

Leite (vaca ou cabra),	
Caruru	Couve
Cominho	Soja (farinha)
Melado	Ovos.

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS MAIS COMUNS

ALIMENTOS DIURÉTICOS

Para estimular o trabalho dos rins e favorecer a secreção da urina, utilize:

Hortaliças

- Abóbora** • Comer purê de abóbora cozida, sem sal.
- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 3 vezes ao dia.
- Beterraba** • Cozinhá-la e tomar o caldo do cozimento (3 xícaras ao dia).
- Dente-de-leão** • Suco diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia.

Frutas

- Abacaxi** • Fazer refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.
- Coco** • Água de coco. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.
- Maçã** • Suco natural. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.
- Melancia** • Fazer refeições exclusivas vezes por semana. Siga

orientações da página 58.

- Pêra**
- Fazer refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Capim-cidreira** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Carqueja** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.
- Cavalinho** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Chapéu-de-couro** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Erva-doce (funcho)** • Chá das folhas e sementes (30 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Quebra-pedra** • Chá das folhas e raízes (50 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

Geoterapia • Fazer compressa na região dos rins, com duração de 2 horas. Veja instruções na página 42.

Hidroterapia • Beber diariamente 2 litros de água pura e fresca.

CALMANTES

Para tonificar o sistema nervoso, utilize:

Hortaliças

Alface • Suco ou chá dos talos (1 00 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

- Berinjela** • Chá (80 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Beterraba** • Cortar a beterraba em rodela finas, cobrir com açúcar mascavo e deixar repousar durante 10 horas. Quando o xarope estiver pronto, tomar 3 colheres (sopa), 5 vezes ao dia.
- Couve** • Suco das folhas misturado com mel de abelhas. Cozinhar por 30 minutos. Tomar 3 colheres das de sopa, 4 vezes ao dia.
- Pepino** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml de manhã, em jejum.

Frutas

- Coco** • Tomar 250 ml de água de coco, 4 vezes ao dia.
- Laranja** • Fazer refeições exclusivas 4 vezes por semana.
- Maçã** • Chá das folhas da macieira (80 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Maracujá** • Comer a polpa da fruta, adoçada com mel de abelhas.
• Suco diluído em água e adoçado com mel de abelhas. Tomar 250 ml, 4 vezes ao dia.
- Tamarindo** • Suco ou chá dos frutos (40 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras, ao dia.

Plantas

- Arruda** • Chá das folhas (10 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Cravo** • Chá das flores (3 flores para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Malva** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Poejo** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

CICATRIZANTES

Alimentos e plantas com propriedades cicatrizantes.

Hortaliças

- Cebola** • Lavar o local com o suco diluído em água.
- Cenoura** • Fazer compressa local com cenoura crua, ralada.
- Repolho** • Fazer compressa local com repolho cru, macerado.
- Tomate** • Fazer compressa local com tomate cru, macerado.

Frutas

- Banana** • Aplicar nódoa de bananeira no local. Para obtê-la, faça um corte no tronco da bananeira e apare a seiva com a ajuda de um vasilhame.
- Caju** • Lavar o local com chá das folhas do cajueiro.
- Limão** • Fazer compressa local com suco de limão e sal.
- Maçã** • Fazer compressa local com polpa da maçã, ralada.

Plantas

- Alecrim** • Chá das folhas (60 g para 1 litro de água). Fazer compressa local.
- Alfavaca** • Chá das folhas (60 g para 1 litro de água). Fazer compressa local.
 - Lavar o local com o sumo das folhas.
- Eucalipto** • Chá das folhas (60 g para 1 litro de água). Fazer compressa local.
- Saião** • Chá das folhas (40 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
 - Lavar o local com o sumo das folhas.

DEPURATIVOS DO SANGUE

Alimentos e plantas com propriedades depurativas.

Hortaliças

- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 2 xícaras ao dia.
- Alho** • Amassar 3 dentes de alho e deixá-los de molho durante 6 horas. Tomar 3 xícaras ao dia.
- Cebola** • Suco diluído em água e combinado com limão. Tomar 2 xícaras ao dia.
- Inhame** • Utilizar nas refeições cozido em água e temperado com azeite de oliva e sal.
• Usar elixir de inhame.
- Pepino** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml de manhã, em jejum.
- Salsa** • Chá da raiz (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras, ao dia.

Frutas

- Abacaxi** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Laranja** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.
- Maçã** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Pêra** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Uva** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Carqueja** • Chá das folhas (40 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Confrei** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Chapéu-de-couro** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Dente-de-leão** • Suco diluído em água. Tomar 1 xícara, ao dia.
• Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
• Utilizar em refeições na forma de saladas cruas.

Sabugueiro - Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Salsaparrilha • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Sucupira • Chá das raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Tanchagem • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

LAXANTES / PURGANTES

Alimentos e plantas que estimulam a evacuação intestinal.

Hortaliças

Acelga • Suco diluído em água e misturado com azeite de oliva. Tomar 250 ml pela manhã, em jejum.

Alface • Chá das folhas e talos (1 00 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Beterraba • Suco puro. Tomar 250 ml, 30 minutos antes das refeições.

Quiabo • Cozinhá-los em vapor e temperá-los com azeite de oliva e sal. Usá-lo nas refeições, em abundância.

Frutas

Abacaxi • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

Ameixa (seca) • Deixar 6 unidades de molho por 8 horas e comê-las pela manhã, em jejum. Tomar também a água.

Caqui • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

Jenipapo • Chá da raiz do jenipapeiro (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Laranja • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.* Comer também os bagaços, por serem ricos em fibras.

Mamão • Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Batata-de-purga** • Chá das folhas e bulbos (10 g para 1 litro de água). Tomar 1 xícara ao dia. Se precisar de purgante mais forte, aumente a dosagem.
- Chapéu-de-couro** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Fumaria** • Chá das folhas (15 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Sabugueiro** • Chá das flores novas (10 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Sensitiva (dormideira)** • Chá das raízes (5 g para 1 litro de água). Tomar 1 xícara ao dia. Se precisar de purgante mais forte, aumente a dosagem.
- Mel de abelhas** • Tomar água com mel (2 colheres (sopa) para 250 ml de água).

FORTIFICANTES / TÔNICOS

Alimentos que fortalecem os ossos, músculos e nervos.

Hortaliças

- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml 2 vezes ao dia.
- Beterraba e Cenoura** • Suco combinado. Tomar 250 ml 2 vezes ao dia.
- Chicória** • Suco diluído em água. Tomar 1 xícara 30 minutos antes do almoço.
- Espinafre** • Suco diluído em água. Tomar 1 xícara 30 minutos antes do almoço.
- Usá-lo também nas refeições, em saladas cruas.
- Salsa** • Suco das folhas e raízes, diluído em água. Tomar 1 xícara 30 minutos antes do almoço.
- Chá das folhas e raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 2 xícaras ao dia.

Frutas

- Amendoim** • Incluir na alimentação.
- Ameixa (fresca ou seca)** • Incluir na alimentação.
- Castanha-do-pará** • Incluir na alimentação.
- Castanha-de-caju** • Incluir na alimentação.

Plantas

- Eucalipto** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Hortelã** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Jurubeba** • Chá das folhas e frutos (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Poejo** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Levedo de Cerveja** • Tomar 2 cápsulas junto às refeições.
- Mel de abelhas** • Tomar 2 colheres (sopa) após as refeições.

CÉREBRO, TÔNICOS PARA O

Alimentos que favorecem a atividade cerebral.

Hortaliças

- Abóbora** • Sementes tostadas. Comer aproximadamente 30 unidades no almoço e jantar.
- Acelga** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml pela manhã, em jejum.
 - Utilizar na forma de salada crua.
- Cenoura e Espinafre** • Suco combinado e diluído em água. Tomar 250 ml 30 minutos antes do almoço.

Frutas

- Abacaxi** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.

- Ameixa** • Incluir nas refeições, fresca ou seca.
- Castanha-do-pará** • Utilizar 6 unidades em cada refeição.
- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.
- Maçã** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.

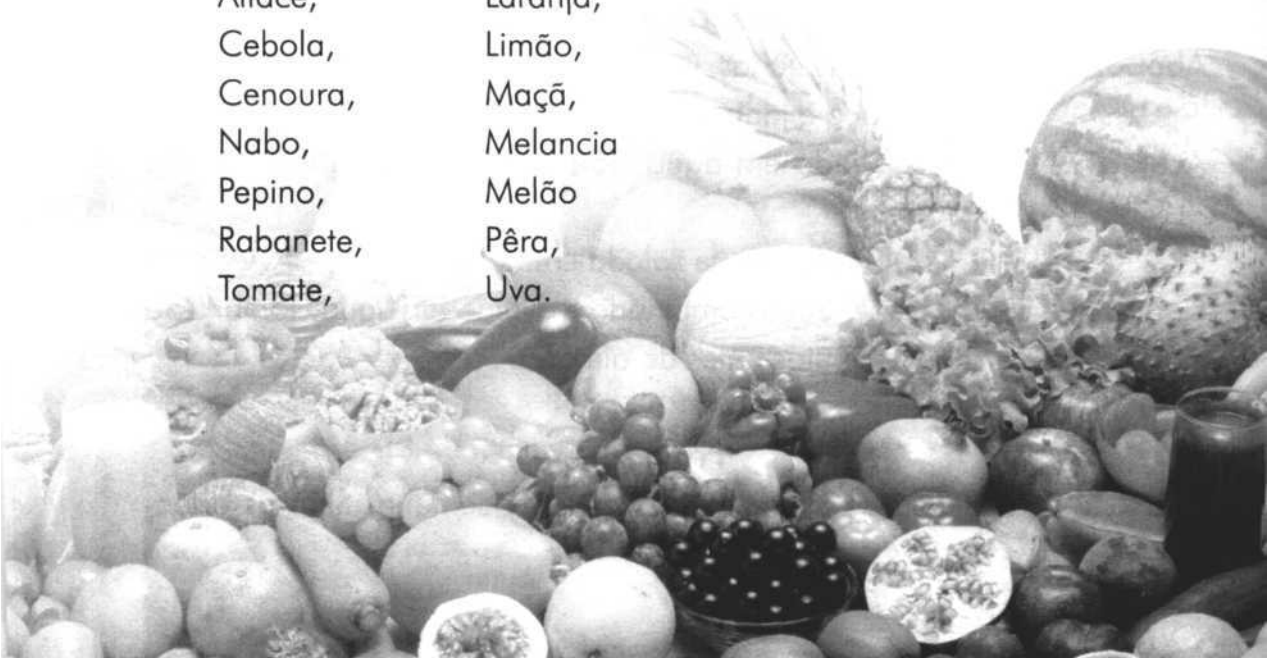
Plantas

- Alfavaca** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Fumaria** • Chá das folhas (15 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Guaraná** • Chá do pó (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Sete-sangrias** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

ALIMENTOS ALCALINIZANTES

Alimentos que equilibram a acidez sanguínea:

Abóbora,	Abacaxi,
Alface,	Laranja,
Cebola,	Limão,
Cenoura,	Maçã,
Nabo,	Melancia
Pepino,	Melão
Rabanete,	Pêra,
Tomate,	Uva.





Segunda
Parte

Enfermidades
e
Tratamentos



ABSCESSO

Ajuntamento de pus semelhante ao tumor ou furúnculo, avermelhado e latejante, que aparece em diversas partes do corpo, normalmente acompanhado de febre elevada. É causado por germes formadores de pus, e quando não tratado a tempo pode degenerar-se causando infecção generalizada. Neste estágio, procure um médico imediatamente.

As principais causas são debilidades no sistema imunológico e alimentação inadequada.

Evite alimentos gordurosos (frituras, margarina, manteiga, quei-

jos, ovos, chocolate), conservas e enlatados. Suspenda o uso de carnes, principalmente as de origem suína.

Adote alimentação natural (cereais integrais, frutas e verduras cruas em abundância), rica em alimentos **DEPURATIVOS DO SANGUE** (pág. 67). A utilização dos depurativos provocará o surgimento de outros focos, que significam o expurgo das impurezas presentes no sangue. Mas o surgimento de vários focos sem a utilização de depurativos configura infecção generalizada, que exige acompanhamento médico urgente.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Batata** • Aplicar cataplasma quente local, de batata cozida e amassada.
- Cebola** • Aplicar cataplasma local de cebola crua ralada.
- Inhame** • Aplicar compressas de inhame cru ralado. Substituí-la a cada hora, durante quatro horas.
- Incluir na alimentação, cozido em vapor e temperado com azeite de oliva e sal.

Plantas

- Alecrim** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

- Alfavaca** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Bardaria** • Aplicar compressas locais das folhas maceradas. Substituir a cada 30 minutos.
- Boldo** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Jurubeba** • Compressa local com o chá das folhas e raiz (100 g para 1 litro de água). Substituir a cada 30 minutos.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila com carvão vegetal. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Lavar os abscessos com água quente salgada durante 20 minutos, 2 vezes ao dia.
 - Lavar os abscessos com o chá das folhas e raízes de assa-peixe (100 g para 1 litro de água).
- Mel de Abelhas** • Aplicar cataplasma quente de mel, cebola ralada e farinha de mandioca, com duração de 2 horas.

ÁCIDO ÚRICO

É um ácido eliminado pelo organismo através da urina. Porém algumas perturbações orgânicas produzem sua retenção no sangue e nos tecidos, causando doenças reumáticas (GOTA: pág. 237) e renais (CÁLCULOS: pág. 138). Os erros alimentares são um dos principais responsáveis pela formação de depósitos desse ácido no organismo.

Evite alimentos produtores de ácido úrico: cárneos (fígado, rins, moela, coração, intestino, miolo,

chouriço, linguiça, salsicha, presunto, mortadela, frutos do mar etc), cereais secos (feijão, lentilha, ervilha seca, grão-de-bico, soja etc), açúcar refinado, doces em geral, bebidas alcoólicas e ovos.

Prefira dieta rica em frutas frescas da época, vegetais crus e cereais integrais. Inclua sempre nas refeições alimentos DIURÉTICOS (pág. 64), ALCALINIZANTES (pág. 72) e DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião, Limão e Cenoura** • Suco combinado. Tomar 250 ml, 3 vezes ao dia.
- Usá-lo também na forma de saladas cruas, temperado com limão, azeite de oliva e sal.
- Alho** • Tomar "água de alho". Amassar 1 dente de alho e deixá-lo de molho em 250 ml de água, durante 5 horas. Coar e tomar 2 vezes ao dia.
- Beterraba, Cenoura e Pepino** • Suco combinado. Tomar 250 ml, pela manhã em jejum.

Frutas

- Laranja** • Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*
- Melancia** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Morango** • Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*
- Tangerina** • Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Alfavaca** • Chá das folhas (50 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Cavalinho, Carqueja e Quebra-pedra** • Chá combinado (60 g de ervas para 1 litro de água). Tomar 2 xícaras ao dia.
- Chapéu-de-couro** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Sabugueiro** • Chá das folhas (100 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

ACNE

Pequenas erupções da pele que manifestam-se principalmente no rosto e nas costas, em resultado da eliminação de toxinas e gorduras

presentes no sangue. O mesmo que ESPINHAS (pág. 209). É muito comum na puberdade, em função dos desequilíbrios hormonais típicos da adolescência, mas pode ser causado também por sangue impuro e PRISÃO DE VENTRE (pág. 327) crônica.

Beba água pura e fresca em abundância. Ela facilitará a limpeza intestinal. Use alimentação natural, composta de alimentos ricos

em FIBRAS (pág. 63), DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67) e saladas verdes cruas. Evite alimentos gordurosos (frituras, laticínios, margarina), cacau e seus derivados (chocolate), alimentos cárneos (principalmente suínos e embutidos), amendoim, nozes, castanhas e amêndoas, para que o resultado do tratamento seja satisfatório.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Berinjela** • Fazer cataplasma local com as folhas frescas maceradas.
- Cenoura e Pepino** • Suco combinado. Tomar 250 ml, 4 vezes ao dia.
- Feijão Branco** • Deixar de molho em vinagre 50 g de feijão, até que se desprendam da pele. Em seguida, retirá-lo do molho e deixar secar. Depois, triturá-los e adicionar leite de amêndoas, até que adquira consistência pastosa. Aplicar sobre as espinhas, deixando-o agir durante 5 minutos.

Frutas

- Abacate** • Fazer cataplasma local de abacate amassado, com duração de 1 hora.

Plantas

- Amor-perfeito** • Chá das folhas e flores (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Fazer compressas locais com o mesmo chá.
- Bardana** • Chá usando toda a planta (20 g para 1 litro de água).
- Fazer compressas locais.
- Louro** • Fazer cataplasma local com as folhas maceradas e misturadas com mel.

- Tanchagem** • Fazer cataplasma local com as folhas maceradas e misturadas com mel.
- Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras aodia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa local de argila, com duração de 15 minutos, 2 vezes ao dia. Siga as orientações da página 42.

ADENITE

Inflamação dos gânglios linfáticos que ocorrem geralmente na região das axilas, pescoço e virilha; o mesmo que ÍNGUA (pág. 276). Normalmente surgem em consequência de alguma infecção próxima aos gânglios. Por exemplo, uma frieira ou uma ferida no pé, podem originar uma íngua na virilha. Nas manifestações mais graves, assemelha-se a um ABSCESSO (pág. 74) doloroso; nos casos crônicos, é caracterizado por caroços duros e invisí-

veis, nas regiões acima citadas. O tratamento deve ser iniciado pela remoção da infecção que originou a íngua. Em alguns casos raros, surgem em diversas partes do corpo, tomando-se então recomendável procurar um médico imediatamente. Quando ocorrem com demasiada frequência, deve-se evitar alimentos gordurosos e derivados de cacau. Os alimentos DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67) contribuem para a cura.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 1 xícara antes do almoço.
- Incluir nas refeições, na forma de saladas cruas.
- Cebola** • Saladas cruas, temperadas com alho, limão e salsa.
- Inhame** • Puré ou sopa, para ajudar na purificação do sangue.
- Repolho** • Aplicar compressas com folhas maceradas (amassadas).

Frutas (Depurativas do Sangue).

- Abacaxi** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
 - Maçã** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
 - Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.
 - Uva** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Eucalipto** • Chá das folhas verdes (40 gramas para 1 litro de água)
Tomar 5 xícaras ao dia.
- Sabugueiro** • Chá das folhas e flores (50 gramas para 1 litro de água).
Fazer compressas com o chá, juntamente com as folhas e flores.
- Sassafrás** • Chá da raiz (30 gramas para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Fazer compressa de argila misturado com repolho triturado e/ou cebola ralada. Substituir a cada 2 horas. Siga as orientações da página 42.



AFONIA

Perda total ou parcial da voz, provocada por AMIGDALITE (pág. 88), BRONQUITE (pág. 131), FARINGITE (pág. 217), GRIPE (pág. 240), LARINGITE (pág. 283) ou TUBERCULOSE (pág. 369). Muito comum também em pessoas que utilizam a voz profissionalmente. A garganta apresenta-se dolorida e seca, com abundante

produção de pigarro. Evite bebidas e alimentos excessivamente gelados ou quentes, alimentos irritantes (pimentas, mostarda etc) e choques térmicos. Os alimentos naturais e FIBROSOS (pág. 63) atuam como auxiliares do tratamento. Use mel de abelhas, geléia real e própolis.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco morno diluído em pequena quantidade de água e adoçado com mel de abelhas. Tomar 4 colheres (sopa), 3 vezes ao dia.
- Cenoura** • Caldo do cozimento adoçado com mel de abelhas. Tomar 3 xícaras ao dia.
- Pepino** • Suco morno adoçado com mel de abelhas. Tomar 2 xícaras ao dia.
• Cataplasma com polpa de pepino na região da garganta, durante 2 horas.
- Tomate** • Gargarejos com suco de tomates verdes 3 vezes ao dia.

Frutas

- Abacate** • Gargarejos com chá das folhas (40 gramas para 1 litro de água) 3 vezes ao dia.
- Abacaxi** • Gargarejos com suco de abacaxi adoçado com mel.
• Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.
- Maçã** • Comer assada com mel, ainda morna (5 maçãs para 200 gramas de mel).

Plantas

- Angélica** • Gargarejos com chá das folhas (40 g para 1 litro de água) 2 vezes ao dia. Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Avenca** • Gargarejos com chá das folhas (20 g para 1 litro de água) 2 vezes ao dia. Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Gengibre** • Chá das raízes (30 g para 1 litro de água) adoçado com mel de abelhas. Tomar 4 xícaras ao dia.
- Tanchagem** • Gargarejos com chá das folhas (30 g para 1 litro de água) 2 vezes ao dia.

AFTA

Formações ulcerosas na mucosa da boca, que se constituem num processo natural de defesa do organismo para impedir o surgimento de outras enfermidades. Suas principais causas são alimentação inadequada e aumento da acidez estomacal. Ocorre também quando

se utiliza alimentos DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67) em grande quantidade - neste caso, as aftas significam a eliminação de impurezas. Evite condimentos ácidos e irritantes, alimentos enlatados e de origem animal. Utilize alimentos ALCALINIZANTES (pág. 72).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml pela manhã, em jejum.
- Aipo** • Chá das folhas (1 00 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Beterraba e Cenoura** • Suco combinado. Tomar 250 ml, 30 minutos antes do almoço.
- Rábano** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.

Frutas

- Abacate** • Mastigar folhas novas do abacateiro.
- Jaboticaba** • Suco diluído em água. Bochechar 3 vezes ao dia.
- Marmelo** • Pomada preparada com sementes e mel. Triturar as sementes até que se tornem pó e acrescentar mel de abelhas. Aplicar localmente.

Plantas

- Alfavaca** • Chá das folhas (80 g para 1 litro de água). Bochechar 2 vezes ao dia.
- Rosa-vermelha** • Chá das flores e folhas (60 g para 1 litro de água). Bochechar 2 vezes ao dia.
- Saião** • Suco das folhas. Aplicações locais, várias vezes ao dia.
- Salva** • Chá das folhas (50 g para 1 litro de água). Bochechar 2 vezes ao dia.

Outros Tratamentos

- Mel de abelhas (cristalizado)** • Aplicar sobre as feridas.

ALBUMINÚRIA

Perda de albumina (proteína) através da urina. É sintoma de alguma enfermidade, que deve ser diagnosticada e combatida. Suas principais causas são: doenças renais, inflamação da uretra, problemas cardíacos, alimentação excessiva, DIABETE (pág. 178), ERISPELA (pág. 199), GOTA (pág. 237), GRAVIDEZ (pág. 238), REUMATISMO (pág. 340), TIFO (pág. 363) etc. Nos casos agudos, os sintomas mais co-

muns são: calafrio, febre, dor de cabeça, dores na região dos quadris, hemorragia nasal, inchação no rosto, vômito; nos casos crônicos, pode ocorrer convulsão, delírio, pálpebras inchadas, urina escassa e esbranquiçada. Evite alimentos de origem animal (miúdos, fígado, rins, moela, salsicha e sardinha); evite condimentos irritantes, alimentos gordurosos (frituras, manteiga, margarina, queijo etc) e ingestão de li-

quido juntamente com alimentos sólidos. Beba água pura e fresca em abundância. Utilize alimentos DIURÉTICOS (pág. 64) e ALCALINIZANTES (pág. 72).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Berinjela** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml 30 minutos antes do almoço.
- Couve** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml 30 minutos antes do almoço.
- Pepino** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml 30 minutos antes do almoço.
- Repolho** • Fazer compressas de folhas maceradas sobre os rins 2 vezes ao dia, com duração de 30 minutos cada.

Frutas

- Abacate** • Chá das folhas (50 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.
- Maçã** • Refeições exclusivas 4 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.
- Mamão** • Chá da raiz do mamoeiro (50 g para 1 litro de água). Tomar 1 xícara a cada 4 horas.

Plantas

- Cavalinho** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Guaco** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 2 xícaras ao dia.
- Sabugueiro** • Chá das flores (15 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila com cebola ralada na região dos

rins, durante 7 dias, com duração de 1 hora. Siga as orientações da página 42.

Hidroterapia • Compressa de gelo no ventre (15 minutos) e na região dos rins (5 a 10 minutos).

ALERGIA

Hipersensibilidade a determinada substância, natural ou química. O contato prolongado com a substância responsável pela alergia pode ocasionar DERMATOSES (pág. 174), ECZEMA (pág. 189), EDEMA (pág. 190) e Urticária. Alguns tipos de alergia estão relacionadas à ASMA (pág. 112), BRONQUITE (pág. 131) e RINITE (pág. 343). Às vezes manifesta-se na pele e na garganta, na forma de irritação. É preciso identificar e eliminar a causa da alergia. Nos casos de alergia alimentar, suspenda o uso de determinados alimentos durante 10 dias

e observe a reação do organismo, até que possa identificar o responsável pela alergia.

As vezes as reações alérgicas manifestam-se através de sintomas muito fortes. Nestas emergências, tomar a cada hora 4 a 5 colheres das de sopa de água de azeitonas em conserva, até que seja possível o socorro médico. Na falta de água de azeitonas, use leite de vaca (1 copo a cada hora). É recomendável ingerir água pura e fresca em abundância e usar alimentos ALCALINIZANTES (pág. 72).

TRATAMENTOS

Hortaliças

Agrião e Alface • Suco combinado, diluído em água. Tomar 250 ml, 30 minutos antes do almoço.

Beterraba e Rábano • Suco combinado, diluído em água. Tomar 250 ml pela manhã, em jejum.

Espinafre e Brócolis • Cozinhá-los em vapor e temperar com azeite de oliva, limão e sal (em pequena quantidade). Incluir no almoço 4 vezes por semana.

Frutas (desintoxicantes)

- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.
- Mamão** • Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*
- Melancia** • Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*
- Melão** • Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Alecrim e Camomila** • Chá combinado (30 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Alfavaca e Chapéu-de-couro** • Chá combinado (40 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Carqueja** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Tanchagem** • Chá das folhas (60 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
 - Para combater alergia na pele lave 3 vezes ao dia a região afetada, com chá de tanchagem.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa local de argila com cebola ralada ou repolho macerado, 2 vezes ao dia, com duração de 30 minutos. Siga as orientações da página 42.

AMAMENTAÇÃO

O leite materno é o único alimento que atende completamente as necessidades nutricionais do bebê: não tem contaminação, protege das doenças, favorece o desenvolvimento mental e nervoso, e é oferecido na temperatura ideal.

Nas primeiras mamadas o bebê recebe o colostro - substância que o protegerá de bactérias e viroses até completar aproximadamente seis meses de vida. A mãe deve ter muita paciência e não desistir de amamentar se o leite demorar um pou-

AMAMENTAÇÃO

co a surgir; às vezes ele demora até uma semana. A alimentação da lactante requer atenção especial: alimentos ácidos geralmente tornam o leite ácido, fazendo com que o bebê sofra cólicas. Evite condimentos, alimentos industrializados (linguiça, salsicha, sardinha) e

frituras. Abandone completamente o uso de bebidas alcoólicas e fumo, pois estas substâncias serão transmitidas ao bebê através do aleitamento e prejudicarão seriamente sua saúde. Leia também o tópico GRAVIDEZ (pág. 238).

PARA ESTIMULAR A LACTAÇÃO

Cereais

- Arroz integral, aveia, canjica, castanhas, milho e derivados, nozes e trigo integral.

Hortaliças

- Beterraba, cenoura e espinafre.

Frutas

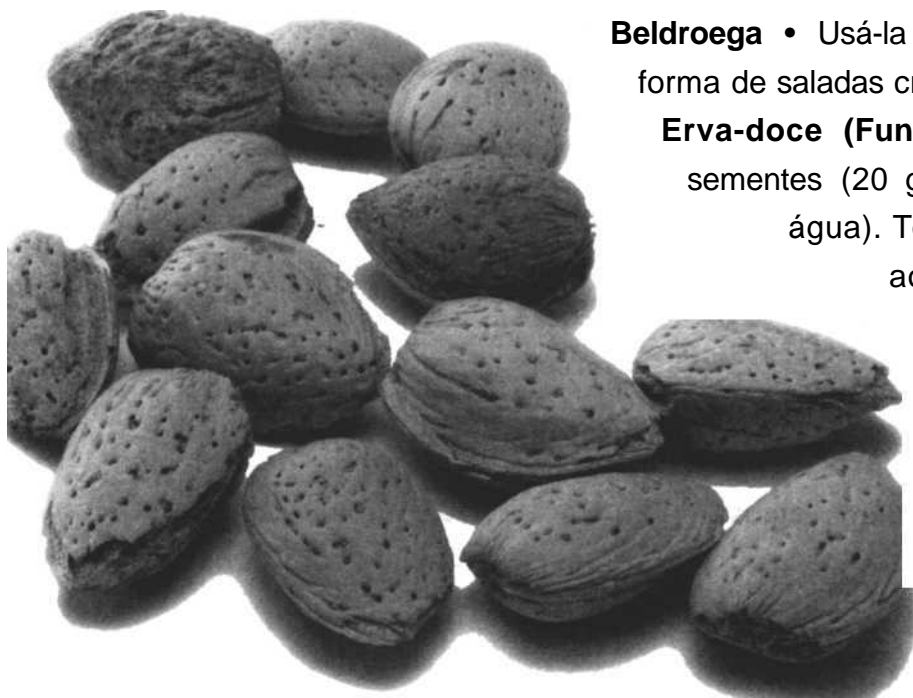
- Amendoim, banana, coco, figo, maçã, mamão, jaca, pêra e uva.

Plantas

Beldroega • Usá-la na alimentação na forma de saladas cruas, ou refogada.

Erva-doce (Funcho) • Chá das sementes (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 a 5 xícaras ao dia.

Hortelã • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 a 5 xícaras ao dia.



AMENORRÉIA

Ausência do fluxo menstrual fora do período de gravidez. Pode ser causada por ANEMIA (pág. 91), ESTRESSE (pág. 212), emoções fortes ou permanência prolongada em locais frios e úmidos. Pode ocorrer também durante a amamentação. Geralmente é acompanhada por alterações no sistema nervoso, febre

e dores na cabeça, nos lombos e na região uterina. Evite preocupações excessivas e vida sedentária. O uso de bebidas alcoólicas e fumo agravam a doença. Evite alimentos gordurosos (fritura, manteiga, margarina, queijo etc); substitua-os por alimentos naturais e DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.
- Chicória** • Suco diluído em água. Tomar 1 xícara de manhã, em jejum.
- Salsa** • Chá com toda a planta (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Frutas

- Abacate** • Chá das flores do abacateiro (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Abacaxi** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.
- Maracujá** • Chá das raízes e folhas (40 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Plantas

- Alecrim** • Chá com toda a planta (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Arruda** • Chá das folhas (5 g para 1 litro de água). Tomar 1 xícara ao dia.

- Cominho** • Chá (10 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Louro** • Chá das folhas (25 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila com cebola ralada na região lombovernal, com duração de 90 minutos. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Banho escalda-pés com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 32.
- Banho de assento com chá de carqueja, cavalinho e losna (150 g para 1 litro de água), com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 33.

AMIGDALITE

Inflamação das amígdalas, causada por acúmulo de impurezas no sangue, alimentação inadequada (muito quente, muito gelada ou muito condimentada), bebidas alcoólicas (principalmente cerveja gelada), choques térmicos e PRISÃO DE VENTRE (pág. 327). Seus principais sintomas são: dificuldade para engolir, dor na garganta, dor de cabeça, falta de apetite, febre, mau

hálito, mal-estar e rouquidão. Evite a ingestão de alimentos gelados (sorvetes e refrigerantes), gordurosos (frituras, queijo, manteiga, margarina etc.) e industrializados em geral. Utilize alimentação natural, composta de frutas frescas da época e vegetais crus, rica em FIBRAS (pág. 63) e DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Pepino** • Fazer gargarejos com o suco puro adoçado com mel, 3 vezes ao dia.

- Repolho** • Compressas na região da garganta com folhas maceradas (2 vezes ao dia, com duração de 30 minutos cada).
- Tomate** • Gargarejos com suco de tomates verdes, 2 vezes ao dia.
• Compressas na região da garganta com a polpa de tomates verdes (2 vezes ao dia, com duração de 30 minutos cada).

Frutas

- Abacate** • Gargarejos com chá de folhas de (50 g para 1 litro de água).
- Abacaxi** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.
• Gargarejos com o suco puro, adoçado com mel de abelhas.
- Limão, Cebola e Orégano** • Chá combinado (3 limões, 1 cebola e 10 g de orégano para 1 litro de água) para gargarejos 2 vezes ao dia .

Plantas

- Jequitibá** • Chá da casca (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Salva** • Gargarejos com o chá das folhas e flores (40 g para 1 litro de água).
- Tanchagem** • Gargarejos com o chá (60 g para 1 litro de água).
• Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa local de argila, mel de abelhas e cebola ralada, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
• Gargarejo com argila diluída. Siga as orientações da página 44.
- Hidroterapia** • Inalação de chá de eucalipto (50 g para 1 litro de

água) com cebola ralada e sal. Siga as orientações da página 36.

ANASARCA

Acúmulo de líquido seroso sob a pele por todo o corpo (mãos, braços, pernas, pés, ventre, rosto etc), causando inchaço generalizada. Geralmente a doença é acompanhada de dificuldade respiratória, e suas principais causas são: DOENÇAS DO CORAÇÃO (pág. 168), DOENÇAS DOS RINS (pág. 344), CÂNCER (pág. 140) e TUBERCULOSE (pág. 369). Procure um médico para que seja feito um diagnóstico confiável. Evi-

te alimentos gordurosos (queijo, manteiga, margarina e frituras em geral) e suspenda o uso de carnes e seus derivados durante o tratamento; suspenda também o uso de bebidas alcoólicas, fumo, café e chá-preto. Nas principais refeições, use alimentação natural composta de vegetais crus. No desjejum, use frutas frescas da época acompanhadas de aveia, mel, melado, germe de trigo e pão integral.

Hortaliças

- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.
- Cebola** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 30 minutos antes do almoço.
 - Saladas cruas, temperadas com alho, limão, azeite de oliva e sal.
- Cenoura e Beterraba** • Suco combinado. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.

Frutas

- Amêndoa** • Fricções locais com óleo de amêndoa morno, em movimentos circulares.

- Goiaba** • Chá das folhas novas da goiabeira (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Jenipapo** • Suco natural. Tomar 250 ml 4 vezes ao dia.
- Limão** • Suco de 3 limões diluído em água, pela manhã, em jejum.

Plantas

- Aroeira** • Banhos locais com o chá das folhas (40 g para 1 litro de água).
- Cavalinho** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.
- Chapéu-de-couro** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Chá para banhos locais: (50 g para 1 litro de água).

ANEMIA

Diminuição da quantidade de glóbulos vermelhos no sangue. Existem diversas causas, que determinam o tipo da anemia:

ANEMIA COMUM: Causada por insuficiência alimentar de ferro, cobre, proteínas e vitaminas do complexo B. Seus principais sintomas são: debilidade geral, sonolência, palidez, dificuldades na digestão, dor de cabeça, problemas circulatórios e palpitações no coração.

ANEMIA HEMORRÁGICA: Causada por hemorragias. O paciente perde a consciência facilmente, sente sede excessiva, sua pulsação é fraca e as unhas e palmas das mãos perdem a coloração normal. Normal-

mente estes males têm curta duração, pois as perdas de sangue são rapidamente compensadas.

ANEMIA HEMOLÍTICA: Ocorre quando há destruição excessiva de glóbulos vermelhos pelo organismo, ou quando ele não consegue renová-los na quantidade necessária. Comum em pessoas acometidas por enfermidades como CÂNCER (pág. 140), GRIPE (pág. 240), SEPTICEMIA (pág. 357), SÍFILIS (pág. 358), TIFO (pág. 363) e TUBERCULOSE (pág. 369). Seus sintomas são iguais aos da anemia comum.

ANEMIA PERNICIOSA: Além dos sintomas da anemia comum, o paciente sente ardência na língua ao in-

gerir frutas ou sucos ácidos; outro sintoma é a sensação de fisgadas sob a pele. É causada pela deficiência de ácido fólico, vitaminas B6 e B12 e ácido ascórbico. O uso prolongado de pílulas anticoncepcionais é apontado como uma das causas da anemia perniciosa.

Em todos os casos de anemia, evite os alimentos industrializados, as bebidas alcoólicas, fumo, refrigerantes, lanches rápidos e alimentos gordurosos. Respeite horários

regulares para a alimentação, que deve ser composta basicamente de vegetais verde-escuros (agrião, brócolos, chicória, couve, espinafre, pimentão etc), cereais integrais (aveia, germe de trigo, farinha integral, arroz integral etc) e frutas frescas da época. O melado de cana e a rapadura são muito ricos em ferro e excelentes para combater os diversos tipos de anemia. Use também ovos (caipira), mel e levedo de cerveja.

TRATAMENTOS

Hortaliças

Abóbora • Incluir sementes de abóbora tostadas na alimentação.

Beterraba e Cenoura • Suco combinado. Tomar 200 ml, 15 minutos antes do almoço.

- Xarope com 4 beterrabas, 300 g de rapadura e água. Cozinhar numa panela de ferro e tomar 1 colher (sopa) 3 vezes ao dia.

Brócolis • Cozinhar em vapor e preparar salada temperada com azeite, limão e sal.

Couve e Espinafre • Suco combinado. Tomar 250 ml, pela manhã, em jejum.

- Utilizar na forma de saladas cruas.

Frutas

Abacaxi • Suco puro adoçado com melado de cana. Tomar 200 ml, 4 vezes ao dia.

Amêndoa • Comer 6 unidades em cada refeição.

Banana • Refeições exclusivas 4 vezes por semana. Usá-las cruas ou

assadas. Siga as orientações da página 58.

Jaboticaba Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.

Plantas

Artemísia Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

Carqueja Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

Pinhão Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

Utilizar frutos cozidos na alimentação.

Urtiga Suco da planta fresca (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

Geoterapia • Compressa de argila na região lombo-ventral, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.

Hidroterapia • Banho de assento quente, com chá de cavalinho e cidreira (100 g para 1 litro de água). Siga as orientações da página 33.

ANGINA

Inflamação das mucosas da garganta, da laringe e da traquéia, causada por AMIGDALITE (pág. 88), GRIPE (pág. 240), RESFRIADOS (pág. 338), ingestão de alimentos e de líquidos gelados, ambientes insalubres, fumo e alimentação inadequada. Seus sintomas são: mau hálito, forte dor na garganta, dor de ca-

beça, rouquidão, aspereza na língua, formação de pus e catarro na garganta. O agente causador da inflamação deve ser identificado e removido, para que os resultados do tratamento sejam positivos. Durante o tratamento, evite ingerir alimentos cárneos (principalmente os de origem suína), alimentos gorduro-

sos e gelados em geral; beba água pura e fresca em abundância. Use mel de abelhas, geléia real, própolis e melado de cana.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Cebola e Repolho** • Cataplasma combinado de folhas de repolho maceradas com cebola ralada. Aplicações de 30 minutos, 2 vezes ao dia.
- Pepino** • Suco adoçado com mel de abelhas (1 colher de mel para cada 150 ml de suco). Tomar 1 colher (sopa) a cada hora.
- Utilizar o mesmo suco para gargarejos.
- Tomate** • Gargarejos com suco de tomates verdes.
- Cataplasma com a polpa de tomates verdes levemente aquecida.

Frutas

- Abacaxi** • Suco natural adoçado com melado de cana ou mel de abelhas. Tomar 250 ml, 4 vezes ao dia.
- Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.
- Jabuticaba** • Gargarejos com o suco adoçado com mel de abelhas.
- Limão, Cebola e Orégano** • Gargarejos com o chá combinado (2 limões, 1 cebola e 10 g de orégano para 1 litro de água).

Plantas

- Alfavaca** Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Batata-doce** • Gargarejos com chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Acrescentar 10 gotas de própolis a cada xícara.
- Carqueja** Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Acrescentar 10 gotas de própolis a cada xícara.

Sabugueiro • Chá das flores secas (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

Geoterapia • Compressa local de argila com cebola ralada. Siga as orientações da página 42.

ANGINA DO PEITO

Mal súbito caracterizado por dores violentas na região do tórax, que geralmente ocorrem durante esforços físicos intensos ou no decurso do trabalho digestivo. As pontadas se estendem do peito para o braço esquerdo e costumam desaparecer rapidamente quando o paciente é colocado em repouso. Suas causas mais comuns são: ANEMIA (pág. 91), ARTRITISMO (pág. 110), ATEROSCLEROSE (pág. 114), HIPERTENSÃO (pág. 258), SÍFILIS (pág. 358) e insuficiência de irrigação sanguínea no coração. O paciente deve permanecer em repouso absoluto até que possa ser atendido por um médico especialista. De modo geral, as pessoas que sofrem das doenças causado-

ras da angina do peito devem procurar orientação médica sempre que decidirem praticar atividades que exijam esforço físico acima do comum; devem também evitar alimentos gordurosos (carnes, manteiga, margarina, frituras etc) e o sedentarismo. E muito importante o controle sobre os níveis de colesterol no sangue e da pressão arterial. Nas refeições do paciente devem estar incluídos no mínimo dois dos seguintes alimentos: levedo de cerveja, cebola, alho, acelga, agrião, repolho, couve, salsa; maçã, banana, pêra, mamão e uva. Observação: Não é recomendável misturar numa refeição, frutas com legumes, vegetais e alguns tipos de cereais.

TRATAMENTOS

Hortaliças

Alface Chá dos talos amassados (60 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

- Couve** • Extrair o suco, adicionar mel de abelhas e ferver em fogo brando até adquirir consistência de xarope. Tomar 6 colheres (sopa) ao dia.

Frutas (tratamento preventivo)

- Abacaxi** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Maçã** • Cataplasma local de maçã ralada durante 1 hora, 2 vezes ao dia.
- Refeições exclusivas de maçãs 3 vezes por semana.*
- Pêra** • Refeições exclusivas de pêras 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Alecrim** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Cavalinho** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Erva-cidreira e Laranjeira** • Chá combinado (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Coalhada** • Cataplasma na região do tórax, com duração de 30 minutos, 2 vezes ao dia, durante 15 dias. Esta cataplasma ajuda a aliviar as dores durante as crises.
- Geoterapia** • Compressas de argila na região do tórax, com duração 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Compressa de argila na região lombo-ventral, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página
- Hidroterapia** • Banho vital com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 35.
- Fricção com toalha fria, pela manhã ao despertar. Siga as orientações da página 39.
- Banho escalda-pés por dia. Siga as orientações da página 32.

ANTRAZ

Inflamação que se apresenta na forma de furúnculos, causada pela ação de germe do tipo *staphylococcus*. As feridas concentram-se principalmente na região da nuca, nas nádegas, nos ombros e nas costas e em alguns casos o paciente apresenta febre alta, indisposição geral e falta de apetite.

O agente causador da doença aloja-se em ambientes gordurosos e aquecidos (por exemplo, roupas sujas de suor) voltando a atacar o paciente e outras pessoas que tiverem contato com suas roupas não lavadas. Para interromper seu ciclo de contaminação é preciso promo-

ver higienização completa na pessoa infectada, em suas roupas pessoais, em seus lençóis e em suas toalhas, até que o germe seja eliminado.

Principalmente enquanto persistirem as inflamações, é muito importante suspender da dieta os alimentos de origem animal e os gordurosos (queijos, manteiga, margarina, frituras etc); suspenda também o uso de bebidas alcoólicas, fumo, café e chá preto. Na alimentação, use saladas cruas e frutas frescas da época em abundância, dando preferência àquelas que têm ação **DEPURATIVA DO SANGUE** (pág. 67).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Abóbora** • Cataplasma local de abóbora crua ralada. Substituir a cada 3 horas.
- Cebola** • Fricções com suco de cebola crua ralada, sobre os furúnculos.
- Inhame** • Cataplasma local de inhame cru ralado. Substituir a cada 3 horas.
 - Utilizar na alimentação cozido em vapor.

Frutas

- Fruta-pão** • Cataplasma local do fruto aquecido. Substituir a cada 3 horas.

- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.

Plantas

- Arnica** • Chá das folhas (40 g para 1 litro de água). Lavar as partes afetados com o chá, 4 vezes ao dia.
- Bardana** • Chá usando toda a planta (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Azeite de Oliva** • Fricções locais com algodão embebido em azeite de oliva levemente aquecido.
- Geoterapia** • Compressa local de argila com cebola ralada, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.

ANÚRIA

Diminuição ou ausência da eliminação de urina durante um período mínimo de 24 horas. Ocorre em consequência de outras doenças, que podem ser: CÁLCULOS (pág. 138), FEBRE AMARELA, NEFRITE (pág. 301) ou PROSTATITE (pág. 330). A causa deve ser identificada e tratada imediatamente, pois sua dege-

neração pode resultar em UREMIA (pág. 376), com graves consequências. Durante o tratamento não utilize sal de cozinha, alimentos industrializados, cárneos (principalmente suínos) e gordurosos em geral. Use alimentos DIURÉTICOS (pág. 64) e ALCALINIZANTES (pág. 72) em abundância.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Abóbora** • Cozinhar em vapor e comer na forma de purê temperado apenas com azeite de oliva.
- Berinjela** • Suco diluído em água. Tomar 2 xícaras ao dia.

Pepino, Beterraba e Espinafre • Suco combinado. Tomar 250 ml, 30 minutos antes do almoço.

Salsa • Chá das folhas e raízes (50 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Frutas

Abacate • Chá das folhas do abacateiro (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Limão • Suco de 1 limão diluído em 250 ml de água (sem açúcar) 4 vezes ao dia.

Melão • Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*

Melancia • Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*

Uva • Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

Alfavaca • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Capim-cidreira (Capim-limão) • Chá usando toda a planta (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Quebra-pedra • Chá usando toda a planta (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Urtiga • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

Geoterapia • Compressa de argila na região lombo-ventral com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.

Hidroterapia • Banho de assento quente com chá de carqueja e eucalipto (80 g para 1 litro de água), com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 33.

Banho de vapor local, com chá de carqueja e cavalinho (80 g para 1 litro de água), com duração de 10 minutos. Siga as orientações da página 36.

APENDICITE

Inflamação do apêndice, causada por alimentação inadequada, PRISÃO DE VENTRE (pág. 327) ou até mesmo por focos infecciosos.

O paciente sente dor súbita no ventre, abaixo do umbigo, acompanhada de sensação de mal-estar, náusea, vômitos e falta de apetite. Esses sintomas podem ser acompanhados de febre ou não, e precisam ser bem observados, pois as dores abdominais, por exemplo, podem ter como causa o acúmulo de gases ou de matéria sólida em determinada parte do abdome - nesses casos, desaparecem com a evacuação.

Na fase aguda da inflamação, as dores tornam-se cada vez mais intensas e constantes, podendo haver alívio repentino depois de um período de dor, que deve ser considerado como sinal de perigo: este alívio pode significar a perfuração do apêndice ou o início de gangrena no órgão. E muito importante procurar socorro médico imediatamente. Na maioria das vezes, a solução para o problema consiste em extirpação cirúrgica do apêndice. Porém a inflamação pode ser combatida se identificada a tempo.

Evite o uso de bebidas alcoóli-



cas, fumo, café, chá-preto, condimentos irritantes, alimentos gordurosos (frituras, laticínios, margarina ovos), alimentos industrializados embutidos. Utilize alimentação na

tural, composta de vegetais crus, cereais integrais e frutas frescas da época. Beba muita água pura e fresca e utilize alimentos ricos em FIBRAS (pág. 63).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.
- Cebola** • Chá (200 g para 1 litro de água). Cozinhar a cebola na água por 15 minutos e depois de esfriar tomar 3 xícaras ao dia.
- Tomate, Cenoura e Beterraba** • Suco combinado. Tomar 250 ml, 4 vezes ao dia.

Frutas

- Banana, Maçã e Mamão** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.
- Maçã** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Mamão** • Refeições acompanhadas apenas com torradas e mel, 3 vezes por semana.
- Pêra** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Alfavaca e Urtiga** • Chá combinado (30 g para 1 litro de água). Tomar 2 xícaras ao dia.
- Cavalinho** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila com cebola ralada na região lombo-

ventral, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.

Hidroterapia • Fazer banho de assento 2 vezes ao dia, com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 33.

APETITE, FALTA DE

Em muitas pessoas, a principal causa da falta de apetite é o desregramento alimentar. A ingestão constante de alimentos industrializados, com suas cores chamativas e sabores acentuados torna "sem graça" os alimentos naturais.

Para corrigir o problema, normalmente bastam força de vontade em estabelecer horários regulares de alimentação, pausa alimentar de 5 horas entre as refeições e adoção

de cardápio simples e natural. Porém existe o mal crônico, causado por diversas enfermidades, tais como: ANEMIA (pág. 91), ANTRAZ (pág. 97), AZIA (pág. 116), BARRIGA D'ÁGUA (pág. 120), DEBILIDADE GERAL (pág. 173), GASTRITE (pág. 232), GRIPE (pág. 240), HEPATITE (pág. 252), HEMORRAGIA UTERINA (pág. 248), HIPERTENSÃO (pág. 258), PRISÃO DE VENTRE (pág. 327) etc. Identifique e elimine a causa do mal, para em seguida proceder ao tratamento.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 1 hora antes do almoço.
- Cenoura** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 1 hora antes do almoço.
- Chicória** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 1 hora antes do almoço.
- Rabanete** • Salada crua, 30 minutos antes do almoço.

Frutas

- Melão** Bater no liquidificador 50 g de sementes de melão com 200 ml de água. Coar, adoçar com mel e tomar 2 horas antes das refeições.
- Pêra** Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Uva** Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Alfazema** • Chá das folhas (15 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Avenca** • Chá das folhas (10 g para 1 litro de água). Tomar 1 xícara 30 minutos antes das refeições.
- Erva-doce (Funcho)** • Chá das sementes (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.
- Losna** • Chá das folhas e flores (10 g para 1 litro de água). Tomar 2 colheres das de sopa a cada hora.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressas na região do ventre e estômago, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.

APOPLEXIA

Também conhecido por DERRAME CEREBRAL OU ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL. Ocorre quando a irrigação sanguínea do cérebro é interrompida pelo rompimento ou obstrução de alguma artéria, causada por coágulo. Pessoas que sofrem de ATEROSCLEROSE (pág. 114), HIPERTENSÃO (pág. 258) e SÍFILIS (pág. 358)

são as que têm maior propensão a sofrer acidente vascular cerebral. O paciente pode sofrer colapso súbito, sem qualquer aviso prévio de anormalidade; também ocorre durante o sono noturno regular, principalmente em pessoas idosas.

O socorro ao paciente deve ser imediato, começando por deitá-lo

de costas numa cama; se estiver inconsciente, deite-o de lado para evitar que a língua, retraída até a garganta, possa sufocá-lo. Procure auxílio de um médico com urgência e enquanto aguarda sua chegada, mantenha o paciente em posição confortável, afrouxando suas roupas e refrescando o local

onde se encontra. Para prevenir-se do derrame cerebral, evite as causas da HIPERTENSÃO, através de exercícios físicos moderados e alimentação saudável. Suspenda o uso de café, chá-preto, cigarro, bebidas alcoólicas e alimentos gordurosos. Faça controle mensal das taxas de colesterol.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alcachofra** • Chá (2 alcachofras para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia. Incluir alcachofras cozidas nas refeições.
- Alface** • Chá dos talos (40 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras por dia.
 - Comer saladas cruas de alface.
- Cebola** • Suco diluído em água e suco de limão. Tomar uma xícara 3 vezes ao dia.
 - Comer saladas cruas de cebola.
- Espinafre** • Suco diluído em água, 2 xícaras por dia.

Frutas

- Ameixa (fresca)** • Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*
- Cereja** • Dieta exclusiva 3 vezes por semana.*
- Limão** • Cura do limão. Siga as orientações da página 50.
- Tangerina** • Refeições exclusivas.*
 - Incluir a fruta na alimentação diária.

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Alfazema** • Chá das folhas e flores (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

- For-da-noite** • Chá do caule (15 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Guaco** • Tomar a decoção da casca (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.
- Guaraná** • Chá em pó (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila na região lombo-ventral, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Banho de assento quente em chá de carqueja (40 g para 1 litro de água) 2 vezes por semana. Siga as orientações da página 33.

AR, FALTA DE

O mesmo que *dispneia*. Mal caracterizado por dificuldade respiratória, que tem como possíveis causas a ASMA (pág. 112), BRONQUITE (pág. 131), edema generalizado, insuficiência cardíaca e TUBERCULOSE (pág. 369). Os obesos têm maior tendência a sofrer falta de ar. Nas manifestações mais graves, o paciente sofre asfixia, alterações na pressão sanguínea, vertigens e perda da consciência - nesta situação, precisa receber socorro médico de urgência.

E necessário identificar a doença causadora do mal e tratá-la devidamente. Os alimentos gorduro-

sos (frituras, laticínios, margarina, chocolate e ovos) favorecem a formação de muco nas vias respiratórias, e devem ser evitados; suspenda o uso de bebidas alcoólicas, fumo, café, chá-preto e alimentos cárneos. Principalmente durante o tratamento, utilize dieta vegetariana, composta basicamente de vegetais crus e frutas frescas da época (não misturar na mesma refeição, frutas com vegetais e cereais). Beba água pura e fresca em abundância. Para descongestionar as vias respiratórias, faça inalações com vapores de hortelã ou eucalipto.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Xarope das folhas e talos (500 g de agrião, 300 g de mel e 300 ml de água). Levar ao fogo e mexer até à fervura. Tomar 1 colher (sopa) 4 vezes ao dia.
- Beterraba** • Cortar a beterraba em rodela finas, arrumá-las em utensílio de boca larga, cobrir com açúcar mascavo e deixar em repouso durante 10 horas. Tomar 3 colheres (sopa) 5 vezes ao dia.
- Nabo** • Cortar o nabo em rodela finas, arrumá-las em utensílio de boca larga, cobrir com açúcar mascavo e deixar em repouso durante 10 horas. Tomar 3 colheres (sopa) 5 vezes ao dia.

Frutas

- Abacaxi** • Cortar o abacaxi em fatias e cozinhê-las em fogo brando, acompanhadas de 1 xícara de mel de abelhas . Frio, tomar 3 colheres (sopa) 5 vezes ao dia.
- Banana-maçã** • Xarope com a nódoa da bananeira. Cortara bananeira e aparar com um copo a nódoa que escorre. Ferver, adoçar com mel de abelhas e depois de frio tomar 3 colheres (sopa), 4 vezes ao dia.
- Jabuticaba** • Amassar bem os frutos e cozinhá-los em água. Depois de frio tomar 2 xícaras ao dia.

Plantas

- Eucalipto** • Inalação com chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Siga as orientações da página 36.
- Gengibre** • Chá da raiz (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila na região do tórax, para

descongestionar as vias respiratórias. Siga as orientações da página 42.

ARROTO

Expulsão de ar e gases estomacais pela boca. Quando a pessoa come demasiadamente ou muito depressa, engole grande quantidade de ar, que é expulso em seguida pelo estômago.

Outra causa de arrotos são as combinações alimentares impróprias, tais como frutas misturadas com

legumes, hortaliças, cereais e carnes. Quando ocorre o encontro destes alimentos no processo digestivo, produz-se uma reação química que resulta em gases estomacais e intestinais. Evite conservas, enlatados, produtos industrializados e alimentos cárneos, pois causam fermentação.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alho** • Amassar 3 dentes de alho e deixá-los de molho durante 5 horas. Tomar 4 colheres (sopa) após as refeições.
- Beterraba** • Suco puro. Tomar 3 xícaras ao dia.
- Salsa** • Chá das folhas e raízes (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Frutas

- Abacate** • Chá das folhas do abacateiro (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Mamão** • Chá das sementes secas (20 g para 1 litro de água). Tomar 1 xícara após as refeições.
 - Refeições exclusivas 2 vezes por semana.*
- Melancia** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Uva** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Camomila** • Chá das folhas e flores (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Erva-cidreira** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.
- Manjerona** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Poejo** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressas de argila na região do ventre, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.

ARTRITE

Inflamação das articulações da coluna vertebral, do cotovelo, dos dedos, dos joelhos, dos punhos e dos tornozelos, que pode degenerar-se em atrofia. Suas principais causas são: infecções diversas AMIGDALITE (pág. 88), doenças venéreas, focos dentários, SEPTICEMIA (pág. 357), TUBERCULOSE (pág. 369), REUMATISMO (pág. 340), contusões, exposição prolongada ao frio, distúrbios nervosos, excesso de proteínas, ESTRESSE (pág. 212) e alcoolismo.

Quando a doença está em sua fase aguda, percebe-se vermelhidão e inchaço nas articulações afetadas, além de fortes dores e perda de movimentos. Na fase crônica

prevalece uma sensação de fraqueza e surjem deformidades, por causa da atrofia dos músculos em torno da articulação.

E necessário identificar o agente causador da doença e eliminá-lo completamente. O tratamento somente será bem sucedido se o paciente eliminar de sua dieta os alimentos produtores de ácido úrico (carne, principalmente miúdos, fígado e rins, pescados, ovos e legumes secos); bebidas alcoólicas, café, chá-preto, cacau e seus derivados (chocolate).

Substitua-os por alimentos ALCALINIZANTES (pág. 72) e frutas frescas da época. Os banhos de sol

matinais e a prática de exercícios físicos moderados ao ar livre contribuem para a eliminação do ácido úrico.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alface** • Suco das folhas e talos (1 pé de alface para 500 ml de água). Tomar 1 xícara, 30 minutos antes de deitar-se.
- Utilizar saladas cruas de alface.
- Berinjela e Limão** • Suco combinado (1 berinjela e 1 limão para 500 ml de água). Tomar 250 ml pela manhã, em jejum. Após tomar o suco, permanecer em jejum por mais 30 minutos.
- Beterraba, Cenoura e Pepino** • Suco combinado. Tomar 250 ml pela manhã, em jejum. Após tomar o suco, permanecer em jejum por mais 30 minutos.
- Cebola** • Para aliviar a dor, massagear as partes afetados com suco de cebola aquecido.
- Salsa e Tomate** • Suco combinado (4 tomates médios para 20 g de salsa). Tomar 250 ml, 30 minutos antes do almoço.

Frutas

- Laranja** • Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*
- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.
- Maçã** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Melancia** • Dieta exclusiva de 1 dia por semana.* Durante a dieta, manter repouso.
- Melão** • Dieta exclusiva de 1 dia por semana.* Durante a dieta, manter repouso.

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Aroeira** • Chá da casca (30 g para 1 litro de água). Lavar as partes afetados com o chá quente (o quanto possa suportar), durante 15 minutos.

Ipê-roxo (Ipê-preto) • Chá da casca (50 g para 1 litro de água). Lavar as partes afetados com o chá quente (o quanto possa suportar), durante 15 minutos.

Linhaça • Compressas com óleo de linhaça quente.

Sassafrás (Canela) • Chá da raiz (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

Geoterapia • Compressa de argila com cebola ralada na região lombovertral, com duração de 2 horas.*

- Compressa local de argila com cebola ralada, com duração de 2 horas.*

* Siga as orientações da página 42.

Hidroterapia • Vapor com chá de sabugueiro e limoeiro (80 g para 1 litro de água). Repetir 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 36.

- Banho vital 2 vezes por semana. Siga as orientações da página 35.
- Aplicar bolsa de água quente nas regiões atingidas, para aliviar a dor.

ARTRITISMO

Espécie de reumatismo caracterizado pela inflamação de várias articulações do corpo, normalmente causada por perturbações no metabolismo, que propiciam o acúmulo de ácido úrico no organismo. O paciente sente dores nas diversas articulações, que às vezes incham, e o sistema nervoso sofre alterações, acompanhado de dores de cabeça e dificuldade respirató-

ria em alguns casos. O tratamento somente será bem sucedido se o paciente eliminar de sua dieta os alimentos produtores de ácido úrico (carne, principalmente miúdos, fígado e rins, pescados, ovos e legumes secos), bebidas alcoólicas, café, chá-preto, cacau e seus derivados (chocolate). Use alimentos ALCALINIZANTES (pág. 72) e frutas frescas da época. Os banhos de sol

matinais e a prática de exercícios físicos moderados ao ar livre contribuem para a eliminação do ácido úrico.

TRATAMENTOS

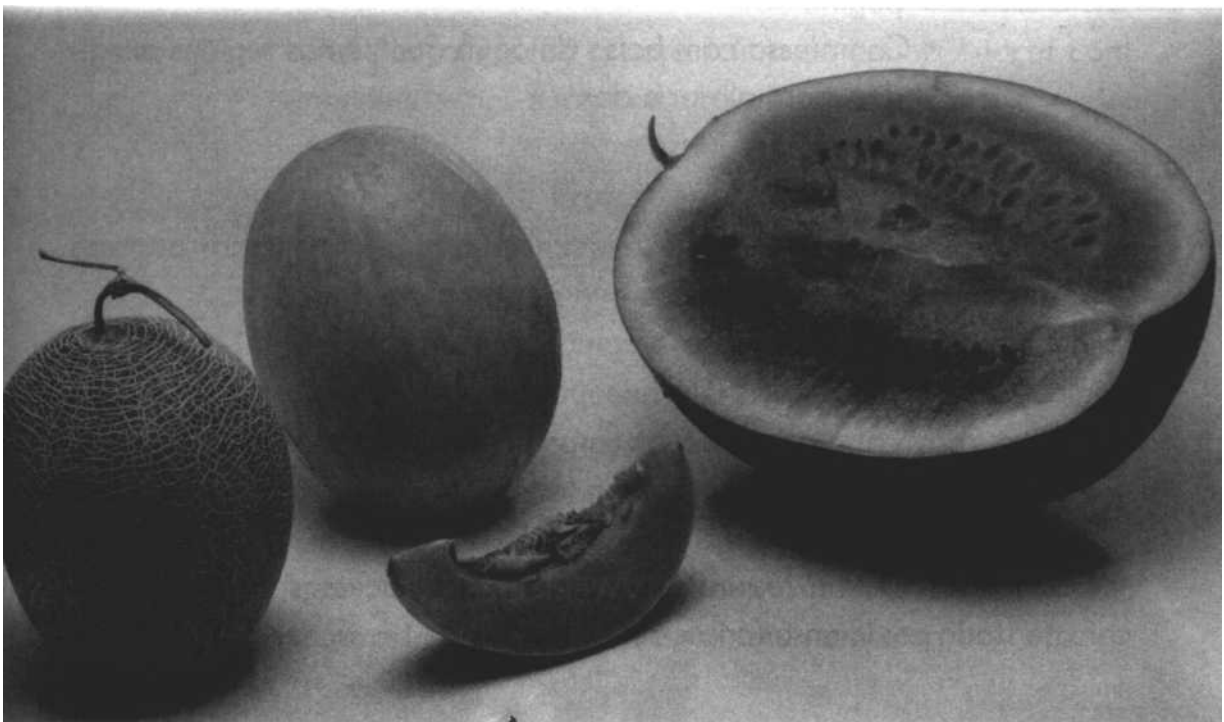
Hortaliças

- Alface** • Suco dos talos (4 a 5 talos para 1 litro de água). Tomar 250 ml à noite, 30 minutos antes de deitar-se.
- Chicória e Almeirão** • Suco combinado diluído em água. Tomar 250 ml pela manhã, em jejum.
- Rabanete** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml pela manhã, em jejum.

Frutas

- Abacaxi** • Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*
- Laranja** • Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*
- Melancia** • Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*
- Melão** • Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.



Plantas

Alecrim, Boldo, Camomila e Carqueja • Chá combinado (30 g para 1 litro de água). Tomar 1 xícara após as refeições.

Alfavaca, Cavalinha, Quebra-pedra e Urtiga • Chá combinado (30 g para 1 litro de água). Tomar 2 xícaras após as refeições.

Chapéu-de-couro • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Sucupira • Chá das sementes (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

Geoterapia • Compressa de argila com cebola ralada na região lombovernal, com duração de 2 horas.*

- Compressa local de argila com cebola ralada, com duração de 2 horas.*

* Siga as orientações da página 42.

Hidroterapia • Banho local de vapor com chá de sabugueiro e limoeiro (80 g para 1 litro de água), 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 36.

- Banho vital 2 vezes por semana. Siga as orientações da página 35.
- Compressa com bolsa de água quente nas regiões atingidas, para aliviar a dor.

ASCITE

O mesmo que BARRIGA D'ÁGUA.
Veja comentários e prevenção na página 120.

ASMA

Doença do sistema respiratório caracterizada por intensas crises de

falta de ar, acessos de tosse e formação de secreções mucosas (ca-

tarro). As principais causas são o frio, os ambientes úmidos, a poeira e o mofo.

O paciente deve evitar alimentos derivados de cacau (chocolate), laticínios em geral, alimentos e líquidos muito gelados e os gordurosos (frituras, laticínios, margarinas e ovos). Aos pacientes que sofrem de asma crônica, recomenda-se a

prática de exercícios aquáticos moderados, por fortalecerem o sistema respiratório - mas é importante que haja método e regularidade na prática de qualquer exercício físico.

Outra prática muito recomendável aos asmáticos são os banhos de sauna a vapor. A alimentação do paciente deve conter alimentos ricos em FIBRAS (pág. 63).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Abóbora** Xarope de sementes descascadas (60 g de sementes, 40 g de mel e 1 xícara de água). Processar tudo no liquidificador e adicionar 25 gotas de própolis. Tomar 1 colher (chá) 5 vezes ao dia.
- Alho** Amassar 4 dentes de alho, adicionar o suco de 2 limões e 15 gotas de própolis. Tomar 3 colheres (chá) 4 vezes ao dia.
- Couve** Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Adoçar com mel de abelhas e tomar 4 xícaras ao dia.

Frutas

- Banana-maçã** • Nódoa da bananeira. Cortar a bananeira e aparar com um copo a nódoa que escorre. Ferver e adoçar com mel de abelhas. Frio, tomar 3 colheres (sopa) 4 vezes ao dia.
- Jaca** • Chá da raiz da jaqueira (10 g de raiz para 500 ml de água). Tomar 3 xícaras ao dia (para cada xícara, adicionar 10 gotas de própolis).
- Maçã** • Cortar 4 maçãs em fatias, arrumar numa forma e cobrir com mel de abelhas. Assar em forno brando até formar uma calda espessa. Comer ainda morno.

Plantas

- Alfazema** • Chá das folhas (15 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Cardo-santo** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Eucalipto** • Inalação com chá das folhas (40 g para 1 litro de água). Siga as orientações da página 36.
- Gengibre** • Chá da raiz (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila na região lombo-ventral, com duração de 90 minutos. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Banho vital com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 35.
- Inalação de chá de eucalipto (50 g para 1 litro de água) 2 vezes ao dia. Siga as orientações da página 36.

ATEROSCLEROSE ou ARTERIOSCLEROSE

Doença caracterizada pelo endurecimento das paredes das artérias, resultando em perda de elasticidade das mesmas.

Pode ocorrer em diversos órgãos do corpo, tais como o cérebro, o coração, o fígado, os rins, os pulmões e o intestino.

Principais causas: HIPERTENSÃO ARTERIAL (pág. 258), ansiedade, sedentarismo, ESTRESSE (pág. 212), alcoolismo, tabagismo, alimentação rica em gorduras, DIABETE (pág. 178) e tendências here-

ditárias. Quando não tratada, a doença pode degenerar-se em DERRAME CEREBRAL (pág. 175) ou INFARTO (pág. 275).

O paciente sente fortes dores no tórax, dores de cabeça, dificuldade em digerir alimentos, sangramento nasal, má circulação sanguínea (extremidades frias e formigamento), paralisia num dos lados do corpo, pressão alta, memória fraca, palpitações no coração e vertigens (tontura, mal-estar, vômitos, suor frio).

Descubra as causas da doença e procure eliminá-las completamente. Suspenda o uso de fumo, bebidas alcoólicas, café, chá-preto, cacau e seus derivados (chocolate), condimentos irritantes e de alimentos gordurosos (frituras, laticínios, margarina, ovos); o sal pode ser usado em pequena quantidade. Evite preocupações excessivas, aborrecimentos e fadigas física e

mental. Adote dieta vegetariana e use suco de limão, alho, levedo de cerveja e alimentos ricos em FIBRAS (pág. 63).

Os exercícios físicos contribuem no tratamento, mas devem ser praticados com método e moderação. Antes de iniciar-se nesta prática, procure um médico especialista que avalie o impacto dos exercícios sobre o organismo.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alface**
 - Chá dos talos (60 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
 - Comer saladas cruas de alface.
- Alho**
 - Óleo de alho. Tomar 3 cápsulas ao dia.
- Cebola**
 - Suco diluído em água e suco de limão. Tomar 1 xícara 3 vezes ao dia.
 - Comer saladas de cebola crua.

Frutas

- Abacaxi**
 - Dieta exclusiva 1 dia por semana.* Não adoçar.
- Limão**
 - Cura de limão. Siga as orientações da página 50.
- Maçã**
 - Refeições exclusivas 4 vezes por semana. Siga as orientações da página
- Uva**
 - Dieta exclusiva 1 dia por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Fumária**
 - Chá de toda a planta (10 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Guaraná**
 - Chá com o pó (10 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Sete-sangrias • Chá de toda a planta (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

Geoterapia • Compressa de argila na região lombo-ventral, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.

Hidroterapia • Banho de assento quente com chá de carqueja (80 g para 1 litro de água) 2 vezes por semana. Siga as orientações da pág. 33.

- Banho de vapor com chá de eucalipto 2 vezes por semana. Siga as orientações da página 36.

- Escalda-pés (pedilúvio) 2 vezes por semana. Siga as orientações da página 32.

AVITAMINOSE

Insuficiência de vitaminas no organismo, causada principalmente por dietas pobres em nutrientes. A falta de vitaminas é responsável pelo surgimento de várias enfermidades, entre elas ESCORBUTO (pág. 203), RAQUITISMO (pág. 337) e ÚLCERA GASTRODUODENAL (pág. 373).

De modo geral, o paciente apre-

senta debilidade geral, sonolência excessiva, palidez e desmaios.

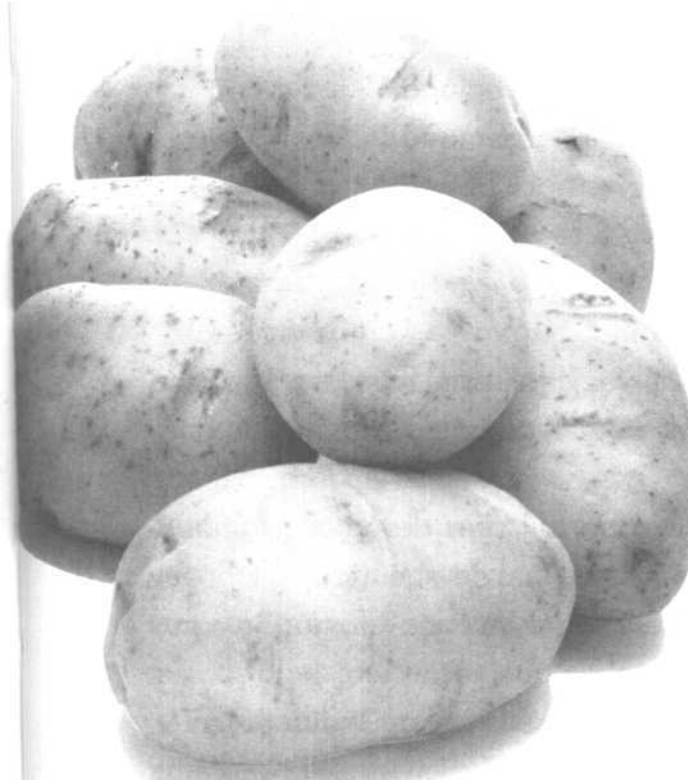
Para que se possa identificar as carências do organismo, é necessário rigoroso exame médico.

Veja na página 60 a relação dos principais substâncias nutricionais disponíveis nos alimentos.

AZIA

Sensação de queimação no estômago resultante de perturbações gástricas, que podem ser hiperacidez (excesso de suco gás-

trico no processo digestivo) ou a hipoacidez (taxa de suco gástrico abaixo do necessário para o processo digestivo).



De modo geral essas perturbações surgem em consequência do uso de bebidas alcoólicas, uso

constante de alimentos muito quentes ou gelados, mastigação insuficiente, condimentos picantes, alimentos industrializados e gordurosos.

Outras causas menos comuns são a desnutrição, convalescença e idade avançada; é muito comum também durante a gestação. Os principais sintomas da hiperacidez são fortes queimações no estômago e a produção excessiva de gases intestinais; os da hipoacidez são mau-hálito, falta de apetite, debilidade geral, dores na região do estômago e falta de ar. Em ambos os casos, use iogurte natural, mel de abelhas e alimentos ricos em FIBRAS (pág. 63).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alface** • Suco das folhas e talos. Tomar 1 xícara, 30 minutos antes do almoço.
- Batata** • Suco (ralar as batatas cruas e espremer através de um pano fino). Tomar 1 xícara, 3 vezes ao dia (30 minutos antes das refeições), ou sempre que sentir a queimação.
- Dente-de-leão** • Chá (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia, antes das refeições.

Frutas

- Caqui** Refeições exclusivas 2 vezes por semana.
- Maçã** Refeições exclusivas 2 vezes por semana.

- Mamão** • Refeições exclusivas 2 vezes por semana.*
- Melão** • Refeições exclusivas 2 vezes por semana.*
- Melancia** • Refeições exclusivas 2 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Erva-doce (Funcho)** • Chá das sementes e folhas (15 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Erva-cidreira** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Hortelã** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Poejo** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila com cebola ralada na região do ventre. Siga as orientações da página 42.
 - Ingerir argila para uso interno. Siga as orientações da página 44.
- Hidroterapia** • Banho de assento com duração de 20 minutos, 2 vezes ao dia. Siga as orientações da página 33.



BAÇO, DOENÇAS DO

O baço é uma víscera glandular localizada na região superior do abdome, no lado esquerdo. Não se conhece precisamente sua função, mas sabe-se que auxilia na renovação do sangue, no controle do fluxo sanguíneo e no sistema de defesa às doenças.

Quando o baço adoece, o paciente fica sujeito a diversas enfermidades infecciosas, cai num estado de debilidade geral, sofre desmai-

os e tonturas e sua pele torna-se pálida.

Alimentos gordurosos (frituras, laticínios, margarina e ovos), industrializados e embutidos em geral, intoxicam o sangue e dificultam o trabalho do baço. Adote dieta vegetariana, rica em vitaminas e sais minerais e FIBRAS (página 63). Caminhadas matinais ao ar livre e banhos de mar auxiliam na recuperação do órgão.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Berinjela e Limão** • Suco combinado (1 berinjela, 250 ml de água e suco de 1 limão). Tomar pela manhã, em jejum.
- Salsa** • Chá das folhas e raiz (50 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

Frutas

- Laranja** • Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*
- Melão** • Moer 150 g de sementes secas e processar no liquidificador com 1 litro de água. Coar, adoçar com mel de abelhas e tomar morno, 3 xícaras ao dia.
- Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Alfazema** • Chá das folhas (15 g para 1 litro de água). Tomar 2 xícaras ao dia.
- Carqueja** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Jurubeba** • Chá dos frutos (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

BARRIGA D'AGUA

O mesmo que ASCITE. Doença em que se observa aumento exagerado do ventre, por causa do acúmulo anormal de líquido no interior da cavidade peritoneal.

Geralmente é causada por doenças do fígado, câncer do pâncreas, insuficiência cardíaca, insuficiência renal ou TUBERCULOSE (pág. 369). Além dos sintomas relativos à doença causadora da BARRIGA D'ÁGUA, O paciente emagrece

de forma anormal, tem falta de apetite e dificuldades digestiva e respiratória.

Suspenda o uso de sal de cozinha, de alimentos cárneos e de gordurosos (frituras, laticínios, margarinas e ovos); substitua-os por alimentos DIURÉTICOS (pág. 64) e ricos em FIBRAS (pág. 63). Procure um médico para identificar a causa da doença e prescrever tratamento adequado.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco das folhas diluído em água. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.
- Cebola** • Suco diluído em água. Tomar 2 xícaras ao dia.
• Comer saladas crua de cebola acompanhada de limão e alho.
- Cenoura, Beterraba e Espinafre** • Suco combinado. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.

Frutas

- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50,
- Melancia** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Melão** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- * Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Abacateiro, Cavalinho, Mangueira e Quebra-pedra** • Chá combinado (40 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Boldo, Losna e Picão** • Chá combinado (40 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

BARRIGA, DOR DE

Dores de barriga podem ser causadas por:

- Colite** • Inflamação aguda ou crônica do intestino grosso. Comentários e tratamentos na página 161.
- Diarréia** • Evacuação frequente, líquida ou pastosa. Comentários e tratamentos na página 179.
- Enterite** • Inflamação aguda ou crônica da membrana intestinal. Comentários e tratamentos na página 193.
- Gases intestinais** • Gases produzidos por fermentação intestinal. Comentários e tratamentos na página 228.
- Prisão de ventre** • Retenção de dejetos intestinais. Comentários e tratamentos na página 327.

BERIBÉRI

Doença provocada pela carência de vitamina B1 (tiamina) no or-

ganismo, cuja degeneração pode resultar em artrite múltipla, parali-

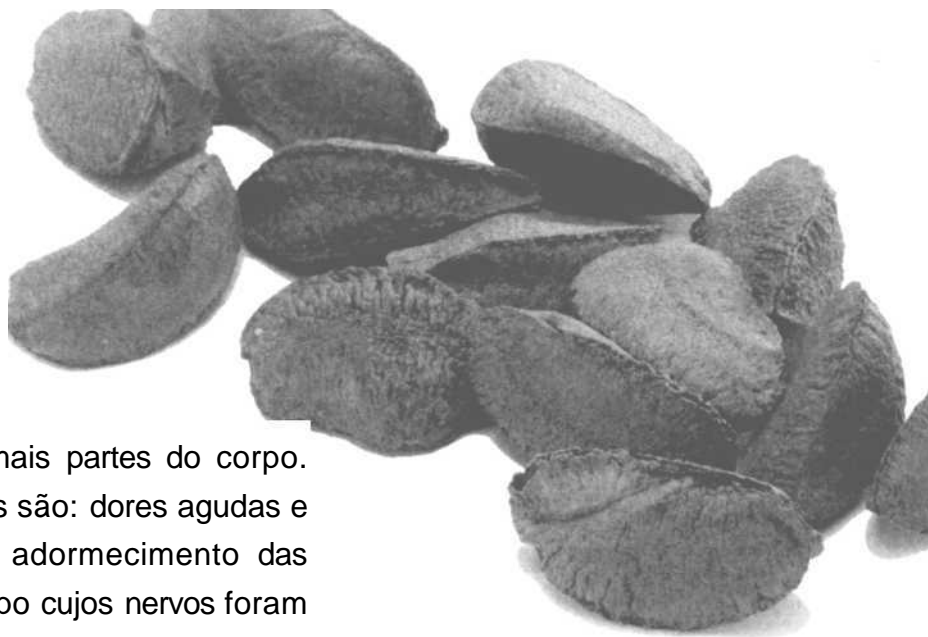
sia, inflamação dos nervos, insuficiência cardíaca, inchaço nas

pernas e demais partes do corpo. Seus sintomas são: dores agudas e repentinas e adormecimento das partes do corpo cujos nervos foram atingidos, inflamações, febre e debilidade geral.

Ocorre principalmente em pessoas que alimentam-se basicamente de produtos beneficiados tais como arroz branco, açúcar e farinha de trigo refinados etc.

Em alguns casos o uso prolongado de pílulas anticoncepcionais pode dificultar o aproveitamento da tiamina pelo organismo.

Geralmente a carência pode ser



corrigida por meio de pequenas alterações nos hábitos alimentares do paciente, com substituição dos alimentos industrializados, embutidos e refinados por alimentos naturais, ricos em FIBRAS (pág. 63) e VITAMINA B1 (pág. 61).

A dieta pode ser enriquecida também com levedo de cerveja, soja, amendoim cru, Castanha-do-pará, aveia e farelo de arroz.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Abóbora** • Cozida em água, temperada apenas com pouco sal e azeite de oliva. Comer no almoço, 4 vezes por semana.
- Batata** • Cozida em água, temperada apenas com pouco sal e azeite de oliva. Comer no almoço, 4 vezes por semana.
- Beterraba e Cenoura** • Suco combinado. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia. Para cada copo, adicionar 1 colher (sopa) de levedo de cerveja.

- Couve-flor** • Cozida em água, temperada apenas com pouco sal e azeite de oliva. Comer no almoço, 4 vezes por semana.

Frutas

- Abacaxi** • Suco puro. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia. Para cada copo, adicionar 1 colher (sopa) de levedo de cerveja.
- Açaí** • Suco sem açúcar. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia. Para cada copo, adicionar 1 colher (sopa) de levedo de cerveja.
- Amêndoa** • Tomar 1 xícara de leite de amêndoas de manhã, em jejum. Siga as orientações da página 58.
- Castanha-do-pará** • Acrescentar à alimentação 4 vezes por semana.
- Castanha-portuguesa** • Acrescentar à alimentação 4 vezes por semana.
- Coco** • Acrescentar à alimentação 4 vezes por semana.

Plantas

- Alecrim e Camomila** • Chá combinado (20 g para 1 litro de água). Tomar 1 xícara após as refeições.
- Cavalinho, Chapéu-de-couro e Quebra-pedra** • Chá combinado (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila na região lombo-ventral com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Fricções com toalha molhada em água fria, de manhã, logo após o despertar. Siga as orientações da página 39.
- Banho de assento com duração de 20 minutos, 1 vez por dia. Siga as orientações da página 33.

BEXIGA, INFLAMAÇÃO DA

O mesmo que CISTITE. Inflamação caracterizada por sensação de dor ao urinar, micção frequente e presença de pus na urina. Sua inci-

dência é bastante comum após os trabalhos de parto, quando a uretra sofre estreitamento - principalmente nos partos complicados.

Outra causa, comum a homens e mulheres, são as doenças venéreas, principalmente GONORRÉIA (pág. 235). Beba dois litros de água pura e fresca todos os dias, e utilize alimentos DIURÉTICOS (pág. 64). Evite bebidas alcoólicas, condimentos irritantes e sal.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Acelga** • Chá desfolhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Alho e Limão** • Amassar 5 dentes de alho médios e deixá-los de molho em água e suco de limão. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.
- Berinjela** • Suco diluído em água e limão. Tomar 250 ml, 1 vez por dia.
- Pepino** • Suco diluído em água e limão. Tomar 250 ml, 1 vez por dia.

Frutas

- Abacaxi** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Caqui** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Maçã** • Tomar 250 ml de suco puro, de manhã, em jejum.
- Melancia** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Melão** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Beldroega** • Chá das folhas (40 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Carqueja** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Cavalinho** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Quebra-pedra** • Chá das folhas e raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila com cebola ralada na região lombovernal, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Banho de assento com chá de carqueja e cavalinho (100 g para 1 litro de água), com duração de 20 minutos, 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 33.
- Vapor local de chá de camomila e cavalinho (80 g para 1 litro de água), durante 10 minutos. Siga as orientações da página 36.

BLENORRAGIA

O mesmo que GONORRÉIA. Veja comentários e tratamentos na página 235.

BOCA, DOENÇAS DA

Diversas enfermidades manifestam sintomas através da boca. Veja as principais causas e sintomas:

- DISPEPSIA (pág. 187), GASTRITE (pág. 232), DOENÇAS DO FÍGADO (pág. 220) ou PRISÃO DE VENTRE (pág. 327) tornam a boca amarga.
- TIFO (pág. 363) torna a boca amarga e pastosa.
- ANEMIA (pág. 91) e GASTRITE (pág. 232) fazem que a boca permaneça seca.
- ESTOMATITE (pág. 211) dá origem a feridas (AFTAS: pág. 81) na boca.
- ESTOMATITE (**pág. 211**) e GASTRITE (pág. 232) causam odor desagradável na boca. Veja tratamento em HÁLITO, MAU (pág. **243**).
- ESTOMATITE (pág. 211) também causa infecções na boca.
- DOENÇAS DA GARGANTA (pág. 226), AMIGDALITE (**pág. 88**) e SÍFILIS (pág. 358) provocam a formação de placas na garganta.

BÓCIO

Doença proveniente da carência de iodo, substância que se concentra especialmente na glândula tireóide. Existem três formas distintas de bócio:

Bócio EXOFTÁLMICO: Caracterizado pelo crescimento dos globos oculares. Essa forma de bócio provoca taquicardia, INSÔNIA (pág. 278), tremor e emagrecimento.

Bócio EDEMATOSO: Caracterizado pela formação de tumores na glândula tireóide. Essa forma da doença não apresenta sintomas no coração ou no sistema nervoso.

Bócio QUÍSTICO: Caracterizado por inchaço na região do pescoço,

causado pelo aumento da glândula tireóide.

O paciente precisará repor as taxas de iodo de que o organismo necessita-avaliada em 1 micrograma por quilo de peso corporal - através de alimentação adequada. No entanto, a principal fonte de iodo é o mar, sendo pois recomendável banhos de mar e uso de sal marinho não refinado.

As gestantes e lactantes necessitam de iodo em quantidade 4 a 5 vezes maior que a normal. Crianças também necessitam da substância em quantidade maior do que os adultos.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco diluído em pouca água. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.
- Alface** • (Bócio EXOFTÁLMICO) Chá das folhas e talos (100 g para 1 litro de água). Tomar 1 xícara 4 vezes ao dia.
- Cenoura e Beterraba** • Suco combinado. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.
- Couve** • Suco diluído em pouca água. Tomar 1 xícara pela manhã, em jejum.
- Espinafre** • Suco diluído em pouca água. Tomar 1 xícara 1 hora antes das refeições.

Frutas

- Abacaxi** • Suco puro, sem açúcar. Tomar 250 ml a cada 2 horas durante o dia inteiro, uma vez por semana. Jejum total de outros alimentos.
- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.
- Maçã** • Comer 2 maçãs, a cada 2 horas durante o dia inteiro, uma vez por semana. Jejum total de outros alimentos.

Plantas

- Azevinho** • Chá da casca (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Trevo-cheiroso** • Cataplasma de folhas bem amassadas, na região do pescoço, 3 vezes por semana.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila na região lombo-ventral com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Banho de assento com chá de carqueja e alecrim (80 g para 1 litro de água), com duração de 10 minutos. Siga as orientações da página 33.
- Banho vital com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 35.
 - Tomar banhos de mar periodicamente.

BOLHAS

Erupções que se manifestam na pele, geralmente resultantes da eliminação de toxinas presentes no sangue.

Normalmente ocorrem quando os intestinos, os rins e o fígado, órgãos responsáveis pela filtragem e eliminação das substâncias nocivas,

encontram-se debilitados ou sobrecarregados. Suspenda o uso de alimentos industrializados, refinados, gordurosos e embutidos.

Estes alimentos devem ser substituídos por frutas frescas da época, alimentos **DEPURATIVOS DO SANGUE** (pág. 67) e água pura e fresca em

abundância. Pratique exercícios físicos, com método e moderação, pois eles favorecem a eliminação de toxinas por meio do suor.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Cataplasma local de folhas amassadas e misturadas com azeite de oliva. Duração de 30 minutos, 2 vezes ao dia.
- Cebola** • Cataplasmas local de cebola ralada e mel de abelhas. Duração de 30 minutos, 2 vezes ao dia.
- Comer salada de cebolas cruas.
- Inhame** • Cataplasmas local de inhame cru ralado e mel de abelhas. Duração de 30 minutos, 2 vezes ao dia.
- Usar elixir de inhame (à venda em lojas de produtos naturais).
 - Comer inhames cozidos em vapor e temperados com sal e azeite de oliva.

Frutas

- Banana** • Cataplasma local com a casca. Aplicar a parte interna da casca e cobrir com uma gase limpa. Duração de 30 minutos, 3 vezes ao dia.
- Romã** • Cataplasma local com folhas novas amassadas. Duração de 30 minutos, 2 vezes ao dia.

Plantas

- Camomila** • Chá das folhas (15 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Chapéu-de-couro** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Melão-de-são-caetano** • Chá usando toda a planta (50 g para cada litro de água). Banhos locais, 2 vezes ao dia.
- Sassafrás** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 2 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa local de argila, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.

BRONCOPNEUMONIA

Inflamação dos brônquios e dos pulmões, de natureza infecciosa, normalmente causada por outras doenças, tais como BRONQUITE (pág. 131), COQUELUCHE (pág. 166), DIFTERIA (pág. 181), ERISPELA (pág. 199), febre tifóide, SARAMPO (pág. 353) e VARÍOLA (pág. 379).

O paciente sente dores no corpo, febre alta, falta de ar, tosse convulsiva e expectoração às vezes

acompanhada de sangue. Evite choques térmicos, ambientes úmidos, mofados ou carregados de pó, alimentos e bebidas gelados, produtos derivados do cacau, laticínios e alimentos gordurosos.

Use mel de abelhas, própolis e geléia real abundantemente. Se depois de 48 a 72 horas de tratamentos não houver melhoras visíveis, procure um médico imediatamente.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alho** • Amassar 4 dentes de alho, adicionar 100 ml de suco de limão e 30 gotas de própolis. Tomar 3 colheres (sopa), 3 vezes ao dia.
- Cebola** • Ralar em ralo fino, adicionar alho amassado, suco de 1 limão, azeite de oliva e sal. Tomar 2 colheres (sopa), 3 vezes ao dia.
- Nabo** • Cortar em rodela finas, arrumá-las em utensílio de boca larga, cobrir com açúcar mascavo e deixar em repouso durante 10 horas. Tomar 3 colheres (sopa) 5 vezes ao dia.

Frutas

- Abacaxi** • Cortar a fruta em pedaços, adicionar 1 xícara de mel de

- abelhas e cozinhar em fogo brando até formar uma calda espessa. Tomar 4 colheres (sopa) 3 vezes ao dia.
- Banana**
- Xarope com nódoa (seiva) da bananeira. Fazer um corte no tronco da bananeira e aparar a seiva com um copo. Para cada 50 ml, adicionar 1 00 ml de leite de vaca e 4 colheres de mel de abelhas. Levar ao fogo e misturar enquanto ferve. Tomar ainda quente 50 ml, 2 vezes ao dia.
 - Assar bananas de qualquer espécie e fazer refeições exclusivas com as bananas ainda quentes.
- Limão**
- Suco de 4 limões médios diluído em 500 ml de água. Aquecer, adoçar com mel de abelhas e tomar 250 ml ainda quente, 2 vezes ao dia.
- Maçã**
- Cortar 4 maçãs em pedaços e assá-las com mel de abelhas. Fazer refeições exclusivas, com as maçãs ainda quentes.

Plantas

- Guaco**
- Amassar 100 g de folhas, adicionar 200 g de mel de abelhas e 500 ml de água. Cozinhar até adquirir consistência de xarope. Tomar 2 colheres (sopa), 3 vezes ao dia.
- Eucalipto**
- Inalação sobre vapor de eucalipto (100 g para cada litro de água). Siga as orientações da página 36.
- Linhaça**
- Compressa das sementes amassadas. Aplicar morna sobre o peito 2 vezes ao dia, com duração de 30 minutos.

Outros Tratamentos

- Geoterapia**
- Compressa de argila na região lombo-ventral, com duração de 90 minutos. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia**
- Banho vital com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 35.
 - Inalação sobre chá de eucalipto (50 g para 1 litro de água) 2 vezes ao dia. Siga as orientações da página 36.

BRONQUITE

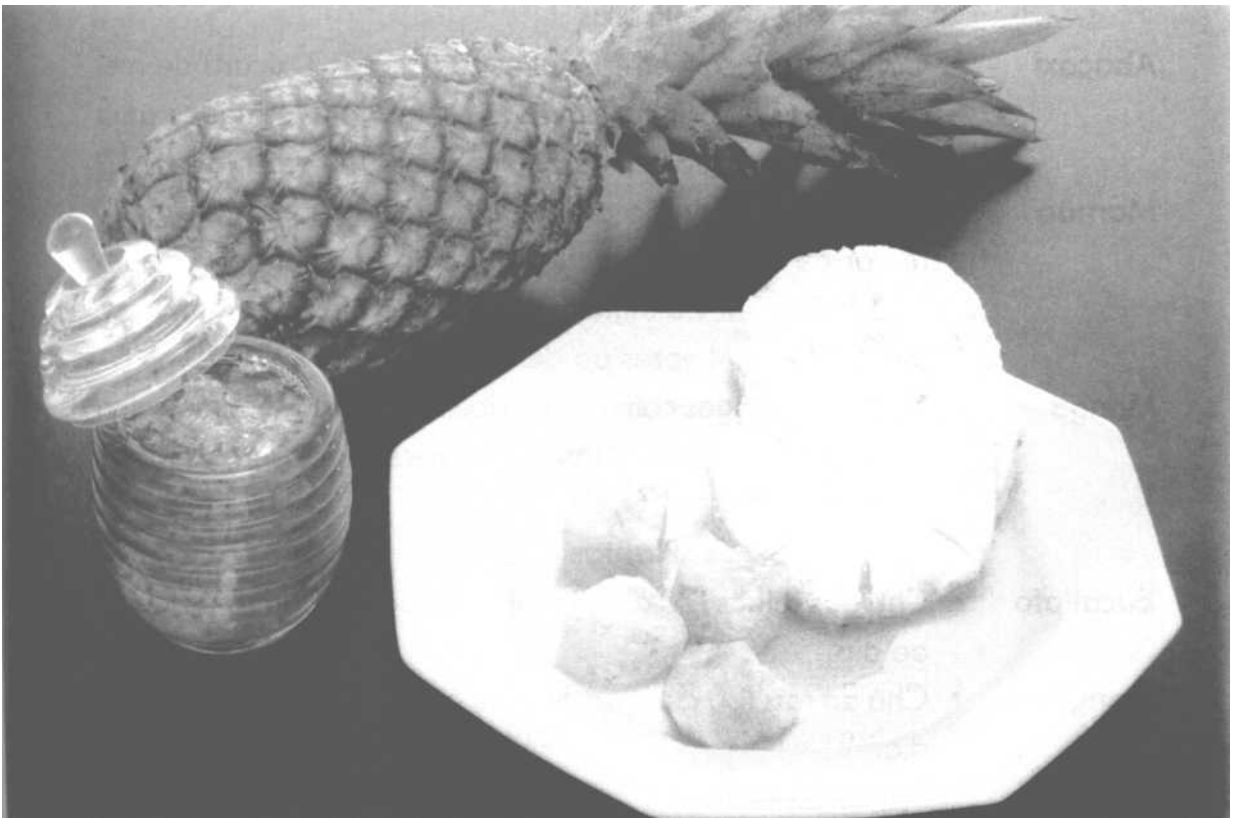
Inflamação dos brônquios que ocorre geralmente após RESFRIADOS (pág. 338), GRIPES (pág. 240), SARAMPO (pág. 353) ou COQUELUCHE (pág. 166), mas que também pode ter como causa a ação de germes que atacam as vias respiratórias.

A permanência prolongada em ambientes mofados, ou onde haja excesso de poeira ou fumaça, fragiliza os brônquios, criando assim uma predisposição à bronquite. Seus principais sintomas são: tosse convulsa, expectoração abundante, dificul-

dade respiratória, dores no peito e falta de apetite.

Instale o paciente num ambiente arejado e limpo, onde não haja correntes de ar. Evite ingerir alimentos derivados do cacau, alimentos gordurosos (frituras, laticínios, margarina e ovos) e substâncias geladas.

Os banhos de sauna com essência de eucalipto são excelentes, pois desobstruem as vias respiratórias; faça caminhadas matinais ao ar livre, exercícios físicos moderados, e tome banhos de sol. Beba água pura e fresca abundantemente.



TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Xarope das folhas e talos (500 g de agrião, 300 g de mel e 300 ml de água). Levar ao fogo e mexer enquanto ferve. Tomar 1 colher (sopa), 4 vezes ao dia.
- Beterraba** • Cortar a beterraba em rodela finas, arrumá-las em utensílio de boca larga, cobrir com açúcar mascavo e deixar em repouso durante 10 horas. Tomar 3 colheres (sopa), 5 vezes aodia.
- Couve** • Chá das folhas (80 g para 1 litro de água). Adicionar suco de 1 limão e mel de abelhas. Tomar morno, 3 xícaras ao dia.
- Nabo** • Cortar o nabo em rodela finas, arrumá-las em utensílio de boca larga, cobrir com açúcar mascavo e deixar em repouso durante 10 horas. Tomar 3 colheres (sopa), 5 vezes aodia.

Frutas

- Abacaxi** • Cortar o abacaxi em pedaços, adicionar 1 xícara de mel de abelhas e cozinhar em fogo brando até formar-se uma calda espessa. Tomar 4 colheres (sopa), 3 vezes ao dia.
- Mamão** • Descascar 1 mamão de tamanho médio, partir ao meio, retirar as sementes e colocar 6 colheres de mel de abelhas. Assar por 20 minutos. Depois de esfriar, tomar 3 colheres (sopa), 4 vezes ao dia.
- Manga** • Cozinhar mangas com mel de abelhas até formar uma calda espessa. Depois de frio, tomar 2 colheres (sopa), a cada hora.

Plantas

- Eucalipto** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras aodia.
- Gengibre** • Chá da raiz (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

- Guaco** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Violeta** • Chá usando toda a planta (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila na região lombo-ventral, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Banho vital com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 35.
- Inalação sobre chá de eucalipto, camomila, cebola e sal (80 g para 1 litro de água) 2 vezes ao dia. Siga as orientações da página 36.

BRONQUITE ASMÁTICA

Veja tratamento em ASMA, na página 112.

BUBÃO

Veja comentários e tratamentos em ÍNGUA, na página 276.



CABEÇA, DOR DE

Sintoma de diversos males, geralmente ligados às vias respiratórias, ao sistema gastrointestinal e a causas psicossomáticas.

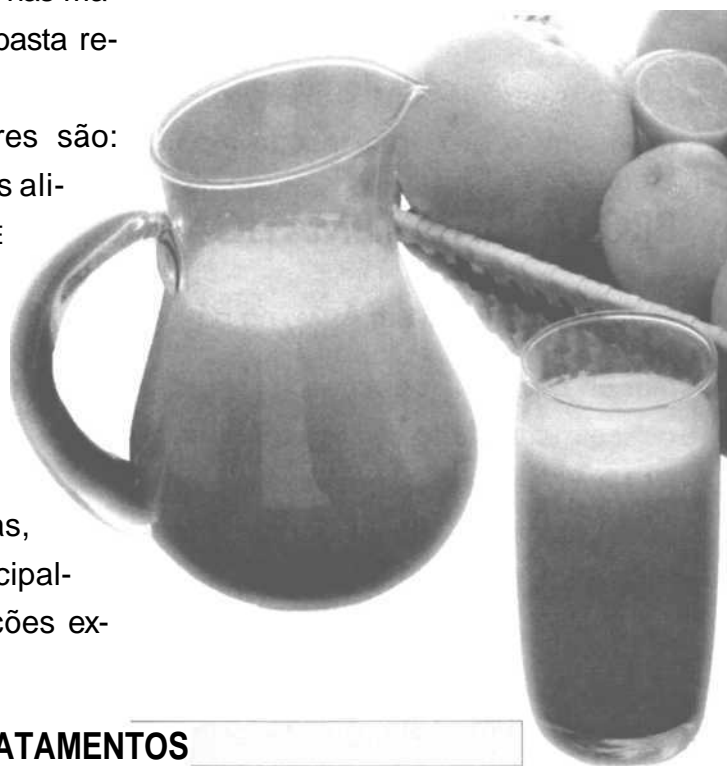
Se as dores de cabeça são muito intensas e frequentes, procure um médico para que seja feito um diagnóstico confiável; porém nas manifestações mais comuns, basta remover a causa do mal.

Os principais causadores são: bebidas alcoólicas, excessos alimentares, cansaço, ESTRESSE (pág. 212), GRIPE (pág. 240), PRISÃO DE VENTRE (pág. 327) e SINUSITE (pág. 360).

Como medida preventiva, evite bebidas alcoólicas, alimentos "pesados" (principalmente à noite), preocupações ex-

cessivas e jornadas extenuantes de trabalho ou lazer.

Use alimentação leve e natural, rica em FBRAS (pág. 63). Pratique exercícios físicos moderados, faça caminhadas ao ar livre e tome banhos de sol periodicamente para combater o estresse.



TRATAMENTOS

Hortaliças

Batata

Aplicar rodela de batata crua na fronte. Manter a compressa durante 1 hora, ou até que a dor desapareça.

Jiló e Limão

Suco de jiló e limão. Tomar 2 xícaras ao dia.

Repolho

Amassar as folhas e aplicar compressas na região da fronte durante 1 hora, ou até que a dor desapareça.

Frutas

- Abacate** • Chá das folhas do abacateiro (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Aplicar compressa na frente com chá morno.
- Laranja** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.
- Limão** • Juntar sementes de limão, laranja e mexirica. Moer e utilizar o pó em chás. Tomar 1 xícara, 30 minutos antes das refeições.

Plantas

- Alfazema** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Cravo** • Chá das flores (3 flores para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Erva-cidreira** • Chá usando toda a planta (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Girassol** • Chá das sementes torradas e moídas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila na região da frente e da nuca, com duração de 90 minutos, 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Banho escalda-pés com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 32.

CÃIBRA

Contração local e dolorosa do tecido muscular, que ocorre geralmente na batata da perna (panturrilha), causada por falta de

irrigação sanguínea em consequência de cansaço muscular ou de ANEMIA (pág. 91). Geralmente tem curta duração e atinge principalmente

os membros, mas pode também ocorrer em alguns órgãos internos. Para prevenir-se da ocorrência de câibras, nas noites frias mantenha os pés aquecidos com meias ou bolsa de água quente.

Durante as contrações, procure ficar em pé e fazer massagens no músculo atingido até que volte à normalidade. Use alimentos ricos em VITAMINA B1 (pág. 61).

TRATAMENTOS

Plantas

- Alfazema** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Angélica** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.
- Marmelo** • Chá das flores (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Câibras no Estômago

- Azevinho** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Camomila** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Câibras na Bexiga

- Açafrão** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml de manhã, em jejum.
- Bardana** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Câibras Intestinais

- Azevinho** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Erva-cidreira • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

CALAFRIO

Sensação de frio interior, acompanhada de leve convulsão, arrepios e tremor.

Normalmente precedem acessos febris. Podem ter como causa várias enfermidades:

Albuminúria • Eliminação de proteínas através da urina. Comentários e tratamentos na página 82.

Cistite • Inflamação da bexiga. Comentários e tratamentos na página 154.

Colecistite • Inflamação da vesícula biliar. Comentários e tratamentos na página 154.

Congestão Hepática • Acúmulo excessivo de sangue no fígado. Comentários e tratamentos na página 220.

Elefantíase • Inchaço e endurecimento das pernas. Comentários e tratamentos na página 191.

Escarlatina • Doença infecciosa, caracterizada pela formação de manchas na pele. Comentários e tratamentos na página 200.

Gota • Manifestação reumática causada pelo acúmulo de ácido úrico. Comentários e tratamentos na página 237.

Gripe • Doença causada por vírus. Comentários e tratamentos na página 240.

Laringite • Inflamação da laringe. Comentários e tratamentos na página 283.

Malária • Doença tropical causada por protozoário. Comentários e tratamentos na página 287.

Nefrite • Inflamação dos rins. Comentários e tratamentos na página 301.

Pneumonia • Inflamação dos pulmões. Comentários e tratamentos na página 325.

Reumatismo • Inflamação dolorosa dos músculos ou articulações. Comentários e tratamentos na página 340.

CÁLCULOS EM GERAL

Formação de cristais (areias ou pedras) nas cavidades do corpo que atuam como reservatório de líquidos. Geralmente o cristal surge a partir de um pequeno coágulo, alguma pedaço de muco ou até mesmo algum corpo estranho que consegue penetrar no reservatório. Esse núcleo sólido é então envolvido pelos minerais presentes nos líquidos orgânicos, formando os cálculos.

Existem dois tipos: CÁLCULOS RENAIIS (cálculos urinários, cálculos nefríticos e nefrolitíase) e os CÁLCULOS BILIARES (cálculos hepáticos, cálculos da vesícula, cálculos da bexiga e colelitíase).

Cálculos renais: Causados principalmente pelo excesso de ácido úrico no organismo, mas também podem ter como causa alguns distúrbios renais.

O paciente sente fortes cólicas renais, principalmente enquanto os cálculos percorrem os canais uréteres.

Evite os seguintes alimentos, por serem produtores de ácido úrico: carnes, pescados, miúdos, fígado, rins, vísceras, ovos e legumes se-

cos. Reduza substancialmente o consumo de sal de cozinha.

PARA EXTIRPAR CÁLCULOS RENAIIS: Tomar 250 ml de água-de-coco ou suco de melancia a cada 3 horas durante 1 dia. No dia seguinte, ingerir uma colher das de sopa de azeite de oliva puro a cada 15 minutos durante todo o dia (12 horas). Ao final do dia, tomar 150 ml de chá digestivo combinado - boldo, camomila e alecrim. Os cálculos serão eliminados juntamente com a urina produzida durante o tratamento.

Cálculos Biliares: Causados por distúrbios no sistema digestivo, no fígado, por alterações nervosas e também por alimentação inadequada. O paciente sente fortes dores quando as pedras passam pelos canais biliares rumo ao duodeno. Podem provocar infecção do fígado e icterícia. Evite alimentos ricos em cálcio, gordurosos (frituras, laticínios, margarina e ovos) e os produtores de ácido úrico (carnes, pescados, miúdos, fígado, rins, vísceras, ovos e legumes secos).

PARA EXTIRPAR CÁLCULOS BILIARES: Durante 1 dia inteiro ingerir ape-

nas água mineral sem gás, a cada 1 ou 2 horas. A noite, tomar de 20 ml a 30 ml de óleo de rícino. Não comer mais nada. Antes de deitar-se, tomar 1 xícara de chá de folhas de alface. No dia seguinte aguar-

dar em repouso as reações do organismo.

Em ambos os casos, adote alimentação natural, composta de saladas cruas e frutas frescas da época.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 150 ml de manhã, em jejum.
- Alface** • Chá das folhas e talos (150 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Couve** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 30 minutos antes do almoço.

Frutas

- Abacate** • Chá de folhas de abacateiro (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Abacaxi** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Figo** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Carqueja** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Cavalinho** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Chapéu-de-couro** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Quebra-pedra** • Chá das folhas e raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

CALOS, REMOVER

Hortaliças

- Alho** • Amassar 3 dentes de alho e deixar de molho durante 6 horas. Fazer fricções locais.
- Berinjela** • Fricções locais com suco de berinjela.
- Tomate** • Aplicar à noite cataplasma com rodela de tomate. Retirar somente de manhã.

Frutas

- Caju** • Fricções locais com nódoa de castanha de caju.
- Figo** • Fricções locais com leite de figo e das folhas da figueira.
- Mamão** • Fricções locais com leite de folhas de mamoeiro.

Plantas

- Saião** • Fricções locais com o suco das folhas.

CÂNCER

Forma genérica pela qual são designados os tumores malignos.

Nem todos os tumores são malignos, mas existem alguns tipos que avançam sobre os tecidos saudáveis, destruindo as células.

Em função dessa característica, são considerados malignos, ou cancerígenos.

A luta contra o câncer está avançando com vitórias relevantes. Entretanto, esta é uma das doenças mais complexas com as quais a medicina já se deparou.

No mundo inteiro, é a segunda causa de morte. Dos mais de cem tipos de câncer, 60% podem ser erradicados. Algumas formas letais da enfermidade, atualmente estão sob controle.

Os pacientes vivem de modo normal, sem prejuízo significativo na qualidade de vida e na capacidade de trabalho.

A ciência comprova que, de cada dez tumores malignos, sete poderiam ter sido prevenidos por meio de hábitos saudáveis.

A maioria dos cânceres são causados por hábitos insalubres. Segundo a Organização Mundial de Saúde, de dez mulheres portadoras de câncer de mama, nove o adquiriram em função de má alimentação associada a conduta danosa à saúde.

O uso de cigarro, bebidas alcoólicas, alimentos cárneos, laticínios e gordura em excesso, são apontados como indutores de 70% das manifestações cancerígenas.

A redução no consumo de carne vermelha, gordura de origem animal, sal e frituras, já seria uma

grande vitória na luta contra o câncer.

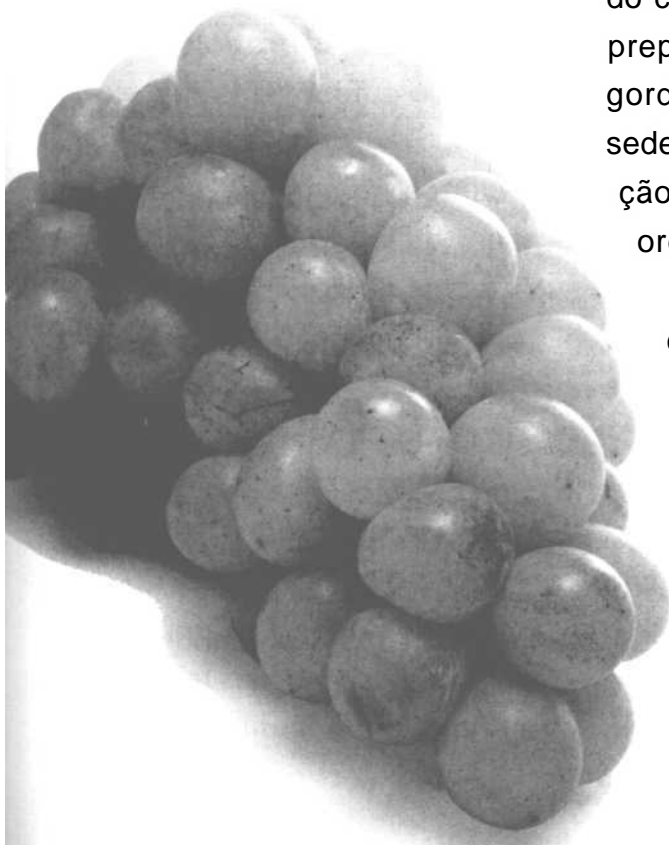
Esses alimentos ativam a produção de testosterona, o hormônio que acelera o surgimento de câncer de próstata em pacientes com pré disposição a doença. Nos Estados Unidos, terra da gordura, o câncer de próstata mata um homem a cada 14 minutos.

Em relação ao câncer de pulmão, 90% dos casos estão relacionada ao cigarro. Devido ao consumo excessivo de cigarro e álcool, o Brasil é recordista mundial de câncer de laringe.

Segundo especialistas, no caso do câncer, o estilo de vida é fator preponderante. Dietas ricas em gordura, excesso de peso e vida sedentária propiciam concentração excessiva de hormônios no organismo.

Em muitas mulheres, essa condição resulta em câncer de mama. As mudanças de comportamento verificadas nos últimos anos, associadas à má alimentação, favoreceram a proliferação do câncer.

Segundo alguns cientistas, algumas pessoas nascem com



células anormais, predispostas ao câncer.

Porém, a teoria ainda não foi totalmente comprovada. Se o assunto é câncer, existem poucas certezas. Uma delas é que o alcatrão presente no cigarro é indutor da doença.

No início, o câncer é apenas um tumor sólido. A partir do núcleo, células cancerígenas disseminam-se pelo tecido, destruindo células saudáveis.

Se o processo não for interrompido, outros órgãos são afetados. O nome dessa ocorrência é metástase. As formas mais comuns da doença ocorrem internamente.

Essa característica dificulta a identificação do mal. Portanto, todo sintoma inexplicável, sem causa aparente, resistente a tratamentos convencionais, deve ser analisado por especialista.

O desenvolvimento da enfermidade às vezes é rápido, outras vezes lento. Entretanto, é sempre progressivo.

A menor desconfiança, procure um médico. Só ele poderá fazer diagnóstico confiável. Na luta contra a doença, o tempo é o grande diferencial entre a vida e a morte. Durante a consulta com

o médico, fale do problema em detalhes.

Não omita nenhuma informação, por banal que seja. Faça imediatamente os exames por ele solicitados e siga as orientações criteriosamente.

Muitas pessoas foram curadas de diversos tipos de câncer através da medicina natural. Porém o tratamento é rigoroso e exige mudança radical no estilo de vida.

As pessoas que optarem pelo tratamento natural, não devem, em hipótese alguma, abandonar o tratamento convencional prescrito pelo médico. O sedentarismo deve ser combatido; faça caminhada matinal ao ar livre.

Noitadas de trabalho ou de lazer são altamente prejudiciais à saúde.

Durma no mínimo 8 horas por noite, deitando-se por volta das 21 horas e acordando bem cedo no dia seguinte.

Tipos de câncer mais comuns

CÂNCER DA BOCA: Desconfie de qualquer ferida que, decorrido o prazo normal de cicatrização, continue inflamada e latejante. Tenha muito cuidado com as feridas causadas pelas dentaduras e próteses

dentárias, que ficam expostas aos alimentos.

CÂNCER DA LARINGE E GARGANTA: Rouquidão inexplicável que ultrapasse 10 dias requer atenção especial, principalmente se o paciente for ou tenha sido fumante. Procure um médico especialista e solicite exames.

CÂNCER DE MAMA: Dor, inflamação, aumento e endurecimento de um dos seios, supuração do mamilo (sangrenta ou não). Observe os sintomas por no máximo 10 dias. Para ter certeza, procure um especialista o quanto antes. O câncer de mama é uma das principais causas de morte de mulheres no Brasil.

CÂNCER NO ESTÔMAGO: Falta de apetite, diarreia incurável, presença de sangue nas fezes, vômitos constantes, dificuldade digestiva etc.

Este tipo de câncer raramente manifesta-se através de dores, porém é devastador.

CÂNCER NO ÚTERO E OVÁRIOS: Hemorragia prolongada e irregular, fora do período menstrual. Independente da manifestação dos sintomas, as mulheres devem fazer periodicamente exames preventivos. Sua incidência é maior nas mulheres com idade superior a 30 anos, porém ocorre também em pessoas mais jovens.

TRATAMENTOS

Suspenda o uso de:

- Alimentos de origem animal, inclusive ovos, leite e derivados.
- Cigarros, cachimbos, charutos e rapé.
- Bebidas alcoólicas, cerveja, refrigerantes e refrescos artificiais.
- Café, chá-preto e chá-mate. Substitua-os por chás medicinais.
- Balas, bombons, chocolates, doces e bolos confeitados.
- Alimentos gordurosos (frituras, pastéis, bolinhos, coxinhas e laticínios).
- Combinações alimentares impróprias (frutas com legumes; líquido durante as refeições; frutas ácidas com frutas doces etc).
- Elimine da dieta alimentos refinados ou processados (açúcar refinado, farinha de trigo refinado, sal refinado, arroz beneficiado, macarrão etc).

- Pesquisas científicas comprovaram que os antioxidantes, principais armas na luta contra o câncer, estão disponíveis nos alimentos de origem vegetal. Os licopenos (bioflavonóides) existentes no tomate e em outras frutas vermelhas, comprovadamente, são agentes anticancerígenos.
- Use alimentos antioxidantes para neutralizar a ação dos radicais livres. Diariamente, use no mínimo três espécies dos seguintes vegetais: brócolis, cenoura, agrião, couve, uva, mamão, maçã, limão, laranja e soja.
- Use alimentos ricos em VITAMINA C (pág. 62). A substância fortalece o sistema imunológico, protege as células contra radicais livres, inibe o desenvolvimento de tumores e retarda o envelhecimento dos tecidos.
- Beba água pura e fresca e sucos naturais. Na alimentação, use por frutas frescas da época, legumes crus e cereais integrais.
- Observe a combinação dos alimentos. Faça refeições exclusivas de frutas algumas vezes por semana.
- Use produtos integrais e naturais (açúcar mascavo, farinha de trigo integral, sal grosso, arroz integral, macarrão integral etc).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco das folhas e talos, diluído em água. Tomar 250 ml de manhã, em jejum.
- Cebola** • Saladas cruas de cebola e alho, temperadas com limão, azeite de oliva e sal grosso.
- Repolho** • Suco diluído em água. Acrescentar suco de 1 limão para 250 ml de suco. Tomar 30 minutos antes do almoço.

Frutas

- Acerola** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
• Tomar 200 ml do suco natural, 5 vezes ao dia.
- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.

Mamão • Refeições exclusivas de mamão 4 vezes por semana.* Mastigar algumas sementes.

Uva • Dieta exclusiva 2 dias por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

Feno-Grego • Chá dos grãos (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Lúpulo • Chá dos grãos (15 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Tanchagem • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

Geoterapia • Compressas de argila na região do ventre, com duração máxima de 2 horas. Pode-se acrescentar carvão vegetal, repolho ou cebola. Siga as orientações da página 42.

CASPA

Pequenas escamas que se desprendem do couro cabeludo, de cor esbranquiçada, normalmente secas; às vezes são gordurosas, sendo então chamadas de seborréia. Pode ter diversas causas, mas destacam-se os problemas digestivos, hepáticos, PRISÃO DE VENTRE (pág.

327) e a presença de impurezas no sangue. Para combatê-las, além do tratamento específico evite os laticínios e os alimentos gordurosos em geral; substitua-os por frutas frescas da época, verduras e legumes crus, cereais integrais e água pura e fresca em abundância.

TRATAMENTOS

Hortaliças

Couve • Sumo das folhas. Fazer fricções no couro cabeludo, 2 vezes ao dia.

- Tomate** • Suco puro. Fazer fricções no couro cabeludo em dias alternados.

Frutas

- Abacate** • Assar a polpa da fruta, espremer através de um pano fino e limpo. Com o óleo, fazer fricções no couro cabeludo 2 vezes ao dia.
- Figo** • Amassar 3 figos secos e acrescentar o suco de 2 limões, 1 cebola média ralada e um pouco de sal. Bater no liquidificador. Coar e fazer fricções no couro cabeludo 2 vezes ao dia.
- Limão** • Suco puro. Fazer fricção no couro cabeludo diariamente.

Plantas

- Babosa** • Polpa das folhas. Fazer fricções no couro cabeludo 2 vezes ao dia.
- Carqueja** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

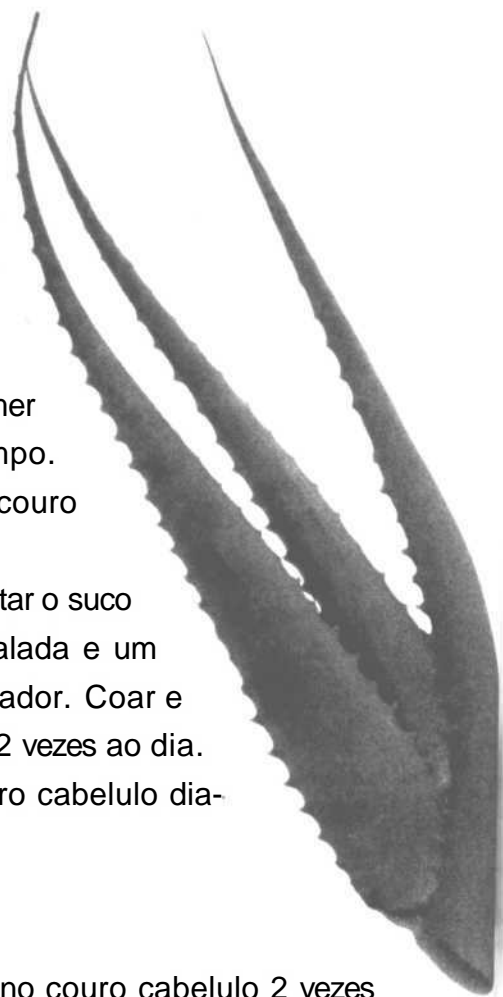
Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila na região do ventre, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Banho escalda-pés 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 32.

CATAPORA

Doença virótica altamente contagiosa, também conhecida como *varicela*. Caracteriza-se por pequenas feridas na pele, no corpo intei-

ro. O paciente apresenta-se febril, sem apetite, com tosse forte e dificuldade para ingerir alimentos sólidos, pois às vezes surgem feridas



na garganta. Aproximadamente 20 dias após a manifestação da doença, começa sua regressão, restando afinal apenas pequenas manchas escuras pelo corpo, onde estiveram as feridas.

Enquanto persistir a doença, permaneça em repouso, evite alimentos cárneos e gordurosos (frituras, laticínios, margarina e ovos). Adote alimentação natural, rica em FIBRAS (pág. 63).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião • Suco diluído em água. Tomar 250 ml 2 vezes ao dia.
- Cebola • Saladas cruas, com limão e alho.
- Inhame • Elixir de inhame, para expurgar as feridas. A venda em lojas de produtos naturais.
- Incluir na alimentação cozido em vapor e temperado com azeite de oliva e sal.

Frutas

- Laranja • Refeições exclusivas 2 vezes por semana.*
- Lima • Refeições exclusivas 2 vezes por semana.*
- Limão • Tomar suco de 3 limões diluído em água 4 vezes ao dia.

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Azevinho • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Borragem • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Sabugueiro • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Banhos quentes com o chá (50 g para 1 litro de água).
- Violeta • Chá das flores (15 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

CATARRO

Secreção produzida nas membranas mucosas do aparelho respiratório em consequência de alguma inflamação: ASMA (pág. 112), BRONQUITE (pág. 131), GRIPE (pág. 240), DOENÇAS DA GARGANTA (pág. 226), PNEUMONIA (pág. 325), TUBERCULOSE (pág. 369) etc. A permanência em ambientes úmidos, mofados e sem ventilação natural favorecem a progressão da inflamação e o au-

mento das secreções; alguns alimentos, tais como chocolates e laticínios em geral, também aumentam a produção de catarro.

De modo geral, os banhos de vapor, as inalações, o mel de abelhas e o própolis facilitam a cura dos males das vias respiratórias. Beba água pura e fresca em abundância e faça caminhadas matinais ao ar livre.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, de manhã em jejum, adoçado com mel de abelhas.
- Aipo** • Chá das folhas (40 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia. Acrescentar 10 gotas de própolis a cada xícara.
- Cebola** • Bater no liquidificador 3 cebolas médias, 4 dentes de alho, suco de 3 limões e um pouco de sal. Coar acrescentar 20 gotas de própolis. Tomar 3 colheres (sopa), 4 vezes ao dia.

Frutas

- Abacate** • Chá das folhas do abacateiro (30 g para 1 litro de água). Tomar morno e adoçado com mel de abelhas, 4 xícaras ao dia.
- Maçã** • Chá da fruta (4 maçãs para 1 litro de água). Cortar em pedaços e ferver por 10 minutos. Retirar as maçãs e tomar 1 xícara 2 vezes ao dia, quente e adoçado com mel de abelhas.

- Uva** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Artemísia** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Eucalipto** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Hortelã** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Malva** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Poejo** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Outros Tratamentos

- Hidroterapia** • Inalação com chá de eucalipto (100 g para 1 litro de água) 2 vezes ao dia. Siga as orientações da página 36.

CAXUMBA

Doença epidêmica e virótica, também conhecida como *parotidite*, caracterizada por inchaço no pescoço, próximo às amígdalas, acompanhado de dor e febre. O paciente deve ser submetido a rigoroso repouso, pois ao menor esforço físico, a enfermidade pode degenerar-se em inflamação das mamas (mastite), do pâncreas (pancreatite) e dos ovários (ovarite) em pacientes do sexo feminino; e Pancreatite

e inflamação dos testículos (orquite) em pacientes do sexo masculino. Outro risco é o de surgirem abscessos no pescoço.

No mínimo enquanto durar a doença, evite os alimentos cárneos, os industrializados e os gordurosos (frituras, laticínios, margarina, ovos); substitua-os por alimentação natural, composta de frutas frescas da época, vegetais e legumes crus e cereais integrais.

TRATAMENTOS

Plantas

- Erva-cidreira** • Amassar bem as folhas, adicionar um pouco de sal e fazer cataplasmas locais. Substituir a cada 2 horas.
- Eucalipto** • Utilizar carvão de eucalipto em pó. Acrescentar 200 ml de suco de limão puro. Misturar bem. Aplicar a pasta em forma de cataplasma local, substituindo-a a cada 2 horas.
- Jaborandi** • Chá das folhas (15 g para 1 litro de água). Tomar 2 xícaras ao dia.
- Lentilha** • Triturar 100 g do grão até que se torne pó. Acrescentar 1 xícara de azeite de oliva morno e aplicar cataplasma local a cada 2 horas.
- Tanchagem** • Chá das folhas (50 g para 1 litro de água). Fazer gargarejos 3 vezes ao dia.

Outros Tratamentos

- Hidroterapia** • Banho vital com duração de 20 minutos, 1 vez por dia. Siga as orientações da página 35.
- Banho escalda-pés com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 32.
 - Inalação com chá de cidreira (60 g para 1 litro de água), com duração de 10 minutos. Siga as orientações da página 36.

CEFALALGIA

Dor de cabeça intensa e de duração prolongada. Veja comentá-

rios e tratamentos em CABEÇA, DOR DE na página 134.

CIÁTICA, DOR

Dor aguda que surge de forma repentina e geralmente desaparece algum tempo depois esponta-

neamente. Manifesta-se na região lombar, ou na parte posterior de uma ou de ambas as pernas, des-

cendo em direção à panturrilha (barriga da perna) e tem como causa alguma inflamação na coluna vertebral, nos quadris ou na pelve; nas mulheres aparece mais

frequentemente durante a gravidez. A OBESIDADE (pág. 310), o sedentarismo e os vícios de postura também favorecem o surgimento de inflamações na coluna vertebral.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Couve** • Cozinhar as folhas inteiras em vapor e aplicar cataplasma local com as folhas quentes.
- Feijão** • Triturar os grãos até obter uma farinha, adicionar um pouco de água e aplicar cataplasma quente local.
- Repolho** • Amassar as folhas, aquecer, e aplicar cataplasma local.
- Salsa** • Chá das folhas e sementes (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Frutas

- Abacate** • Compressa quente local, com o chá das folhas do abacateiro (100 g para 1 litro de água).
- Laranja** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Alfazema** • Cozinhar as folhas em vapor e aplicar cataplasma quente localmente.
- Artemísia** • Cozinhar as folhas em vapor e aplicar cataplasma quente localmente.
- Chapéu-de-couro** • Cozinhar as folhas em vapor e aplicar cataplasma quente localmente.
- Eucalipto** • Cozinhar as folhas em vapor e aplicar cataplasma quente localmente.
- Girassol** • Torrar as sementes e moer até obter a farinha. Adicionar água e cozinhar. Aplicar cataplasma quente local.

CIRROSE HEPÁTICA

Inflamação crônica progressiva que resulta na degeneração do fígado, tornando-o endurecido e incapaz de realizar o trabalho de filtragem do sangue e de produtos da digestão.

O paciente sofre de cansaço crônico, falta de apetite e perda de peso; nos estágios mais avançados da doença, surge visível ICTERICIA (pág. 268).

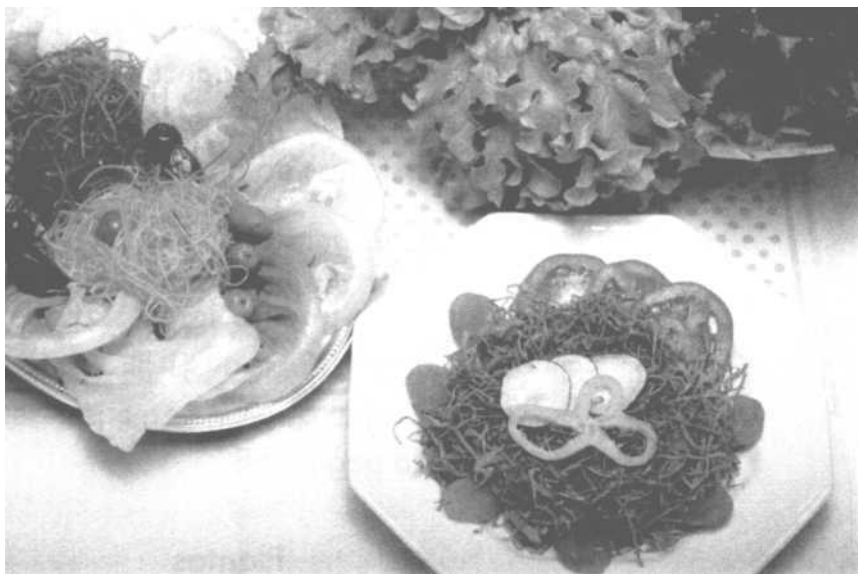
Porém, a consequência mais grave da cirrose são as **f o r m a ç õ e s** varicosas que surgem no tubo digestivo, principalmente na parte inferior do esôfago.

Frequentemente elas rompem-se, acarretando hemorragias muito graves, que podem resultarem morte do paciente.

As bebidas alcoólicas são as principais responsáveis pelo surgimento da cirrose hepática; outra causa menos comum, porém com resultados semelhantes, é a

esquistossomose, doença provocada por parasita *schistosoma monsoni*.

Em ambos os casos, procure orientação médica para o tratamento. É possível alcançar a cura quando a doença é diagnosticada a tempo, porém o paciente deve abandonar completamente o uso



de bebidas alcoólicas, fumo, café e chá-preto; deve evitar também os alimentos gordurosos (frituras, laticínios, margarina, ovos) e os condimentos irritantes.

Use alimentação natural, composta de frutas frescas da época e vegetais crus. Beba água pura e fresca em abundância.

TRATAMENTOS

Hortaliças.

- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml pela manhã, em jejum.
- Cebola** • Chá (100 g de cebola para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Comer salada crua de cebola, temperada com azeite de oliva, limão e sal.
- Couve** • Suco diluído em água. Tomar 1 xícara de manhã, em jejum.

Frutas

- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.
- Mamão** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Melancia** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Melão** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Carqueja** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Losna** • Tomar água das folhas maceradas (10 g para 1 litro de água). Tomar 2 xícaras ao dia.
- Picão** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila na região do ventre, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Banho escalda-pés 2 vezes por dia, com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 32.
- Compressa com chá de camomila, carqueja, e picão, sobre a região do fígado (100 g de ervas para 1 litro de água). Substituirá cada 20 minutos.

CISTITE

Inflamação da bexiga. Veja comentários e tratamentos em BEXIGA, INFLAMAÇÕES DA, na página 123.

COLECISTITE

Inflamação da vesícula biliar. A vesícula biliar é um pequeno reservatório que fica logo abaixo do fígado e serve para armazenar a bile - líquido amarelo-esverdeado segregado pelo fígado que auxilia no processo digestivo e intestinal. No adulto normal, o fígado chega a produzir 850 ml de bile por dia, que fica armazenada na vesícula.

A inflamação pode ser causada por outros focos infecciosos, tais como AMIGDALITE (pág. 88), CÁLCULOS BILIARES (pág. 138), CIRROSE HEPÁTICA (pág. 152) ou por HEPATITE

(pág. 252). O paciente sente intensa dor no lado direito do ventre, que estende-se até à região do estômago, acompanhada de febre, náusea, vômitos e aceleração dos batimentos cardíacos.

Procure socorro médico e mantenha o paciente sob repouso absoluto. Evite alimentos cárneos e gordurosos (frituras, laticínios, margarina, ovos) e beba água pura e fresca abundantemente. Use alimentação saudável, composta de frutas frescas da época, vegetais e legumes crus e cereais integrais.

Hortaliças

- | | |
|--------|--|
| Acelga | • Suco diluído em água. Tomar 250 ml de manhã, em jejum. |
| Agrião | • Suco diluído em água. Tomar 250 ml de manhã, em jejum. |
| Jiló | • Amasse alguns jilós e deixe-os de molho em 500 ml de água durante 6 horas. Tomar 1 xícara da água, 3 vezes ao dia. |
| | • Cozinhar jilós apenas em água e tomar 1 xícara do caldo, 3 vezes ao dia. |

- Rabanete** • Incluir na alimentação salada crua de rabanete.

Frutas

- Limão** • Tomar 1 xícara de água com limão de manhã em jejum. Durante o dia, tomar mais 4 xícaras.
- Maçã** • Suco natural. Tomar 250 ml, 4 vezes ao dia.
- Melão** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
• Dieta exclusiva 1 dia por semana.*
- Uva** • Dieta exclusiva 2 dias por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Bardana** • Chá da raiz (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Cavalinha** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras a dia.
- Jurubeba** • Suco dos frutos diluído em água. Bater no liquidificador. Tomar 2 xícaras ao dia.
- Quebra-pedra** • Chá das folhas e raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Germe de Trigo** • Tomar 2 cápsulas de óleo, 2 vezes ao dia.
- Hidroterapia** • Banho de assento 2 vezes por semana, com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 33.
• Compressa quente no lado direito do ventre a cada 3 horas. Siga as orientações da página 37.

COLELITÍASE

O mesmo que CÁLCULOS BILIARES.
Veja comentários e tratamentos na página 138.

CÓLERA

Doença infecciosa, geralmente epidêmica, causada por germe *Vibrio cholerae*, que ataca o intestino causando diarreia forte e persistente, vômitos, câibras musculares, dores no corpo, dor de cabeça, febre, calafrios, alterações na urina e sede excessiva.

O vibrião penetra no corpo quando se toma água contaminada ou se ingere alimentos crus que foram cultivados ou lavados com estas águas.

As matérias fecais e os vômitos do paciente devolvem ao ambiente os germes da doença, que se propaga rapidamente. Para evitar a difusão, os pacientes devem ser iso-

lados e seus detritos destruídos pelo fogo. A água a ser bebida deve ser fervida e filtrada, e os alimentos devem ser cozidos em água limpa; as frutas e os folhosos devem ser lavados numa solução de vinagre e suco de limão.

A perda de grande quantidade de líquidos representa risco de morte. Por isso, beba água pura (fervida e filtrada) em abundância - 2 litros por dia. Suspenda os alimentos cárneos, aves e pescados da alimentação, no mínimo enquanto persistir a doença.

Substitua-os por verduras e frutas frescas da época. E recomenda-se procurar orientação médica.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alho**
- Amassar 2 dentes de alho, deixá-los de molho durante 3 horas. Tomar 3 xícaras ao dia.
 - Incluir alho cru nas refeições.
- Cebola**
- Suco diluído em água e suco de limão. Tomar 250 ml de manhã, em jejum.

Frutas

- Goiaba**
- Chá das folhas da goiabeira (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

- Laranja** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Maçã** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
• Cozinhar maçãs e tomar o caldo do cozimento.
- Pitanga** • Chá das folhas da pitangueira (20 g para 1 litro de água).
Tomar 4 xícaras ao dia.

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Pó-de-mico** • Chá da raiz (15 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Tejuco** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Hidroterapia** • Compressas de gelo na região do ventre a cada 2 horas, com duração de 15 minutos.

COLESTEROL, EXCESSO DE

O colesterol é uma substância gordurosa que circula nas artérias juntamente com o sangue, e tem como função servir de base a centenas de processos químicos desenvolvidos no organismo.

Embora seja indispensável ao organismo, sua concentração excessiva na corrente sanguínea causa enfermidades graves, tal como ANGINA DO PEITO (pág. 95), ATEROSCLEROSE (pág. 114), CÁLCULOS RENAIS E BILIARES (pág. 138), *trombose coronário* etc.

A elevação dos níveis de colesterol e triglicérides no sangue está diretamente relacionada com dietas ricas em alimentos gordurosos, alimentos cárneos e vida sedentária. Algumas pessoas, porém, por deficiência orgânica, não conseguem metabolizar devidamente o colesterol, favorecendo sua concentração no sangue.

Para evitar ou combater excessos de colesterol, evite os alimentos de origem animal, os gordurosos (frituras, laticínios, chocolates



etc) e o sedentarismo. Use legumes e frutas frescas da época e cereais integrais em abundância; beba no mínimo 2 litro de água pura e fresca por dia e faça exercícios físicos leves para combater o sedentarismo.

TRATAMENTOS

Hortalças

- Alcachofra** • Cozinhar 2 alcachofras e tomar o caldo do cozimento.
- Incluir alcachofras na alimentação na forma de saladas.
- Berinjela** • Suco diluído em água e limão. Tomar 250 ml de manhã, em jejum.
- Incluir berinjela na alimentação, crua ou cozida, em saladas.
- Cebola** • Suco diluído em água. Tomar 1 xícara, 2 vezes ao dia.
- Incluir cebola na alimentação em saladas cruas, temperadas com limão, alho e azeite de oliva.
- Cenoura** • Suco puro. Tomar 250 ml 30 minutos antes das refeições.
- Jiló** • Suco diluído em água e limão. Tomar 250 ml de manhã, em jejum.

Frutas

- Maçã** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Mamão** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Pêra** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Carqueja** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Erva-doce (Funcho)** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia. Não adoçar.

- Jurubeba** • Chá dos frutos (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

CÓLICA

Dor forte na região ventral.

CÓLICAS HEPÁTICAS

Hortaliças

- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml de manhã em jejum.
Berinjela • Suco diluído em água. Tomar 250 ml 4 vezes ao dia.
Cenoura • Suco puro. Tomar 250 ml 30 minutos antes do almoço.

Frutas

- Abacaxi** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.
Limão • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 3 vezes ao dia. Não adoçar.
Mamão • Mastigar 6 sementes após o almoço.

Plantas

- Bardana** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
Erva-cidreira • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
Jurubeba • Chá das folhas e frutos (30 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

CÓLICAS INTESTINAIS

Hortaliças

- Alface** • Chá das folhas e talos (60 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.
Pepino • Chá da casca (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

- Rábano** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.
Rabanete • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.

Frutas

- Maçã** • Suco puro. Tomar 250 ml de manhã em jejum.
Nozes • Chá combinado com camomila (20 g de erva para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
Romã • Comer a polpa da fruta (4 unidades por dia).

Plantas

- Erva-doce** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
Erva-cidreira • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
Losna • Chá das folhas (10 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

CÓLICAS MENSTRUAIS E UTERINAS

Hortaliças

- Cenoura** • Suco puro. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.
Tomate • Suco puro. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.

Frutas

- Manga** • Chá das folhas da mangueira (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
Melão • Dieta exclusiva 3 dias por semana. Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Alecrim** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
Alfavaca • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

- Boldo** • Chá das folhas (10 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Camomila** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

CÓLICAS RENAIIS

Hortaliças

- Abóbora** • Purê de abóbora cozida apenas na água, sem sal. Incluir no almoço durante 20 dias.
- Berinjela** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml de manhã em jejum.

Frutas

- Abacate** • Chá das folhas do abacateiro (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Abacaxi** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Pêra** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Chá das folhas da pereira (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Alfavaca** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Bardana** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Quebra-pedra** • Chá das folhas e raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

COLITE

Nome dado a diversas enfermidades que causam inflamação no

intestino grosso. Essas doenças são causadas por deficiências nutricio-

nais, problemas vasculares, bactérias etc, e manifestam-se através de fortes diarreias, evacuação líquida, com presença de muco, pus e sangue.

Suspenda o uso de alimentos cárneos, ovos, laticínios, os gordu-

rosos (frituras, margarina, chocolates) e os condimentos irritantes. Beba água pura e fresca em abundância, para evitar a desidratação. Use alimentos ricos em FIBRAS (pág. 63), sucos de frutas e sopas de legumes.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Acelga**
 - Suco diluído em água. Tomar 250 ml de manhã em jejum.
 - Comer acelga diariamente, na forma de salada crua ou cozida em vapor.
- Batata**
 - Purê de batatas cozidas apenas em água, temperado com azeite de oliva e sal.
- Couve**
 - Suco diluído em água. Tomar 250 ml 30 minutos antes do almoço.

Frutas

- Banana-prata** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Não misturar com outros alimentos.*



Fruta-do-conde (Pinha) • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água).

Tomar 5 xícaras ao dia.

Maçã • Suco puro. Tomar 250 ml 5 vezes ao dia.
• Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

Melão • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

Alfavaca • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras aodia.

Camomila • Chá das folhas e flores (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Erva-cidreira • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

Hidroterapia • Compressas de gelo no ventre 2 vezes por dia, com duração de 15 minutos.

CONJUNTIVITE

Inflamação da conjuntiva, membrana mucosa localizada na parte anterior do globo ocular. É causada por alergia, poluição atmosférica, bactérias etc. Seus sintomas são: dores nos olhos, prurido, sensação

de areia nos olhos, globo ocular avermelhado e lacrimejante, pálpebras inchadas, aversão à luz e, nas manifestações mais graves, febre, dor de cabeça e insônia. Lave os olhos com água boricada morna.

Hortaliças

Alface • Chá dos talos (80 g para 1 litro de água). Lavar os olhos com o chá morno.

- Cenoura** • Suco puro. Lavar os olhos e fazer compressa com o suco morno.
• Tomar 250 ml do suco de manhã em jejum.
- Salsa** • Macerar as folhas e fazer compressa local.

Frutas

- Maçã** • Suco puro. Lavar os olhos com o suco e fazer compressa com maçã ralada.
- Noz** • Chá das folhas da noqueira (40 g para 1 litro de água). Lavar os olhos com o chá morno.

Plantas

- Arruda** • Macerar as folhas e deixá-las de molho durante 4 horas. Lavar os olhos com a água de arruda.
- Camomila** • Chá das folhas (60 g para 1 litro de água). Lavar os olhos com o chá morno.

Outros Tratamentos

- Mel de abelhas** • Diluir 2 colheres de mel em 250 ml de água e lavar os olhos com a solução morna.

CONTUSÃO

Lesão abaixo da camada da pele, produzida por pancada ou choque violento em tecido vivo, sem rompimento da pele.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Acelga** • Cozinhar as folhas e fazer compressa quente local.
- Aipo** • Macerar as folhas e fazer compressa local.

Frutas

- Banana** • Casca da fruta (qualquer espécie). Fazer compressa local com a parte interna da casca. Renovar a cada hora.
- Maçã** • Ralar maçãs e fazer compressa local. Renovar a cada hora.
- Manga** • Chá das folhas da mangueira (60 g para 1 litro de água). Fazer compressa local com o chá morno. Renovar a cada hora. Siga as orientações da página 37.

Plantas

- Assa-peixe** • Chá das folhas (50 g para 1 litro de água). Fazer compressa quente com o chá e as folhas cozidas. Renovar a cada hora.
- Bardana** • Cozinhar as folhas e fazer compressa quente. Renovar a cada hora.
- Girassol** • Sementes e folhas. Amassar e aplicar na forma de compressa. Renovar a cada hora.

CONVULSÃO

Contração muscular súbita e involuntária, de grande intensidade.

Existem convulsões febris, quando a temperatura do corpo atinge elevado grau, e convulsões epiléptica, causada por EPILEPSIA (pág. 197).

Pode ser causada também por

ALBUMINÚRIA (pág. 82), ESCARLATINA (pág. 200), hidrofobia, HISTERIA (pág. 263) e METRORRAGIA (pág. 298).

As convulsões febris exigem atendimento médico de urgência, pois há risco de dano cerebral irreversível.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alface** Chá dos talos (1 00 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Batata Cozinhar batatas juntamente com as folhas e flores. Tomar 1 xícara do caldo 3 vezes ao dia.

Frutas

Amêndoas • Chá de amêndoas trituradas (50 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Fruta-do-conde (Pinha) • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Maçã • Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.

Plantas

Açafrão • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Angélica • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

Camomila • Chá das folhas e flores (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Erva-cidreira • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

COQUELUCHE

Doença infecciosa comum em crianças, caracterizada por tosse convulsiva. Durante os ataques, o paciente parece sufocar-se com as tosses.

Os principais sintomas são: lábios roxos, febre, vermelhidão nas faces e, nas manifestações mais graves, ocorrem escarros de sangue. A doença pode degenerar-se

em BRONQUITE (pág. 131), PNEUMONIA (pág. 325), BRONCOPNEUMONIA (pág. 129) e TUBERCULOSE (pág. 369). Geralmente a fase aguda da doença dura de 1 a 4 semanas.

Evite a exposição prolongada ao frio e também os choques térmicos. Suspenda o uso de carnes embutidas, carnes de origem suína, alimentos gordurosos (frituras, laticí-

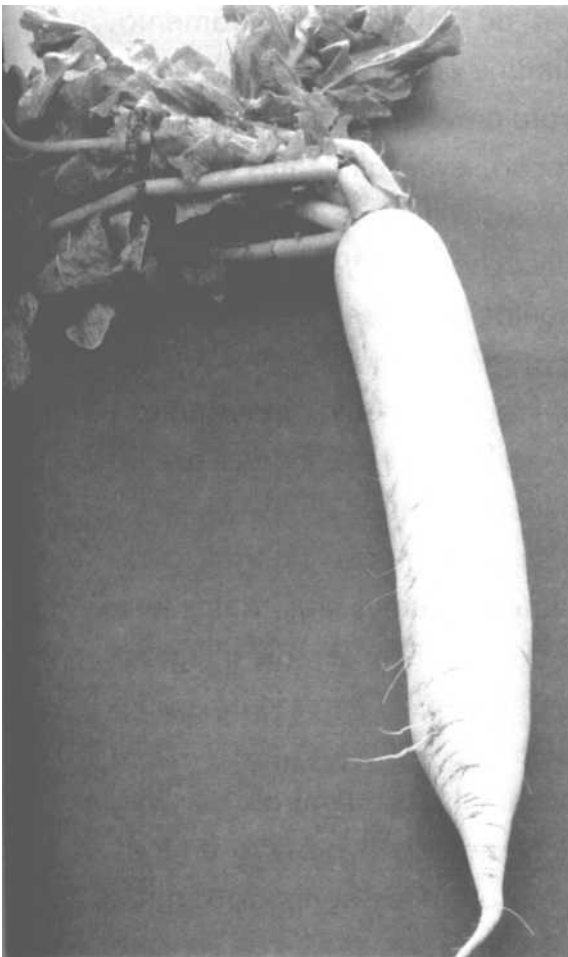
nios, margarina, chocolate). Use cereais integrais (aveia, arroz integral, farinha de trigo integral, flocos de

milho etc), legumes crus e frutas frescas da época. Beba água pura e fresca em abundância.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco puro das folhas e talos. Adicionar quantidade equivalente de mel de abelhas e ferver até formar xarope. Tomar 3 colheres (sopa) 4 vezes ao dia.
- Beterraba** • Cortar a beterraba em rodela finas, arrumá-las em tigela e cobrir com açúcar preto (mascavo). Deixar repousar por 1 2 horas ou até formar xarope. Tomar 3 colheres (sopa) 4 vezes ao dia.



- Nabo** • Cortar o nabo rodela finas, arrumá-las em tigela e cobrir com açúcar preto (mascavo). Deixar repousar por 12 horas ou até formar xarope. Tomar 3 colheres (sopa) 4 vezes ao dia.

Frutas

- Abacate** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Adoçar com mel de abelhas e tomar morno 4 xícaras ao dia.
- Maçã** • Ralar maçãs e fazer compressa morna na região do peito e do pescoço.
- Assar maçãs e comê-las ainda quentes. Fazer refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.

Manga Suco puro quente e adoçado com mel de abelhas. Tomar 250 ml 2 vezes ao dia.

Plantas

Alfavaca Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Adoçar com mel de abelhas e tomar morno 4 xícaras ao dia.

Eucalipto Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Adoçar com mel de abelhas e tomar morno 3 xícaras ao dia.

Guaco Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Adoçar com mel de abelhas e tomar morno 4 xícaras ao dia.

CORAÇÃO, DOENÇAS DO

O coração é um dos principais órgãos do corpo humano, e está sujeito a diversas enfermidades.

As tensões do cotidiano, o sedentarismo, as dietas modernas, o fumo, o café e outros fatores, criam doenças tais como **ATEROSCLEROSE** (pág. 114), **EXCESSO DE COLESTEROL** (pág. 157), **ESTRESSE** (pág. 212), **HIPERTENSÃO ARTERIAL** (pág. 258), **MÁ CIRCULAÇÃO DO SANGUE** (pág. 351) e **OBESIDADE** (pág. 310) que exigem do músculo cardíaco um esforço exagerado, impossível de ser mantido por longo tempo.

Como resultado surgem as doenças do coração, que geralmente se manifestam através de dores no lado esquerdo do peito, dormência no braço esquerdo, dores no tor-

nozelo direito, náuseas, tonturas, dores de cabeça, formigamento, arritmia e palpitações.

Para prevenir-se de problemas no coração, evite alimentos cárneos, gordurosos (frituras, laticínios, margarina, chocolate), fumo, café, condimentos irritantes e sedentarismo.

Evite também refeições ligeiras (*fast-food*), alimentos industrializados, desfiados e refinados, que induzem à obesidade.

Use alimentação natural, composta de legumes crus, frutas frescas da época e cereais integrais. Beba água pura e fresca em abundância.

Mantenha sob controle os níveis de colesterol e a pressão arterial. Separe algumas horas do dia, de

preferência pela manhã, para caminhadas ao ar livre e exercícios físicos moderados, que estimulem a sudorese e combatam o estresse. Ao primeiro sintoma de doença cardíaca, procure um médico imedia-

tamente. Segundo algumas pesquisas, a cebola é excelente na prevenção ao infarto, pois tem propriedades que dissolvem os coágulos sanguíneos.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alface** • Chá das folhas e talos (60 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Beterraba** • Suco puro. Tomar 250 ml de manhã em jejum.
- Cebola** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml 2 vezes ao dia.
- Incluir na alimentação salada crua de cebola, temperada com limão, azeite de oliva e alho.

Frutas

- Limão** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml 2 vezes ao dia. Não adoçar.
- Maçã** • Suco puro, adoçado com mel de abelhas. Tomar 250 ml 2 vezes ao dia.
- Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Pêra** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Erva-cidreira** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Hortelã** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Malva** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

Geléia Real e Mel de abelhas • Diluir 10 g de geléia em 1/2 litro de mel. Tomar 3 colheres (sopa) após as refeições.

CORIZA

Inflamação da mucosa das fossas nasais, com produção de corrimento nasal. Pode ser causada por GRIPE (pág. 240), COQUELUCHE (pág. 166), RESFRIADO (pág. 338) e ALERGIA (pág. 84).

A enfermidade pode degenerar-se em SINUSITE (pág. 360), BRONQUI-

TE (pág. 131) e PNEUMONIA (pág. 325). Evite choques térmicos, alimentos e líquidos gelados, alimentos gordurosos (frituras, laticínios, margarina, chocolate), ovos e cárneos. Adote dieta rica em frutas cítricas e alimentos ricos em VITAMINA C na página 62.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alho** • Amassar 3 dentes de alho e deixá-los de molho durante 6 horas. Tomar 3 xícaras ao dia. Acrescentar 20 gotas de própolis a cada xícara.
- Cebola** • Suco diluído em água. Adicionar suco de limão e alho macerado. Tomar 2 xícaras ao dia.
- Rabanete** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml de manhã em jejum.

Frutas

- Acerola** • Suco natural, adoçado com mel de abelhas. Tomar 250 ml 4 vezes ao dia.
- Caju** • Suco natural, adoçado com mel de abelhas. Tomar 250 ml 4 vezes ao dia.
- Laranja** • Suco natural quente. Tomar 250 ml 4 vezes ao dia. Adicionar 10 gotas de própolis a cada copo.
 - Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Eucalipto** • Fazer inalação sobre chá de eucalipto (100 g para 1 litro de água). Siga as orientações da página 36.
- Gengibre** • Chá das raízes (50 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Manjerona** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água) Tomar 3 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

CORRIMENTOS VAGINAIS

O mesmo que *leucorréia*. Fluxo vaginal agudo ou crônico, às vezes com produção de prurido e irritação genital.

O prurido manifesta-se em coloração variada, do branco-amarelado até esverdeado e escuro. O corrimento pode ser causado por diversas doenças do aparelho reprodutor, por isso procure um médico para que faça um rigoroso exame. Geralmente são causados *por vaginite*, INFLAMAÇÕES DO OVÁRIO

(pág. 319), INFLAMAÇÃO DO ÚTERO (pág. 378), doenças venéreas, *condidíase* (fungos) e ALERGIA (pág. 84) a materiais sintéticos (por exemplo, *lycra*. As infecções podem ser sexualmente transmissíveis.

Suspenda o uso de alimentos embutidos, laticínios e gordurosos em geral.

Use alimentação natural, rica em legumes crus e frutas frescas da época. Use alimentos DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Batata e Cebola** • Cozinhar batatas juntamente com cebolas e tomar 1 xícara do caldo do cozimento 3 vezes ao dia.
- Chicória** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml de manhã em jejum.
- Couve** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml 2 vezes ao dia.

Frutas

- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.
- Melão** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.
 - Suco puro. Tomar 250 ml 4 vezes ao dia.
- Romã** • Chá da casca (50 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Plantas

- Alfazema** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Eucalipto** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Losna** • Chá das folhas (10 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
 - Fazer compressa quente com as folhas do chá, na região genital.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila na região genital e ventral, com duração máxima de 2 horas. Acrescentar cebola ralada e carvão vegetal. Siga as orientações da página 42.



DEBILIDADE GERAL

Enfraquecimento orgânico, acompanhado de prostração e de-sânimo.

Geralmente está associado a ANEMIA, (pág. 91), BERIBÉRI (pág. 121), *dengue*, DIABETE (pág. 178), NEFRITE (pág. 301), TUBERCULOSE (pág. 369) etc. O paciente sente fraque-

za muscular, dificuldade digestiva, falta de apetite, tontura etc. Evite excessos alimentares, sedentarismo e bebidas alcoólicas.

Use alimentação natural, composta de legumes crus e frutas frescas da época. Procure dormir no mínimo oito horas por noite.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml de manhã em jejum.
- Beterraba e Cenoura** • Suco combinado. Tomar 250 ml 2 vezes ao dia.
- Couve e Espinafre** • Suco combinado, diluído em água. Tomar 250 ml diariamente.

Frutas

- Banana-prata** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Adicione melado de cana. Siga as orientações da página 58.
- Castanha-do-pará** • Incluir 6 unidades nas refeições.
- Fruta-do-conde (Pinha)** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.
- Guaraná** • Chá do pó (10 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Plantas

- Erva-cidreira** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

- Eucalipto** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras aodia.
- Hortelã** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras aodia.

Outros Tratamentos

Levedo de cerveja • Tomar 2 cápsulas junto às refeições.

Mel de abelhas • Tomar 2 colheres (sopa) 3 vezes ao dia.

Melado de cana • Substituir o uso de açúcar refinado por melado ou rapadura.

DERMATOSE

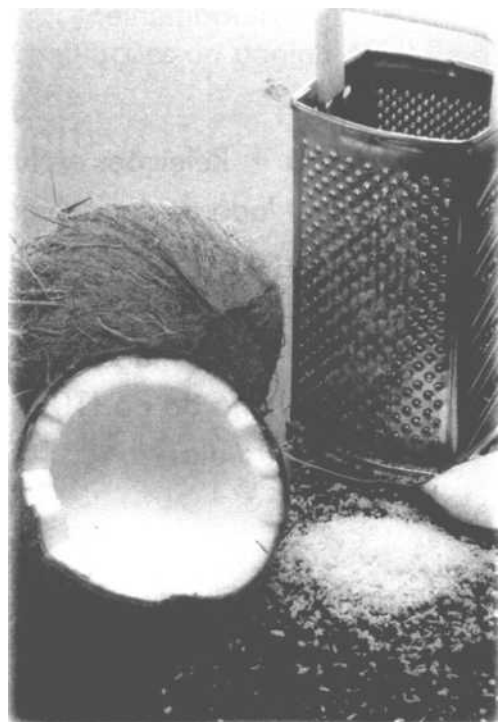
Designação genérica de doenças da pele, que são classificadas em PSORÍASE (pág. 331), ECZEMA (pág. 189), ACNE (pág. 76), *micose*; SARNA (pág. 356), *Urticária* etc.

Geralmente as doenças da pele são causadas por intoxicações alimentares, deficiências renais e hepáticas, mal funcionamento dos intestinos e germes.

Cada classificação da doença tem sintomas peculiares, mas de modo geral ocorrem formação de bolhas, coceiras, inflamações e escamação. Suspenda da alimentação os alimento gordurosos, os cárneos, ovos, laticínios e os condimentos irritantes.

Use alimentos DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67), legumes crus e

frutas frescas da época. Beba água pura e fresca abundantemente e faça exercícios físicos moderados, que estimulem a sudorese. Se a doença não ceder aos tratamentos, procure um médico dermatologista.



TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.
- Cebola** Fazer compressa local de cebola ralada, com duração de 30 minutos. Fazer 2 vezes ao dia.
- Cenoura** Suco puro. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.
Fazer compressa local de cenoura ralada, com duração de 30 minutos.
- Inhame** Purê de inhame, cozido apenas em água e temperado com azeite de oliva e sal.
Utilizar elixir de inhame, à venda em farmácias homeopáticas e lojas de produtos naturais.

Frutas

- Coco** • Água de coco. Tomar água de 2 cocos por dia.
- Jaca** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.
- Maçã** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Camomila** • Chá das folhas e flores (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
• Chá para banho (100 g para 1 litro de água). Banhar os locais afetados 2 vezes ao dia.
- Salsaparrilha** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

DERRAME CEREBRAL

Também denominado *apoplexia* *re* quando a irrigação sanguínea do *e acidente vascular cerebral, ocor-* cérebro é interrompida pelo rom-

pimento ou obstrução de alguma artéria, causada por coágulo.

Quem que sofre de **ATEROSCLEROSE** (pág. 114), **HIPERTENSÃO** (pág. 258) e **SÍFILIS** (pág. 358) tem mais chance de sofrer acidente vascular cerebral. O paciente pode sofrer colapso súbito, sem qualquer aviso prévio de anormalidade; também ocorre durante o sono noturno regular, principalmente em pessoas idosas.

O socorro ao paciente deve ser imediato, começando por deitá-lo de costas numa cama; se estiver inconsciente, deite-o de lado para evitar que a língua, retraída até a

garganta, possa sufocá-lo. Procure auxílio de um médico com urgência e enquanto aguarda sua chegada, mantenha o paciente em posição confortável, afrouxando suas roupas e refrescando o local onde se encontra.

Para prevenir-se do derrame cerebral, evite as causas da *hipertensão*, por meio de exercícios físicos moderados e alimentação saudável.

Suspenda o uso de café, chá-preto, cigarro, bebidas alcoólicas e alimentos gordurosos. Faça controle mensal das taxas de colesterol.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alho** • Amassar 3 dentes de alho e deixar de molho por 2 horas. Tomar a água de alho 30 minutos antes do almoço.
- Berinjela** • Suco diluído em água, juntamente com 1 limão. Tomar 250 ml de manhã, em jejum.
- Cebola** • Comer salada crua de cebola e alho, temperada com azeite de oliva, limão e sal.

Frutas

- Abacaxi** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.
- Maçã** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Uva** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

Alecrim, Boldo, Camomila, Carqueja e Sete-sangrias

- Chá combinado (40 g para 1 litro de água). Tomar 1 xícara após o almoço.

Alfavaca, Cavalinho, Quebra-pedras, Urtiga e Sete-sangrias

- Chá combinado (40 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

DESNUTRIÇÃO

Carência de nutrientes essenciais ao organismo. O ser humano retira principalmente dos alimentos as substâncias necessárias à vida. Os principais nutrientes são as vitaminas, as proteínas e os sais minerais. As vezes os alimentos ingeridos não possuem essas propriedades, resultando em carência alimentar e desnutrição.

As necessidades nutricionais variam de acordo com a idade, peso, altura, atividade profissional, sexo e outras peculiaridades de cada indivíduo; mas de modo geral, as necessidades diárias de uma pessoa de estatura e peso médios e de atividades modeladas, são as seguintes:

- Calorias2.500 a 3.000 Kcal
- Proteínas.....55,0 a 60,0 gramas
- Carboidratos.... 450,0 a 550,0 gramas
- Ferro.....10,0 a 15,0 miligramas
- Cálcio.....0,5 a 1,0 grama
- Gorduras75,0 a 85,0 gramas
- Vitamina A.....1,000 RE
- Vitamina B1.....2,00 miligramas
- Vitamina B2.....2,90 miligramas
- Vitamina B5.....20,00 miligramas
- Vitamina C.....60,00 miligramas
- Vitamina D.....600 a 1.000 U.I.



DIABETE

Distúrbio do metabolismo caracterizado pela redução de insulina, associado ao mau funcionamento do pâncreas.

Caracteriza-se principalmente pelo aumento de glicose no sangue, glicosúria (açúcar na urina) e dificuldade na cicatrização de ferimentos.

A doença pode degenerar-se em distúrbios circulatórios, baixa resistência às enfermidades, cegueira, IMPOTÊNCIA SEXUAL (pág. 271), CÃIBRA (pág. 135) e INFARTO (pág. 275).

Os primeiros sintomas são sede e apetite excessivos, micção frequente, perda de peso, debilidade geral e dificuldade de cicatrização de ferimentos.

Os tratamentos naturais não dispensam os tratamentos alopatas receitados por médicos, nem devem substituí-los. Devem ser apenas auxiliares. Faça controle mensal das taxas de glicemia.

Suspenda o uso de alimentos à base de massas, os cárneos, os doces, os refrigerantes e os condimentos em geral.

Adote alimentação simples e natural, composta de legumes crus, frutas frescas da época e cereais integrais. Beba água pura e fresca abundantemente. Procure orientação médica.



TRATAMENTOS

Hortaliças

Alho

- Amassar 3 dentes de alho e deixar de molho durante 5. Diariamente, tomar 4 xícaras da água de alho.

- Berinjela** • Suco combinado com limão e água. Tomar 250 ml 3 vezes ao dia.
- Cebola** • Suco diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia.

Frutas

- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.
- Maçã (verde)** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Carqueja** • Chá das folhas (10 g para 1 litro de água). Tomar 6 xícaras ao dia.
- Pata-de-vaca** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Quebra-pedra** • Chá das folhas e raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

DIARRÉIA

Evacuação frequente, líquida ou pastosa, que pode ser causada por diversos fatores: intolerância a determinados alimentos, excessos alimentares, ATROSCLEROSE (pág. 114), Bócio (pág. 126), CÓLERA (pág. 156), COUTE (pág. 161), DIABETE (pág. 178), DISPEPSIA (pág. 187), ENTERITE (pág. 193) e diversos processos inflamatórios.

Em crianças, pode estar relacionada a GRIPE (pág. 240) ou DOENÇAS DA GARGANTA (pág. 226). Se for notada a presença de pus e san-

gue nas fezes, realize o tratamento indicado em DISENTERIA (pág. 183).

Seja qual for a causa, para combater a diarreia é necessário fazer algumas alterações na alimentação do paciente, tais como a abstinência de alimentos gordurosos (frituras, laticínios, margarinas, ovos), chocolate, balas, doces, refrigerantes, alimentos industrializados e de origem animal.

Substitua-os por alimentação natural, composta de frutas frescas da época, vegetais e legumes crus,

cereais integrais e especialmente substâncias FBRAS (pág. 63).

Diarréias muito prolongadas ou muito frequentes colocam o paciente em risco de desidratação. Por isso, é recomendável beber água

pura e fresca em abundância; nos casos mais graves, use água de coco, ou soro caseiro: 2 colheres das de sopa de açúcar e 1 de sal para 1 litro de água. Misturar bem e tomar 250 ml, 3 vezes ao dia.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Aipo e Salsa** • Chá combinado (60 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Batata** • Comer purês, temperados com sal e azeite de oliva.
• Tomar o caldo do cozimento das batatas.
- Cenoura** • Comer purês, temperados com sal e azeite de oliva.
• Beber o caldo do cozimento das cenouras.

Frutas

- Abacate e Goiaba** • Ralar o caroço de 1 abacate e torrar bem. Fazer chá com as folhas da goiabeira (40 g para 1 litro de água) e acrescentar 1 colher das de sopa de pó do caroço de abacate. Tomar 1 xícara a cada 3 horas.
- Banana** • Cozinhar 2 banana-maçãs verdes em 1 litro de água. Tomar 1 xícara a cada 3 horas. Fazer refeições exclusivas de banana prata 3 vezes por semana.
- Maçã** • Tomar 250 ml de suco pela manhã, em jejum.
• Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.
- Pitanga** • Chá das folhas da pitangueira (60 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Romã** • Chá das flores secas e casca do fruto (50 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Plantas

- Camomila** • Chá das folhas e flores (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

- Carqueja** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Poejo** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

DIFTERIA

Infecção contagiosa causada por bactéria, que se aloja nas mucosas da boca e da garganta, provocando inflamação local, febre, alteração nos batimentos cardíacos e ANEMIA (pág. 91).

A enfermidade atinge principalmente crianças de 1 a 4 anos. O período de incubação dos germes

varia de 2 a 5 dias. Quando a doença se manifesta, observa-se inchaço nas mucosas da boca e formação de uma membrana na parte superior da garganta, que logo alcança a laringe e as fossas nasais, com sério risco de sufocação. É muito importante buscar socorro médico urgente.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alho** • Amassar 3 dentes de alho, deixar de molho durante 5 horas. Tomar 4 xícaras ao dia.
- Cebola** • Suco diluído em água. Fazer gargarejos 3 vezes ao dia.
- Tomate** • Suco diluído em água. Fazer gargarejos 3 vezes ao dia.
• Compressas quente na região da garganta com a polpa de tomates, verdes ou maduros.

Frutas

- Abacaxi** • Gargarejos com o suco puro.
• Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Maçã** • Suco puro. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.
• Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Romã Cozinhar o fruto em 500 ml de água. Acrescentar 300 g de mel de abelhas e cozinhar por mais 10 minutos. Tomar 1 colher (sopa) do xarope a cada hora. Acrescentar 5 gotas de própolis em cada colher.

DIGESTÃO, MÁ

Distúrbio digestivo que se manifesta através de digestão lenta e difícil, sensação de peso no estômago, PRISÃO DE VENTRE (pág. 327) seguida de DIARRÉIA (pág. 179), ARROTOS (pág. 107), VÔMITO (pág. 385), AZIA (pág. 116), dor estomacal e evacuação de substâncias não digeridas.

Geralmente esse distúrbio é causado por erros alimentares, tais como a ingestão de líquidos junto às refeições, alimentação excessiva e uso exagerado de temperos irritantes. Outras causas são: alcoolismo, mastigação deficiente por

causa de dentes estragados e ansiedade. Identifique a causa do mal e promova sua remoção para que o problema seja corrigido.

De modo geral, evite a ingestão de alimentos muito "pesados", principalmente à noite, pois sua digestão é mais demorada. Evite também alimentos gordurosos, refrigerantes, balas e chocolates.

A ingestão de água e suco de frutas acompanhando alimentos sólidos dificultam a digestão. Por isso, somente devem ser ingeridos até 1 hora antes das refeições ou após 2 horas.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alface** • Chá das folhas e talos (100 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.
- Brócolis** • Cozinhar brócolis em água e beber a água do cozimento.
- Jiló** • Suco de jiló. Tomar 250 ml, 30 minutos antes do almoço.

Frutas

- Abacate** • Chá das folhas do abacateiro (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Goiaba** • Chá das folhas da goiabeira (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
 - Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Manga** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Romã** • Chá da casca (50 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Avenca** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 1 xícara após as refeições.
- Camomila** • Chá das folhas e flores (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Carqueja** • Chá das folhas (10 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Gengibre** • Chá das raízes (30 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Manjerona** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

DISENTERIA

Desarranjo das funções intestinais provocado principalmente pela ação de bactérias e parasitas. Os microorganismos estão presentes no solo e ganham acesso ao sistema gastrointestinal quando as pessoas bebem água não tratada ou

comem frutas, verduras e legumes sem a devida higienização.

A doença manifesta-se através de DIARRÉIA (pág. 179) muito forte, náuseas, falta de apetite, fadiga, depressão e cólicas intestinais; sua duração é de aproximadamente 10

dias. Deve ser combatida completamente, pois existe risco de os microorganismos contaminarem o fígado e os pulmões, criando abscessos nesses órgãos. Use soro fisiológico em abundância para evitar o risco de desidratação; para prepará-lo em casa, use a seguinte receita: 2 colheres das de sopa de açúcar e 1 de sal para 1 litro de água. Misturar bem e tomar 250 ml, 3 vezes ao dia. A água de coco constitui-se num excelente soro natural.

Para prevenir-se da disenteria, observe sempre os princípios básicos de higiene para com os alimentos, principalmente os folhosos (alface, couve, agrião, aipo, chicória etc), use água filtrada ou fervida para beber e para cozinhar e lave as mãos cuidadosamente antes das refeições, pois as unhas podem es-



conder bactérias nocivas ao organismo.

Enquanto a doença persistir, não use alimentos cárneos, gordurosos (frituras, laticínios, margarina, ovos), doces, balas refrigerantes e chocolates; evite feijão, lentilha etc.

Substitua-os por alimentos leves e saudáveis, tais como saladas verdes cruas e frutas frescas da época. Beba água pura e fresca em abundância.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Couve** • Comer folhas cozidas em vapor e temperadas com sal e azeite de oliva.
- Espinafre e Tanchagem** • Chá combinado (40 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Salsa** • Chá das folhas e raiz (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Frutas

- Coco** • Tomar água de coco abundantemente, para evitar a desidratação.
- Goiaba** • Chá das folhas novas da goiabeira (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Refeições exclusivas 2 vezes por semana.*
- Maçã** • Tomar 250 ml de suco puro, de manhã, em jejum.
- Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Romã** • Chá das flores secas e casca do fruto (50 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Algodoeiro** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.
- Eucalipto** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.
- Guaraná** • Chá do pó (10 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Tanchagem** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

DISFALGIA

Dificuldade para engolir alimentos líquidos ou sólidos. Pode ser causada por AMIGDALITE (pág. 88),

FARINGITE (pág. 217) ou LARINGITE (pág. 283). Veja comentários e tratamentos nas páginas indicadas.

DISMENORRÉIA

Distúrbio que torna a menstruação difícil e dolorosa. Existem diversas causas possíveis: má forma-

ção do útero (por exemplo, útero pouco desenvolvido), desequilíbrio hormonal, *fibromas*, CÂNCER UTERINO

(pág. 143), *infecções* etc. No período menstrual, a paciente sente dores no baixo ventre e na musculatura pélvica, normalmente acompanhada de enxaqueca.

A realização de esforço físico dias antes, durante ou logo após a menstruação agrava a situação; portanto, nestes dias é recomendá-

vel o repouso. Faça lavagens vaginais com água quente dias antes do início do ciclo, para facilitar a menstruação e suspenda o uso de alimentos ou líquidos gelados, frituras, café, chocolate etc.

Esteja sempre atenta ao problema, pois a doença pode degenerar-se em METRITE (pág. 296).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião**
- Suco diluído em água. Tomar 250 ml de manhã em jejum.
 - Comer salada crua de agrião, temperada com limão, azeite de oliva e sal.
- Couve e Espinafre**
- Suco combinado diluído em água. Tomar 250 ml 30 minutos antes do almoço.
- Salsa**
- Chá da raiz e folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Frutas

- Abacaxi**
- Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Maracujá**
- Chá das folhas e raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Melão**
- Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Algodoeiro**
- Chá das sementes (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Bucha**
- Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Cominho • Chá das sementes (10 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

Melão-de-são-caetano • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

Hidroterapia • Banho de assento morno, com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 33.

DISPEPSIA

Digestão lenta e difícil. Veja DIGESTÃO, MÁ (pág. 182).

DOR

Sensação penosa em algum membro ou órgão do corpo, produzida por lesão, contusão, perfuração, queimadura ou estados patológicos. A dor tem a função de

provocar reação defensiva por parte do cérebro e comunicar-lhe a enfermidade de algum órgão.

As doenças relacionadas a seguir manifestam-se através da dor:

Amigdalite • Causa dor na garganta. Comentários e tratamentos na página 88;

Anemia • Causa dor nos músculos. Comentários e tratamentos na página 91 ;

Angina do Peito • Causa dor forte no peito. Comentários e tratamentos na página 95;

Artrite • Causa dor em alguma das articulações. Comentários e tratamentos na página 108;

Artrite • Causa dor em diversas articulações. Comentários e tratamentos na página 110;

- Bronquite** • Causa dor no peito. Comentários e tratamentos na página 131;
- Cistite** • Causa dor na bexiga. Comentários e tratamentos na página 154;
- Coração, Doenças do** • Causam dor aguda no lado esquerdo do peito. Comentários e tratamentos na página 168;
- Faringite** • Causa dor na garganta. Comentários e tratamentos na página 217;
- Fígado, Doenças do** • Causam dor no fígado. Comentários e tratamentos na página 220;
- Gastrite** • Causa dor no estômago. Comentários e tratamentos na página 232;
- Gota** • Causa dor nas articulações dos dedos, no calcanhar e no tornozelo. Comentários e tratamentos na página 237;
- Laringite** • Causa dor na garganta. Comentários e tratamentos na página 283;
- Oftalmia** • Causa dor nos olhos. Comentários e tratamentos na página 312;
- Otite** • Causa dor nos ouvidos. Comentários e tratamentos na página 316;
- Ovários, Doenças dos** • Causam dor nos ovários. Comentários e tratamentos na página 319;
- Pneumonia** • Causa dor nas costas e no peito, na altura dos pulmões. Comentários e tratamentos na página 325;
- Reumatismo** • Causa dor nas articulações e nos músculos. Comentários e tratamentos na página 340;
- Rins, Doenças do** • Causam dor na região dos rins. Comentários e tratamentos na página 344;
- Sinusite** • Causa dor na face. Comentários e tratamentos na página 360;
- Tuberculose** • Causa dor nas costas e no peito, na altura dos pulmões. Comentários e tratamentos na página 369;
- Úlcera Gastroduodenal** • Causa dor forte no estômago. Comentários e tratamentos na página 373.



ECZEMA

Doença da pele, não contagiosa, que se manifesta através de bolhas e de crostas na superfície do corpo.

Pode ser causada por alergia a determinados produtos, dificuldades digestivas, erros alimentares, DIABETE (pág. 178), NEFRITE (pág. 301), PRISÃO DE VENTRE (pág. 327) etc. Identifique e remova a causa para que a doença possa ser combati-

da. Evitar os alimentos cárneos, principalmente de origem suína, os embutidos, os gordurosos e os condimentos irritantes.

Substitua-os por alimentação saudável, rica em saladas cruas e frutas frescas da época. Use também alimentos ricos em FIBRAS (pág. 63) e DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Acelga**
 - Suco das folhas. Tomar 250 ml de manhã em jejum.
 - Comer saladas cruas de acelga.
- Agrião**
 - Suco das folhas. Tomar 250 ml de manhã em jejum.
 - Comer saladas cruas de agrião.
- Cenoura**
 - Aplicar cataplasma local de cenoura ralada misturada com mel de abelhas. Siga as orientações da página 38.
- Tomate e Salsa**
 - Suco combinado. Tomar 250 ml 30 minutos antes do almoço.

Frutas

- Abacate**
 - Torrar o caroço do abacate, ralar e fazer chá com o pó. Com o chá, lavar a região afetada 3 vezes ao dia.
- Carambola**
 - Suco natural. Tomar 250 ml 2 vezes ao dia.
- Mamão**
 - Fazer massagens locais com a nódoa das folhas do mamoeiro.

Plantas

- Babosa** • Cataplasma local com a polpa das folhas 2 vezes ao dia.
Melão-de-são-caetano • Chá das folhas (80 g para 1 litro de água).
Com o chá, lavar a região afetada 3 vezes ao dia.

Outros Tratamentos

- Arroz** Cataplasma local com papa de arroz cozido, sem tempero. Siga as orientações da página 38.
- Geoterapia** Compressa local de argila com chá de arnica (80 g para 1 litro de água), com duração de 90 minutos. Siga as orientações da página 42.

EDEMA

Inchaço provocado por líquido proveniente do sangue, que manifesta-se em qualquer órgão ou tecido.

Pode ser causada por pancadas, contusões, alergia a substâncias diversas ou até mesmo por erros alimentares.

Manifesta-se também juntamente com outras enfermidades, como ASCITE (pág. 112), HIDROPSIA (pág. 257), BERIBÉRI (pág. 121), INSUFICIÊN-

CIA CARDÍACA (pág. 280), NEFRITE (pág. 301) etc, e por isso é recomendável consultar um médico que identifique a causa da doença e prescreva tratamento adequado.

Evite alimentos gordurosos (frituras, laticínios, margarina, ovos), cárneos e observe se a enfermidade não é causada por alergia alimentar. Use alimentos DIURÉTICOS (pág. 64) em abundância.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Abóbora** • Comer purê temperado com sal e azeite de oliva.
- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.
- Cebola** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 30 minutos antes do almoço.

Frutas

- Figo** • Chá das folhas da figueira (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Goiaba** • Chá das folhas da goiabeira (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Jenipapo** • Suco natural. Tomar 250 ml, 4 vezes ao dia.
- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.

Plantas

- Cavalinho** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Chapéu-de-couro** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

ELEFANTÍASE

Doença crônica causada por bacilos parasitas que penetram nos vasos linfáticos, bloqueando-os. A medida que a doença evolui, os tecidos do membro afetado dilatam-se causando sua atrofia, e a pele que o reveste torna-se espessa e áspera. As pernas, por exemplo, podem chegar a parecer patas de elefante, donde provém a denominação da doença. Os principais sintomas são: dores sem causa aparente no membro afetado, inchaço na virilha, calafrios, febre, manchas vermelhas na perna e no escroto, aumento de volume do membro afetado e alterações na coloração

da urina, que às vezes apresenta-se leitosa e outras vezes é acompanhada de sangue. A doença se desenvolve muito lentamente durante anos a fio, o que dificulta sua identificação. Porém, havendo a mais leve suspeita da presença do mal, procure um médico imediatamente.

A dor nos membros pode ser aliviada por meio de compressas frias e quentes alternadamente (siga as orientações da página 37), e o inchaço pode ser combatido por meio de massagens locais. Os tratamentos naturais auxiliarão na recuperação do paciente, porém não devem substituir a indicação médica.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Cebola** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.
- Cenoura** • Tomar 250 ml de suco ,30 minutos antes do almoço.
• Cataplasma de cenoura crua ralada, com duração de 2 horas.
- Inhame** • Cataplasma local de inhame cru ralado, com duração de 2 horas.
• Usar elixir de inhame.
• Comer inhame cozido em água e temperado com azeite de oliva e sal.

Frutas

- Figo** • Chá das folhas da figueira (40 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Goiaba** • Chá das folhas da goiabeira (40 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Jenipapo** • Suco natural. Tomar 250 ml, 4 vezes ao dia.

Plantas

- Murta-cultivada** • Chá de toda a planta (150 g para 1 litro de água). Fazer banhos locais com o chá morno.
- Pata-de-vaca** • Chá das folhas (150 g para 1 litro de água). Fazer banhos locais com o chá morno.
• Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

ENJOO

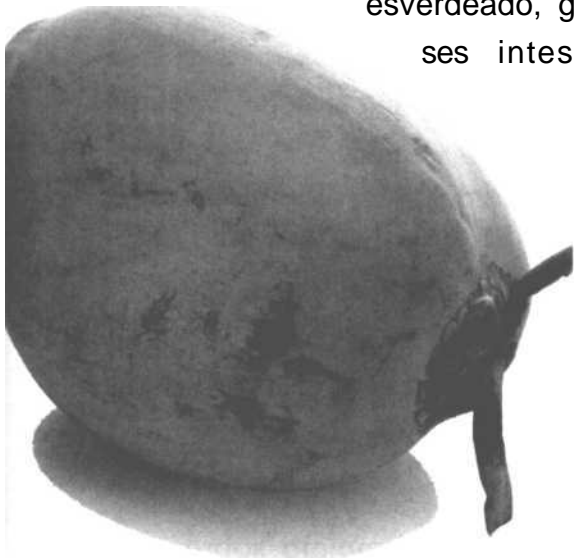
O mesmo que NÁUSEA. Veja comentários e tratamentos na página **300**.

ENTERITE

Inflamação do intestino delgado, provocada por CÓLERA (pág. 156), TIFO (pág. 363), uso excessivo de bebidas alcoólicas, CÁLCULOS BILIARES (pág. 138), excessos alimentares, ou pela ação de germes.

Os sintomas mais comuns são: diarréia carregada de muco

esverdeado, gases intesti-



nais, evacuação sangrenta e debilidade geral.

A inflamação é muito perigosa, principalmente para as crianças. Por isso deve ser tratada imediatamente, pois em alguns casos pode levar à morte. É recomendável procurar um médico.

O paciente precisa beber água pura e fresca e soro fisiológico em abundância para prevenir-se de desidratação.

Use a seguinte receita para fazer o soro caseiro: 2 colheres (sopa) de açúcar e 1 de sal para 1 litro de água. Misturar bem e tomar 250 ml 3 vezes ao dia. A água de coco é um excelente soro natural.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alface** • Chá das folhas e talos (80 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia, morno.
- Couve** • Suco das folhas e talos diluído em água. Tomar 1 xícara de manhã, em jejum.
 - Comer couve cozida em vapor.
- Nabo** • Cozinhar o nabo apenas em água e tomar 3 xícaras ao dia do caldo.

Frutas

Banana-prata • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

Coco • Beber água de coco abundantemente e comer polpa de coco verde.

Goiaba • Chá das folhas da goiabeira (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
• Refeições exclusivas de goiaba 3 vezes por semana.*

Jenipapo • Suco natural. Tomar 250 ml 4 vezes ao dia.

Limão • Suco diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia.

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

Algodoeiro Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Artemísia Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

ENURESE INFANTIL

Enurese é o mesmo que incontinência urinária. Esse problema é uma fonte de dor de cabeça e apreensão para muitos pais, que não se conformam com a dificuldade dos filhos pequenos em controlar seus instintos fisiológicos.

Infelizmente alguns cometem injustiça com as crianças, chegando a ser cruéis, na tentativa de "educá-las" neste particular.

Somente a partir dos 6 ou 7 anos de idade a criança terá desenvolvi-

do controle completo sobre seus instintos fisiológicos e cabe aos pais ajudá-la a superar essa barreira.

Durante o dia, ajude-a a lembrar-se de ir ao banheiro a cada 2 horas, pois suas brincadeiras, de tão interessantes, fazem com que esqueça de urinar e quando sente vontade não há tempo de chegar ao banheiro.

Para evitar que urine na cama à noite, não permita que beba nenhum líquido após as 17 horas; se

reclamar de sede excessiva, dê-lhe uma fruta suculenta para comer (pêra, maçã, morangos etc). Durante a noite, acorde-a várias vezes e conduza-a ao banheiro; aos poucos, ela aprenderá a armazenar a urina na bexiga até que possa esvaziá-la.

Quando acontecer de ao acordá-la encontrar a cama completamente alagada, compreenda que foi apenas um acidente; não a recrimine nem exija explicações e jamais castigue-a por essa razão -

isso apenas agravaria a situação. Se a criança já ultrapassou a idade de 6 ou 7 anos e ainda urina na cama, verifique a existência de alguma causa psicológica: cobrança excessiva dos pais, brigas domésticas, sentimento de rejeição e frustrações são algumas das principais causas da enurese juvenil.

Nestes casos, é preciso remover a causa e injetar autoconfiança na criança através de palavras amáveis e estímulos positivos, para que ela consiga superar as dificuldades.

TRATAMENTOS

Frutas

- Goiaba** • Chá das folhas da goiabeira (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia. Evite tomar o chá após as 17 horas.

Plantas

- Bálsamo** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia. Evite tomar o chá após as 17 horas.
- Copaíba** • Óleo de copaíba (6 gotas para 1 xícara de água). Tomar 3 vezes ao dia. Evite tomar o chá após as 17 horas.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila na região do ventre, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Mel de abelhas** • Tomar 1 ou 2 colheres (sopa) de mel de abelhas antes de deitar-se.

ENXAQUECA

Dor de cabeça crônica que se manifesta regularmente uma vez por semana ou a cada 15 dias.

Pode ter como causa ALERGIAS (pág. 84), AMIGDALITE (pág. 88), ESTRESSE (pág. 212), erros alimentares, uso de bebidas alcoólicas, DISTÚRBIOS MENSTRUAIS (pág. 296) etc.

Às vezes a enxaqueca vem acompanhada de náusea, mal estar geral, perturbações digestivas, perturbações visuais, zumbido nos ouvidos, dormência nas extremidades e

depressão mental. Evite alimentos gordurosos (frituras, laticínios, margarina) e gelados. Suspenda o uso de bebidas alcoólicas.

Para combater o estresse e o sedentarismo, causadores de enxaqueca, faça caminhadas matinais ao ar livre e outros exercícios físicos moderados, tendo o cuidado de conferir periodicamente a pressão arterial. Adote alimentação natural composta de legumes e vegetais crus e frutas frescas da época.

I:

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Cebola** • Suco diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia.
- Repolho** • Compressa na região da frente, com folhas trituradas.

Frutas

- Abacate** • Compressa na frente com chá das folhas do abacateiro (40 g para 1 litro de água).
- Laranja** • Tomar 250 ml de suco de laranja puro, morno. Acrescentar 10 gotas de própolis.
- Lima** • Compressa na frente de folhas de limeira bem amassadas. Siga as orientações da página 37.
- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.

Plantas

- Alfazema** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

- Compressas na frente com as folhas quentes. Siga as orientações da página 37.
- Erva-cidreira** • Chá das folhas e raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Girassol** • Chá das sementes torradas e trituradas (40 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Guaraná** • Chá com o pó (10 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Outros Tratamentos

- Hidroterapia** • Banho escalda-pés antes de deitar-se, com duração de 20 minutos. Siga as orientações das página 32.

EPILEPSIA

Distúrbio do sistema nervoso central, que se manifesta na forma de crises, às vezes convulsivas, em que o paciente sofre perda do conhecimento.

Durante as convulsões, os parentes do paciente ou outras pessoas que estiverem próximas pouco podem fazer além de colocar o doente no chão, longe de objetos duros ou contundentes contra os quais possa chocar-se e afrouxar-lhe as roupas, gravata, cinto, e introduzir um lenço ou outro pano limpo na sua boca, entre os dentes, para que não morda a língua.

Normalmente, as crises duram no máximo 1 minuto ou pouco mais. Não se conhece muito bem

as causas da epilepsia, mas sabe-se que os fatores hereditários são os responsáveis pela maioria dos casos; outras causas são tumores cerebrais, hemorragias no cérebro, ATEROSCLEROSE (pág. 114), alguns tipos de MENINGITE etc.

Algumas doenças podem acarretar crises convulsivas, que não devem ser confundidas com epilepsia: UREMIA (pág. 376), ANEMIA PERNICIOSA (pág. 91), asfixia, HIPOTENSÃO ARTERIAL (pág. 262) e FEBRE (pág. 218) muito elevada em crianças.

As convulsões podem ser causadas também pelo uso de algumas drogas tais como cocaína e *crock*. Suspenda da dieta os alimentos cárneos de qualquer espécie e evi-

te alimentos gordurosos (frituras, laticínios, margarina, ovos) por serem causadores de aterosclerose. Evite chá preto, café e chocolate por serem estimulantes e não use bebidas alcoólicas, por influírem no sistema nervoso central.

Evite crises emocionais. Combata o sedentarismo e o estresse através da prática de exercícios físicos moderados. Em cada refeição, inclua algum alimento sedativo para os nervos. Veja a relação de alimentos CALMANTES na página 65.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alface** • Chá dos talos (80 g para 1 litro de água). Tomar 1 xícara 4 vezes ao dia.
- Agrião** • Suco das folhas diluído em água. Tomar 250 ml 3 vezes ao dia.
- Cebola** • Adicionar às refeições saladas cruas de cebola.
- Cenoura** • Suco puro. Tomar 250 ml 2 vezes ao dia.

Frutas

- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.

Plantas

- Alfavaca** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Salsaparrilha** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Urtiga** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila na região do abdome e na frente, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Compressa de gelo na região do ventre duas vezes ao dia.
 - Banho vital 2 vezes ao dia. Siga as orientações da página 35.

ERISPELA

Doença infecciosa causada por bactéria do tipo *estreptococo*, que manifesta-se principalmente na pele do rosto, do pescoço ou das pernas, às vezes aproveitando-se de pequenos ferimentos nestes membros.

Forma-se na região atingida uma placa aveludada, de cor avermelhada, de contornos bem definidos e de tamanho variável.

O paciente tem febre alta, fortes dores de cabeça, calafrios intensos, náusea, vômitos e muita sede; na época do frio, quando a pele geralmente fica mais ressecada, a doença progride com mais facilidade.

Especialmente os idosos e os dia-

béticos devem precaver-se desta doença, pois as complicações dela decorrentes podem ser funestas.

Por tratar-se de enfermidade altamente contagiosa, o paciente, suas roupas e os objetos de uso pessoal devem ser separados dos demais membros da família e submetidos a rigorosa assepsia periodicamente. É muito importante procurar auxílio médico ao menor sinal da doença.

Use alimentos DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67) em abundância, além de alimentos ricos em FIBRAS (pág. 63), frutas frescas e vegetais crus, que garantirão o bom funcionamento do sistema gastrintestinal.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Abóbora** • Cataplasma local de folhas e flores da aboboreira amassadas. Substituirá cada 1 hora.
- Cenoura** • Cataplasma local de cenoura crua ralada. Substituir a cada 1 hora.
- Repolho** • Cataplasma local de folhas de repolho amassadas. Substituir a cada 1 hora.

Frutas

- Abacaxi** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.

- Melancia** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana/
• Cataplasma local de polpa de melancia.
- Melão** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana/
• Cataplasma local de polpa de melão.
- Uva** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Babosa** Cataplasma local de polpa de babosa 3 vezes ao dia, com duração de 1 hora.
- Picão** Chá das folhas (50 g para 1 litro de água). Fazer banhos locais com o chá 2 vezes ao dia.
- Sabugueiro** Chá das folhas (50 g para 1 litro de água). Fazer banhos locais com o chá 2 vezes ao dia.

Outros Tratamentos

- Arroz** • Cataplasma local de arroz em papa, com duração de 1 hora. Siga as orientações da página 38.
- Geoterapia** • Compressa local de argila com cebola ralada, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.

ESCARLATINA

Doença contagiosa causada por bactéria do tipo *streptococos hemolíticos*, que atinge principalmente crianças com idade entre 5 e 12 anos, aproximadamente. Após o contágio, a doença permanece incubada por um período de 3 dias, e a seguir desenvolve-se em 3 etapas distintas.

1ª ETAPA (invasão): Calafrios, dor

de cabeça intensa, náuseas, vômitos, febre alta, convulsões, dores na garganta etc;

2ª ETAPA (erupção): surgem erupções em todos os membros e a pele torna-se avermelhada; mãos, pernas e pés incham, a febre persiste e a inflamação da garganta também;

3ª ETAPA (descamação): a febre e as outras complicações começam

a ceder e a pele sofre forte descamação, chegando a desprender-se inteiramente a pele que recobre os dedos das mãos e dos pés.

Algumas complicações que acompanham a escarlatina podem trazer consequências graves: abscesso cerebral, ALBUMINÚRIA (pág. 82), GASTRENTERITE (pág. 231), *meningite*, NEFRITE (pág. 301), OTITE

(pág. 316), PLEURISIA (pág. 323), PNEUMONIA (pág. 325), REUMATISMO (pág. 340), RINITE (pág. 343), SINUSITE (pág. 360) etc. Por tratar-se de enfermidade contagiosa, o paciente, suas roupas e os objetos de uso pessoal devem ser separados dos demais membros da família e submetidos a rigorosa assepsia periodicamente. Procure auxílio médico.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alface, Cenoura e Pepino** • Suco combinado. Tomar 250 ml 3 vezes ao dia.
- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml de manhã em jejum.
- Couve** • Cozinhar as folhas e lavar as regiões afetados com o caldo do cozimento.

Frutas

- Figo** • Chá das folhas da figueira (30 g para 1 litro de água). Fazer gargarejos 4 vezes ao dia.
- Lavar as regiões afetados com o chá das folhas da figueira. Em seguida, aplicar compressa local com o mesmo chá.
- Laranja** • Chá das folhas da laranjeira (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Mamão** • Extrair o "leite" das folhas do mamoeiro e fazer aplicações locais.

Plantas

- Azevinho** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar quente, 5 xícaras ao dia.

Borragem • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar quente, 5 xícaras ao dia.

Sabugueiro • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar quente, 5 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

Hidroterapia • Banho de vapor 2 vezes por semana, com duração de 30 minutos. Siga as orientações da página 36.

ESCARROS DE SANGUE

O escarro é a substância purulenta que resulta da expectoração e geralmente é expelido pela boca.

A presença de sangue no escarro, mesmo quando em pequena quantidade, requer exame médico

cuidadoso, pois geralmente ocorre em consequência de doenças graves, tais como TUBERCULOSE (pág. 376) E CÂNCER DO PULMÃO (pág. 140). Portanto, procure um médico imediatamente e solicite exames.

TRATAMENTOS

Hortaliças

Agrião • Suco diluído em água. Tomar **250** ml de manhã em jejum.

Cebola • Bater no liquidificador 2 cebolas médias, 2 dentes de alho e juntar o suco de 2 limões. Adicionar azeite de oliva, sal e **20** gotas de própolis. Coar e tomar 2 colheres (sopa) a cada hora.

Nabo • Suco diluído em água e adoçado com mel de abelhas. Tomar 3 xícaras ao dia.

Rabanete • Suco diluído em água e adoçado com mel de abelhas. Tomar 3 xícaras ao dia.

Frutas

Banana • Nódoa de bananeira. Cortar a bananeira (qualquer espé-

cie) e aparar com um copo a nódoa que escorre. Ferver e adoçar com mel de abelhas. Depois de esfriar, tomar 3 colheres (sopa) 4 vezes ao dia.

Manga • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

Uva • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

Alfavaca • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia. Acrescentar 5 gotas de própolis a cada xícara.

Eucalipto • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas. Acrescentar 5 gotas de própolis a cada xícara.

Losna • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 1 colher (sopa) a cada hora. Acrescentar 2 gotas de própolis a cada colherada.

Outros Tratamentos

Geléia Real e Mel de Abelhas • Tomar 2 g de geléia real pura por dia.

- Adicionar 10 g de geléia real a 1/2 litro de mel e tomar 2 colheres (sopa) após as refeições.

ESCORBUTO

Doença causada pela carência de VITAMINA C (ácido ascórbico) no organismo, cujos principais sintomas são: gengivas sangrentas e cheias de feridas, face e lábios inchados, dentição frouxa, manchas roxas sob a pele, ESTOMATITE (pág.

211), DEBILIDADE GERAL (pág. 173) e ANEMIA (pág. 91).

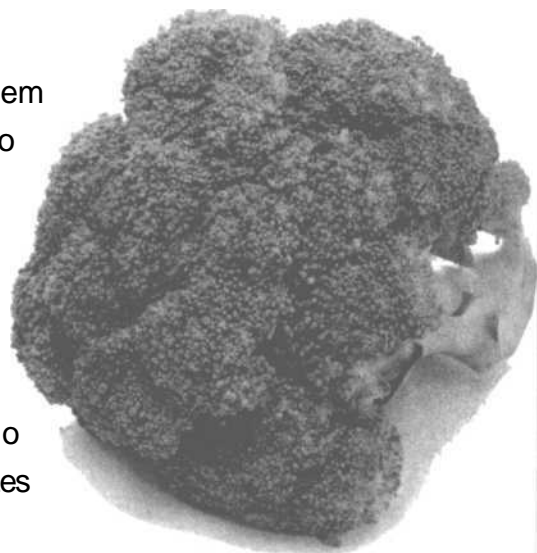
Se as carências vitamínicas não forem supridas, o paciente pode cair num estado de extrema prostração e sofrer complicações cardíacas.

As dietas ricas em frutas e vegetais crus suprem as necessidades vitamínicas do organismo e evitam o desenvolvimento de diversas enfermidades.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco das folhas e talos diluído em água. Tomar 250 ml 3 vezes ao dia.
- Brócolis** • Incluir brócolis no cardápio enquanto persistir a doença. Cozinhar em vapor e temperar com azeite de oliva e sal.
- Espinafre** • Suco das folhas e talos diluído em água. Tomar 250 ml 3 vezes ao dia.



Frutas

- Acerola** • Suco natural adoçado com mel de abelhas. Tomar 250 ml 4 vezes ao dia.
- Caju** • Suco natural adoçado com mel de abelhas. Tomar 250 ml 4 vezes ao dia.
- Laranja** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.
- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.

Plantas

- Azedinha** • Suco das folhas e talos diluído em água. Tomar 250 ml 3 vezes ao dia.
- Barbatimão** • Chá da casca (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Mastruz** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

ESCROFULOSE

Doença de origem tuberculosa, caracterizada pela formação de tumores duros e dolorosos em diversas partes do corpo, tais como no queixo, no pescoço, nas axilas ou na virilha. Os tumores às vezes supuram, expondo seu conteúdo formado por um líquido amarelo ou incolor.

Suspenda o uso de alimentos cárneos (principalmente os embutidos e os de origem suína), bebidas alcoólicas e alimentos gordurosos (frituras, laticínios, ovos, margarina,

chocolate etc); evite condimentos irritantes. Adote alimentação natural, composta de legumes crus, frutas frescas da época e cereais integrais.

Use alimentos **DEPURATIVOS DO SANGUE** (pág. 67). Reserve algumas horas do dia, na parte da manhã, para banhos de sol; se possível, tome banhos de mar, em praias livres de poluição.

Pratique atividades físicas de esforço moderado, para estimular a sudorese. Beba água pura e fresca em abundância.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml de manhã em jejum.
- Batata** • Fazer cataplasma local com purê de batatas, sem tempero. Substituir a cada 30 minutos.
- Repolho** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml 30 minutos antes do almoço.
- Fazer cataplasma local com folhas maceradas. Substituir a cada hora.

Frutas

- Banana** • Compressa local com a parte interna da casca de banana (qualquer espécie).
- Xarope com nódoa da bananeira (qualquer espécie): Cortar a bananeira e aparar com um copo a nódoa que escor-

re. Ferver e adoçar com mel de abelhas. Depois de esfriar, tomar 3 colheres (sopa) 4 vezes ao dia.

Laranja Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*

Uva Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Alecrim**
- Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
 - Chá para banhos (70 g para 1 litro de água). Lavar os tumores 2 vezes ao dia.
- Bardana**
- Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Losna**
- Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 2 colheres (sopa) a cada hora.

ESPASMOS

Contração involuntária e repentina de um músculo, causada por irritação das células nervosas que o servem. Essa irritação pode ser causada por deficiência circulatória em determinadas regiões do corpo, distúrbios do sistema nervoso ou simplesmente por choque tér-

mico. Os espasmos podem ocorrer a qualquer pessoa, desde crianças até idosos.

Nos casos crônicos ou quando sua manifestação é muito constante, evite alimentos gordurosos e choques térmicos. Use alimentos **DEPURATIVOS DO SANGUE** (pág. 67).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alface**
- Chá dos talos (40 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Pepino**
- Suco diluído em água. Tomar 250 ml 2 vezes ao dia.

Rabanete Comer saladas cruas de rabanete.

Frutas

- Laranja** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
Limão • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.
Maçã • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Camomila** • Chá das folhas e flores (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
Capim-cidreira • Chá das folhas e raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.
Hortelã • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Hidroterapia** • Banho vital 2 vezes ao dia. Siga as orientações da página 35.

ESPERMATORRÉIA

Derramamento involuntário de esperma durante o sono, também conhecido como "poluição noturna".

É um fenômeno normal que pode ocorrer a qualquer homem sexualmente ativo.

A perda involuntária de sêmen durante o sono às vezes é acompanhada de sonhos eróticos. Homens que têm vida sexual muito intensa

ou que costumam masturbar-se sozinhos sofrem de poluição mais frequentemente.

Em alguns casos mais raros, pode ocorrer como consequência de inflamação da próstata.

Quando ocorre com muita frequência, pode causar ANEMIA (pág. 91), DEBILIDADE GERAL (pág. 173), depressão e IMPOTÊNCIA SEXUAL temporária (pág. 271).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alface** • Chá com dos talos (40 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Cebola** • Cozinhar 4 cebolas médias em água e beber o caldo do cozimento 1 hora antes de deitar-se.

Frutas

- Abacaxi** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.
- Abacate** • Chá das folhas do abacateiro (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Ameixa** • Deixar 150 g de ameixas secas de molho durante 8 horas e em seguida acrescentar o suco de 1 limão. Tomar a "água de ameixas" de manhã e comer as ameixas.
- Limão** • Chá das folhas do limoeiro (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Maracujá-açú** • Chá das folhas do maracujazeiro (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Refeições exclusivas do fruto 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.
- Melão** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Cavalinho** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Manjerona** • Chá usando toda a planta (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Hidroterapia** • Banho de assento quente, 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 33.

ESPINHAS

Pequenas erupções da pele que manifestam-se principalmente no rosto e nas costas, em resultado da eliminação de toxinas e gorduras presentes no sangue. O mesmo que ACNE (pág. 76).

É muito comum na puberdade, em função dos desequilíbrios hormonais típicos da adolescência, mas pode ser causado também por sangue impuro e PRISÃO DE VENTRE (pág. 327) crônica.

Beba água pura e fresca em abundância, pois ela realizará um

trabalho de limpeza no intestino; use alimentação natural, composta de alimentos ricos em FIBRAS (pág. 63), DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67) e saladas verdes cruas.

Evite alimentos gordurosos (frituras, laticínios, margarina), cacau e seus derivados (chocolate), alimentos cárneos (principalmente suínos e embutidos), amendoim, nozes, castanhas e amêndoas, para que o resultado do tratamento seja satisfatório.



TRATAMENTOS

Hortaliças

- Berinjela** • Cataplasma local com as folhas frescas maceradas.
- Cenoura e Pepino** • Suco combinado. Tomar 250 ml 4 vezes ao dia.
- Feijão Branco** • Pôr 50 g de feijão de molho em vinagre, até que a pele se solte. Em seguida, retire do molho e deixar secar. Secos, triture os grãos e adicione leite de amêndoas, até que adquira consistência pastosa. Aplique a pasta sobre as espinhas, deixando-a agir durante 5 minutos.

Frutas

- Abacate** • Cataplasma local de abacate amassado, com duração de 1 hora.

Plantas

- Amor-perfeito** • Chá das folhas e flores (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Compressa local com o mesmo chá.
- Bardana** • Chá usando toda a planta (40 g para 1 litro de água). Compressa local.
- Louro** • Cataplasma local com folhas de louro maceradas e misturadas com mel de abelhas.
- Tanchagem** • Cataplasma local com folhas de tanchagem maceradas e misturadas com mel de abelhas.
- Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa local de argila, com duração de 15 minutos, 2 vezes ao dia. Siga as orientações da página 42.

ESTÔMAGO, DOENÇAS DO

O estômago é o principal órgão do processo digestivo, pois nele os alimentos são triturados e diluídos pelos sucos gástricos. Ele está su-

jeito a diversas enfermidades, principalmente quando os alimentos ingeridos não possuem os nutrientes

necessários ao bom funcionamento do organismo. Principais doenças que afetam o estômago:

- Arrotos** • Fermentação de substâncias e formação de gases no estômago. Veja comentários e tratamentos na página 107;
- Azia** • Sensação de queimação no estômago. Veja comentários e tratamentos na página 116;
- Gastralgia** • Dor no estômago. Veja comentários e tratamentos na página 230;
- Gastrenterite** • Perturbação estomacal. Veja comentários e tratamentos na página 231 ;
- Gastrite** • Inflamação da mucosa do estômago. Veja comentários e tratamentos na página 232;
- Dispepsia** • Digestão lenta e difícil. Veja comentários e tratamentos na página 187;
- Úlcera Gastroduodenal** • Veja comentários e tratamentos na página 373.

ESTOMATITE

Formações ulcerosas na mucosa da boca, que se constituem num processo natural de defesa do organismo para impedir o surgimento de outras enfermidades. Suas principais causas são alimentação inadequada e aumento da acidez estomacal. Ocorre também quando

se utiliza alimentos **DEPURATIVOS DO SANGUE** (pág. 67) em grande quantidade. Neste caso, as feridas significam a eliminação de impurezas. Evite condimentos ácidos e irritantes, alimentos enlatados e de origem animal. Utilize alimentos **ALCALINIZANTES** (pág. 72).

TRATAMENTOS

Hortaliças

Agrião Suco diluído em água. Tomar 250 ml de manhã em jejum.

- Aipo** • Chá das folhas (100 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Beterraba e Cenoura** • Suco combinado. Tomar 250 ml 30 minutos antes do almoço.
- Rábano** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml 2 vezes ao dia.

Frutas

- Abacate** • Mastigar folhas novas do abacateiro.
- Jabuticaba** • Suco diluído em água. Bochechar 3 vezes ao dia.
- Marmelo** • Pomada preparada com sementes e mel. Triturar as sementes até que se tornem pó e acrescentar mel de abelhas. Aplicar localmente.

Plantas

- Alfavaca** • Chá das folhas (80 g para 1 litro de água). Bochechar 2 vezes ao dia.
- Rosa-vermelha** • Chá das flores e folhas (60 g para 1 litro de água). Bochechar 2 vezes ao dia.
- Saião** • Suco das folhas. Aplicação local várias vezes ao dia.
- Salva** • Chá das folhas (50 g para 1 litro de água). Bochechar 2 vezes ao dia.

Outros Tratamentos

- Mel de abelhas (cristalizado)** • Aplicar sobre as feridas, para aliviar o incomodo.

ESTRESSE (ESGOTAMENTO)

Perda de energia vital causada por fadiga ou por doença. As atividades que exigem grande esforço físico ou mental, quando repetidas exaustivamente por longo período

de tempo, resultam em esgotamento e estresse,

De modo geral, os sintomas são: insônia, memória fraca, dificuldade de concentração, baixa resistên-



cia às doenças, palpitações, ansiedade, suores frios etc. Ao menor sinal de esgotamento, interrompa a atividade estressante, ou se isso não for possível, dose seus esforços e preencha as horas vagas com atividades mais brandas, permitindo ao organismo compensar as perdas de energia.

O esgotamento pode ocorrer também em consequência de AMENORRÉIA (pág. 87), ANEMIA (pág. 91) e HEMORRAGIA (pág. 246). Descubra a causa do mal, lute por removê-la e reponha a energia perdida, pois do contrário pode-se instalar um quadro de profunda prostração física e mental e de completo desinteresse pelas realizações cotidianas.

Comece o tratamento pela adoção de dieta naturista, rica em frutas frescas, legumes e vegetais crus e cereais integrais.

Para descarregar as tensões nervosas, faça caminhadas matinais descalço, em local onde haja grama; após a caminhada, tome um banho frio.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alface** Chá dos talos (60 g para 1 litro de água). Tomar 250 ml, 4 vezes ao dia. A noite antes de deitar-se, tomar morno, adoçado com colher de mel abelhas.
- Alho** Amassar 3 dentes de alho e deixar de molho durante 6 horas. Tomar 3 xícaras diariamente.

Frutas

- Abacaxi** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana/
Ameixa • Refeições exclusivas 3 vezes por semana/

- Utilizar ameixa seca juntamente com outras frutas doces ou semi-ácidas.

Laranja • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Arruda** • Chá das folhas (15 g para 1 litro de água). Tomar 2 xícaras ao dia.
- Camomila** • Chá das folhas e flores (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.
- Malva** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila, alternadamente, na região lomboventral e na nuca, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Germe de Trigo** • Tomar 2 cápsulas de óleo após as refeições.
- Hidroterapia** • Banho-vital com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 35.
- Banho de imersão 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 36.
 - Fricção com toalha molhada de manhã ao despertar. Siga as orientações da página 39.
- Levedo de Cerveja** • Tomar 2 cápsulas junto às refeições.
- Mel de Abelhas** • Tomar 3 colheres (sopa) de manhã e à noite.

EXPECTORAÇÃO

E o ato de expelir do peito e dos pulmões o muco ali existente em consequência de Bronquite, Pneumonia, Faringite etc.

Cada enfermidade produz muco

característico, sendo importante observar, através do catarro a enfermidade causadora:

BRONQUITE: Catarro de cor amarelada ou esverdeada (pág. 131).

PNEUMONIA: Catarro escuro, cor de barro (pág. 325).

EXPECTORAÇÃO AVERMELHADA: A presença de sangue no catarro pode significar doenças graves, tal como TUBERCULOSE (pág. 369) e CÂNCER NO PULMÃO (pág. 140). Leia o tópico ESCARROS DE SANGUE (pág. 202).

A expectoração difícil pode ser sintoma de FARINGITE (pág. 217).

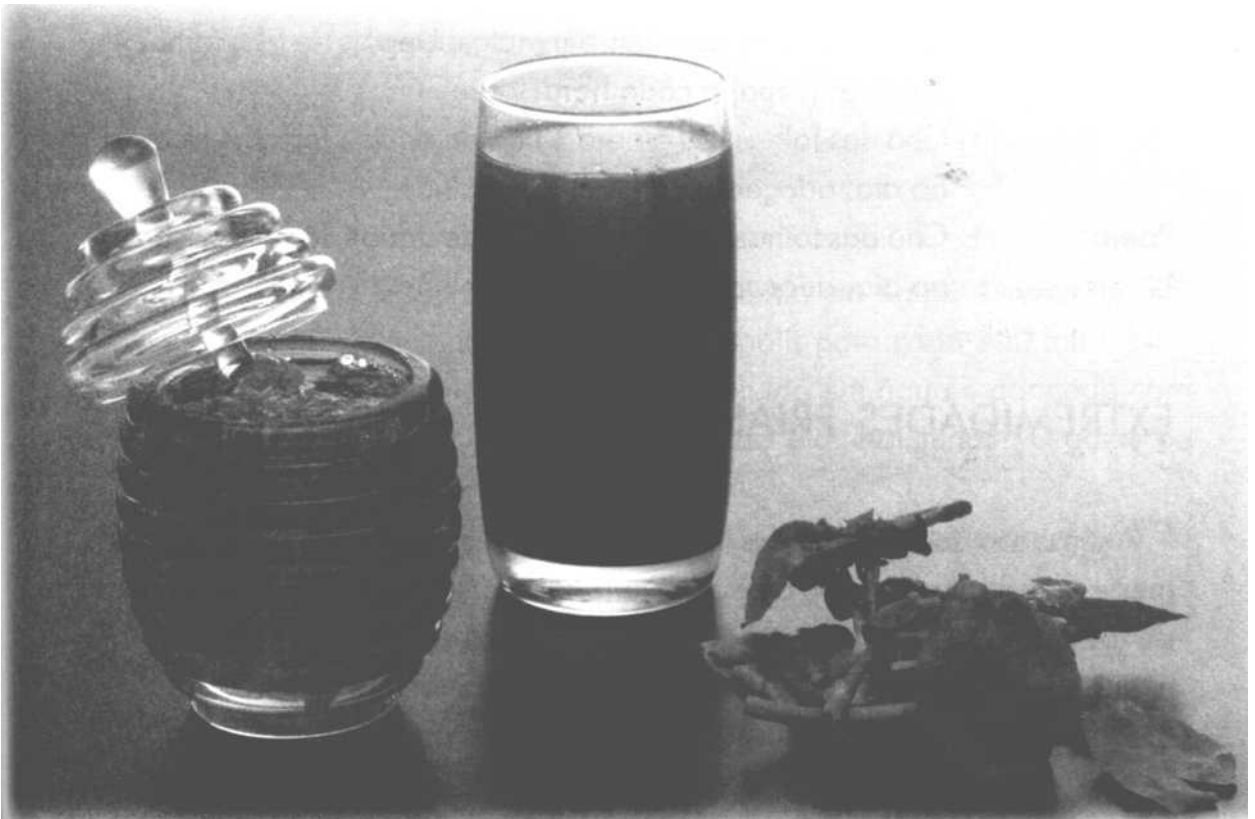
Alimentos gordurosos, laticínios, gelados e cárneos favorecem a produção de muco e por isso devem ser evitados.

O tratamento indicado abaixo favorece a expectoração.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião**
- Suco puro (250 ml). Adicionar 1 xícara de mel de abelhas e ferver até que adquira consistência de xarope. Depois de frio, tomar 4 colheres (sopa) a cada hora.
- Cebola**
- Bater no liquidificador 2 cebolas médias, 2 dentes de alho juntamente com suco de 2 limões. Adicionar azeite de oliva, sal e 20 gotas de própolis. Coar e tomar 2 colheres (sopa) a cada hora.



- Cenoura** • Ralar 3 cenoura e cozinhá-las em 500 ml de água durante 15 minutos. Coar e acrescentar 1 xícara de mel de abelhas. Tomar 3 colheres (sopa) 4 vezes ao dia.

Frutas

- Abacate** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Abacaxi** • Cortar 1 abacaxi e cozinhá-lo com 300 g de mel de abelhas. Depois de frio, tomar 3 colheres (sopa) 4 vezes ao dia.
- Maçã** • Cortar 3 maçãs em pedaços e cozinhá-los com 300 g de mel de abelhas. Depois de frio, tomar 3 colheres (sopa) 4 vezes ao dia.

Plantas

- Avenca** Chá das folhas (15 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Guaco** Xarope das folhas (50 g para 500 ml de água). Cozinhar durante 10 minutos. Acrescentar 1 xícara de mel de abelhas e cozinhar por mais 5 minutos. Depois de frio, tomar 4 colheres (sopa) a cada hora.
- Hortelã** Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Poejo** Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

EXTREMIDADES FRIAS

A sensação de extremidades frias (pés e mãos) geralmente é associada às seguintes enfermidades: ATEROSCLEROSE (pág. 114), Bócio (pág. 126), MÁ CIRCULAÇÃO DO SAN-

GUE (pág. 351) e PRISÃO DE VENTRE (pág. 327). Nos tópicos indicados você encontrará tratamentos para cada caso.

Consulte um médico.



FARINGITE

Inflamação da faringe causada por AMIGDALITE (pág. 88), ANGINA (pág. 93), GRIPE (pág. 240), DOENÇAS DA GARGANTA (pág. 226), RESFRIADO (pág. 338) e SINUSITE (pág. 360); os alimentos ou líquidos gelados, a fumaça de cigarros e uso de bebidas alcoólicas também causam inflamação da faringe.

Os sintomas mais comuns são febre alta, tosse, dor, calor e sensação de aperto na garganta; nos casos crônicos ocorre a formação de pruridos, acompanhado de ardor e vermelhidão, pigarro, expectoração difícil, dificuldade para engolir e

zumbido nos ouvidos. Quando a inflamação atinge uma área muito grande, pode causar transtornos à respiração, sendo comum a manifestação de cansaço.

O paciente deve repousar e sua febre deve ser imediatamente controlada. Para aliviara dor, faça gargarejos com água quente e sal de cozinha.

Evite ingerir líquidos e alimentos gelados; evite expor-se a temperaturas baixas e ambientes onde haja pó, fumaça e mofo. Use água pura e fresca em abundância e alimentos DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião**
 - Gargarejos com o suco diluído em água, 4 vezes ao dia. Adicionar 10 gotas de própolis para cada 250 ml.
- Pepino**
 - Gargarejos com o suco diluído em água e adoçado com mel de abelhas, 4 vezes ao dia. Adicionar 10 gotas de própolis para cada 250 ml.
 - Compressa quente com a polpa de pepino na região da garganta, 3 vezes ao dia.
- Tomate**
 - Gargarejos com o suco de tomates verdes diluído em água quente, 3 vezes ao dia. Adicionar 10 gotas de própolis para cada 250 ml.

- Compressa quente com a polpa do tomate na região da garganta, 3 vezes ao dia.

Frutas

- Abacaxi** • Gargarejos com o suco 3 vezes ao dia. Adicionar 10 gotas de própolis para cada 250 ml.
- Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Limão** • Gargarejos com suco diluído em água quente, 4 vezes ao dia. Adicionar 10 gotas de própolis para cada 250 ml.
- Maçã** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Eucalipto** • Inalação sobre o vapor de eucalipto, com duração de 15 minutos. Siga as orientações da página 36.
- Jequitibá** • Chá da casca (20 g para 1 litro de água). Fazer gargarejos 5 vezes ao dia. Adicionar 10 gotas de própolis para cada 250 ml.
- Tanchagem** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Fazer gargarejos 5 vezes ao dia. Adicionar 10 gotas de própolis para cada 250 ml.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila com mel de abelhas na região da garganta, com duração de 1 hora. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Banho vital com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 35.

FEBRE

Estado patológico caracterizado pela elevação anormal da temperatura do corpo, aceleração do

pulso, mal estar geral, dores de cabeça, calafrios e dores nos músculos; às vezes o paciente tem delírios.

Em crianças, quando a febre é muito alta (acima de 40° C) ocorrem convulsões. Neste caso, procure socorro médico urgente, pois há risco de ocorrerem danos irreversíveis.

As febres são causadas principalmente por: ABSCESSOS (pág. 74), AMIGDALITE (pág. 88), ARTRITE (pág. 108), CISTITE (pág. 154), CÓLERA (pág. 156), COLITE (pág. 161), COQUELUCHE (pág. 166), *dengue*, DISENTERIA (pág. 183), ERISPELA (pág. 199), ESCARLATINA (pág. 200), DOENÇAS DO FÍGADO (pág. 220), GRIPE (pág. 240), ICTERÍCIA (pág. 268), DOENÇAS INTESTINAIS (pág. 281), DOENÇAS DA GARGANTA (pág. 226), LARINGITE (pág. 283), NEFRITE (pág. 301), OTITE (pág. 316), PNEUMONIA (pág. 325), REUMATISMO (pág. 340), SÍFILIS (pág. 358), TUBERCULOSE (pág. 369), TUMORES (pág. 370) etc.

O controle da febre deve preceder o tratamento da enfermidade, e é preciso estar atento à temperatura para que não se eleve acima

dos 39° C. Para mantê-la estável numa temperatura suportável, faça fricções em todo o corpo do paciente usando uma esponja embebida em água fria.

Se a temperatura continuar elevando-se, use panos umedecidos em água fria ou aplicação de bolsa de gelo. Após cada sessão, o paciente deve ser imediatamente agasalhado e acomodado em local arejado, livre de correntes de vento.

Dê-lhe água pura e fresca (jamais gelada) para beber abundantemente; dê-lhe também sucos naturais de laranja, limão, abacaxi, acerola, carambola etc. A ingestão de líquidos auxiliará no equilíbrio da temperatura.

A alimentação deve ser natural e simples, composta de frutas frescas da época, verduras e legumes crus. Evite ingerir laticínios, alimentos gordurosos, artificiais, cárneos e embutidos em geral.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alho**
- Amassar 3 dentes de alho médios e deixá-los de molho por 6 horas. Diariamente, tomar 4 xícaras da água de alho.
- Cebola**
- Suco diluído em água. Tomar 2 xícaras ao dia.

- Rabanete** • Suco diluído em água. Tomar 4 colheres (sopa) a cada 2 horas.

Frutas

- Amora** Suco diluído em água e adoçado com mel de abelhas. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.
- Carambola** Suco puro. Tomar 1 xícara a cada hora.
- Laranja** Suco puro aquecido. Tomar 4 colheres (sopa) a cada hora. A cada colher, adicionar 10 gotas de própolis.
- Limão** Cortar 3 limões em pedaços e cozinhar em 500 ml de água. Deixar que ferva por aproximadamente 15 minutos. Adoçar com mel de abelhas e tomar 1 xícara do chá morno a cada hora.

Plantas

- Camomila** • Chá das folhas e flores (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Eucalipto** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Losna** • Chá das folhas (10 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Hidroterapia** • Fricção com toalha molhada em água fria. Siga as orientações da página 39.
- Compressa fria na região ventral. Substituir a cada 5 minutos. Siga as orientações da página 37.

FÍGADO, DOENÇAS DO

O fígado é uma importante glândula do corpo humano, com destacada função no processo digesti-

vo. Dentre outras funções, ele é responsável pela produção da bile empregada no processo digestivo e de

anticorpos para o sistema defensivo.

Quando esta glândula adoece todo o organismo se ressentido e muitas enfermidades se instalam: CÁLCULOS BILIARES (pág. 138), CIRROSE HEPÁTICA (pág. 152), HEMORRÓIDAS (pág. 249), HEPATITE (pág. 252), HIDROPSIA (pág. 257), ICTERÍCIA (pág. 268), *peritonite* etc, podem ser causados por distúrbios hepáticos.

O uso de bebidas alcoólicas, os excessos alimentares, colesterol alto e alimentação rica em gordura (frituras, laticínios, margarina, cho-

colate, ovos) prejudicam o trabalho do fígado, provocando doenças que podem até inutilizá-lo.

Para a boa manutenção do fígado, beba bastante água pura e fresca regularmente; use também chás amargos (carqueja, boldo, jurubeba etc) pelo menos 1 vez a cada 15 dias.

Evite alimentos cárneos (principalmente suínos e embutidos) e adote regime alimentar natural, rico em frutas frescas da época e vegetais crus.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Almeirão**
 - Chá da raiz (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
 - Suco das folhas. Tomar 250 ml ao dia.
- Chicória**
 - Chá da raiz (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
 - Suco das folhas. Tomar 250 ml ao dia.
- Espinafre**
 - Suco das folhas e talos. Tomar 3 xícaras ao dia.
- Salsa**
 - Chá da raiz (30 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

Frutas

- Abacaxi**
 - Refeições exclusivas 3 vezes por semana*
- Maçã**
 - Refeições exclusivas 3 vezes por semana*
- Melão**
 - Refeições exclusivas 3 vezes por semana*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

Alfazema	Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
Boldo	Chá das folhas (10 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.
Carqueja	Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
Jurubeba	Chá dos frutos (10 unidades para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
Losna	Amassar 10 g de folhas e deixar de molho por 30 minutos em 250 ml de água. Tomar 2 vezes ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila com carvão vegetal na região lombo-ventral, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Compressa quente na região do fígado com chá de camomila, carqueja e picão (80 g para 1 litro de água), com duração de 30 minutos. Orientações na página 37.
- Banho vital 2 vezes ao dia. Orientações na página 35.
 - Banho de assento com chá de carqueja e alecrim (80 g para 1 litro de água). Orientações na página 33.

FLATULÊNCIA

Gases produzidos no intestino e que escapam involuntariamente.

Para combatê-los, veja tratamento em GASES INTESTINAIS (pág. 228).

FORMIGAMENTO

O mesmo que prurido e comichão. Pode ser sintoma de ATEROSCLEROSE (pág. 114), MÁ CIRCULAÇÃO DO SANGUE (pág. 351) e HI-

PERTENSÃO ARTERIAL (pág. 258). Nos tópicos indicados você encontrará tratamentos para cada caso. Consulte um médico.

FRIEIRA

Infecção da pele, geralmente entre os dedos dos pés, caracterizada por inchaço, vermelhidão, escamação e coceira da região atingida. Pode ser causada por alergia, bactérias, baixa temperatura ambiente, pó etc. Em algumas pessoas esse mal ataca com demasiada frequência, talvez por causa do ambiente em que vivem, ou por excesso de ácido úrico no

organismo. Alguns alimentos, tal como grãos (feijões, amendoim, lentilha etc), os ovos e os alimentos cárneos em geral (especialmente pescados) são produtores de ácido úrico, e devem ser evitados se o organismo não consegue eliminá-lo. Beba água pura e fresca em abundância e use alimentos DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67) e ALCALINIZANTES (pág. 72).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alho**
 - Amassar 3 dentes de alho e deixar de molho durante 5 horas. Lavar as partes afetados, friccionando-as, com a água de alho.
- Batata**
 - Cozinhar batatas apenas em água, e lavar as partes afetados com o caldo do cozimento, 2 vezes ao dia.
- Nabo**
 - Fazer compressa local com nabo ralado, 3 vezes ao dia, com duração de 15 minutos.

Frutas

- Amêndoa**
 - Fricções locais com óleo de amêndoas.
- Limão**
 - Lavar as partes afetados com suco de limão diluído em água.
- Maçã**
 - Lavar as partes afetados com suco de maçã diluído em água.

Plantas

- Carqueja**
 - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras aodia.

- Chá para banhos locais (80 g para 1 litro de água). Lavar as partes afetados.
- Urtiga**
- Chá das flores (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia**
- Compressa de argila na região lombo-ventral, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
 - Compressa local com duração de 1 hora. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia**
- Banho de assento quente com chá de carqueja e samambaia (80 g para 1 litro de água), com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 33.
 - Banho local com salmoura quente.

FURÚNCULO

Processo inflamatório doloroso, parecido com o ABSCESSO (pág. 74), em que o paciente sofre forte dor na região atingida, que lateja e apresenta-se avermelhada e muito inchada por causa do acúmulo de pus.

Às vezes ocorre febre elevada. Surge geralmente em consequência de erros alimentares, que carregam o sangue de gorduras e toxinas; outra causa comum são as infecções (por exemplo, AMIGDALITE: pág. 88), que também intoxicam o sangue.

O furúnculo só estará comple-

tamente extirpado quando o núcleo for arrancado. Geralmente o núcleo é expulso ao ser espremido na base.

Suspenda o uso de alimentos gordurosos (frituras, queijos, manteiga, margarina, ovos) e cárneos, principalmente os de origem suína.

Adote alimentação natural, composta de vegetais crus e frutas frescas da época; use alimentos DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67) em grande quantidade. Os banhos de sol matinais ajudam na maturação dos furúnculos.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Abóbora** • Cataplasma local de abóbora crua ralada, com duração de 2 horas, 2 vezes ao dia.
- Cebola** • Cataplasma local de cebola crua ralada, com duração de 2 horas, 2 vezes ao dia.
- Inhame** • Cataplasma local de inhame cru ralado com duração de 1 hora, 4 vezes ao dia.
- Incluir na alimentação inhame cozido em vapor e temperado com azeite de oliva

Frutas

- Limão** Chá das folhas do limoeiro e fruto. (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Romã** Cataplasma local de folhas maceradas, com duração de 2 horas, 3 vezes ao dia.
- Tâmara** Cataplasma local de frutas maduras, com duração de 2 horas, 3 vezes ao dia.

Plantas

- Bardaria** Cataplasma local de folhas maceradas.
Chá das folhas. (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.
- Sabugueiro** Chá das folhas. (30 g para 1 litro de água). Banhar o furúnculo com o chá, 4 vezes ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa local de argila com cebola ralada, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Banho de vapor local com chá de samambaia e chapéu-de-couro (80 g para 1 litro de água) com duração de 10 minutos. Siga as orientações da página 36.
- Mel de Abelhas** • Cataplasma local quente de mel, juntamente com cebola ralada e farinha de mandioca.



GARGANTA, DOENÇAS DA

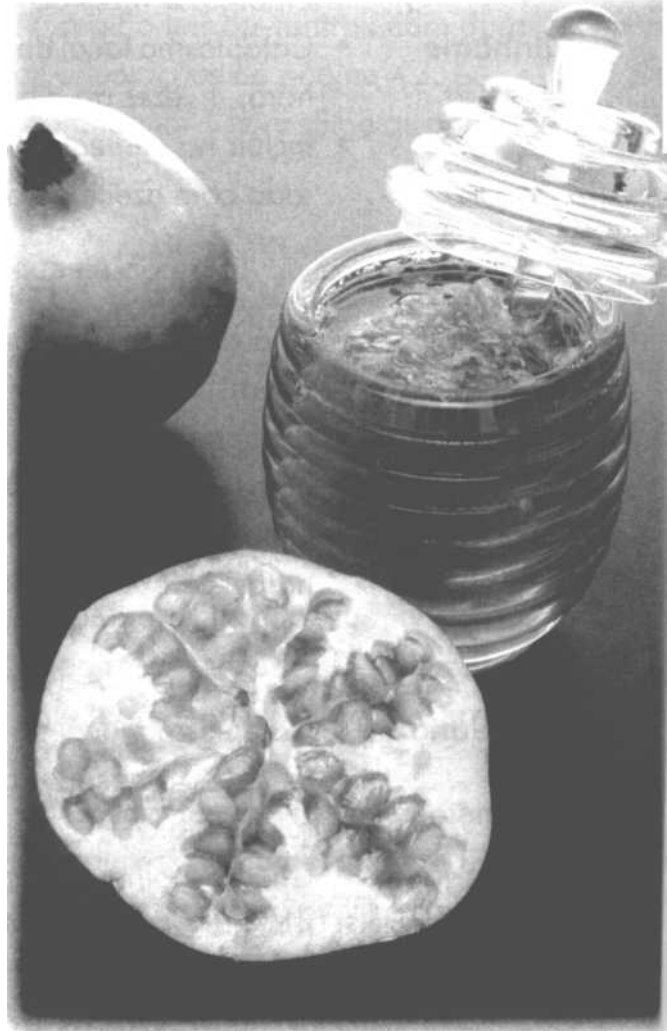
As enfermidades da garganta apresentam variados sintomas, que são relacionados a diversas causas.

É necessário identificar e tratar a origem do mal para solucionar o problema.

As inflamações da garganta exigem tratamento cuidadoso e urgente, pois propiciam o surgimento de Reumatismo Infeccioso, quando não são devidamente combatidas.

Enquanto persistir a inflamação, permita que sua laringe descanse, evitando falar, evitando as correntes de ar, o contato com poeira e com fumaça (especialmente a de cigarros). Adote alimentação natural, composta de frutas frescas da época e de vegetais crus; entre as refeições, beba água pura e fresca em abundância.

As principais doenças cujos sintomas se manifestam na garganta são:



- Faringite**
- Pode causar sensação de granulação na garganta. Comentários e tratamentos na página 217.
 - Pode causar, também, rubor e sequidão na garganta.
- Gripe**
- Pode causar sensação de irritação na garganta. Comentários e tratamentos na (pág. 240).
- Inflamação na garganta**
- Entre outras razões, pode ser causada por

distúrbios gastrointestinais, ingestão de alimentos e líquidos muito quentes ou muito gelados, ou uso excessivo da voz (cantores, oradores e professores, por exemplo). Comentários e tratamentos na página 226.

- Laringite** • Pode causar sensação de aperto e sequeidão na garganta. Comentários e tratamentos na página 283.
- Nevralgia** • Pode provocar formação de catarro na garganta. Comentários e tratamentos na página 308.
- Resfriado** • Pode causar sensação de irritação na garganta. Comentários e tratamentos na página 338.
- Sífilis** • Pode provocar formação de placas na garganta. Comentários e tratamentos na página 358.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Pepino** • Suco adoçado com mel de abelhas. Tomar 250 ml 2 vezes ao dia.
 - Cataplasmas na região da garganta com rodela de pepino, que devem ser trocadas várias vezes durante o dia.
- Rábano** • Suco diluído em água. Tomar 1 xícara 3 vezes ao dia, antes das refeições.
- Tomate** • Suco de tomates verdes. Fazer gargarejos 6 vezes ao dia.

Frutas

- Abacaxi** • Suco puro, adoçado com mel de abelhas. Fazer gargarejos 4 vezes ao dia.
 - Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Maçã** • Suco puro, aquecido e adoçado com mel de abelhas. Fazer gargarejos 4 vezes ao dia.
 - Dieta exclusiva 2 dias por semana.*
- Romã** • Chá das flores secas (30 g para 1 litro de água). Fazer gargarejos 4 vezes ao dia.
 - Gargarejos também com o suco da fruta.

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Alfavaca** • Chá das folhas e sementes (20 g para 1 litro de água). Fazer gargarejos 4 vezes ao dia.
- Angélica** • Chá usando toda a planta (20 g para 1 litro de água). Fazer gargarejos 4 vezes ao dia.
- Malva** • Chá usando toda a planta (20 g para 1 litro de água). Fazer gargarejos 4 vezes ao dia.
- Trevo-cheiroso** • Chá usando toda a planta (20 g para 1 litro de água). Adoçar com mel de abelhas e tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Hidroterapia** • Compressa quente na região da garganta, à noite ao deitar-se. Orientações na página 37.

GASES INTESTINAIS

Acúmulo excessivo de gases produzidos nos intestinos, em consequência de fermentações alimentares causadas por ingestão de alimentos artificiais ou processados, ingestão de líquidos junto às refeições, combinações alimentares impróprias, ingestão de guloseimas no intervalo das refeições e sedentarismo. Pode ser provocado tam-

bém por COLITE (pág. 161), DISPEPSIA (pág. 187), PRISÃO DE VENTRE (pág. 327) etc.

Para promover o bom funcionamento dos intestinos, use alimentos ricos em FIBRAS (pág. 63), beba água pura e fresca em abundância e faça exercícios físicos moderados regularmente.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 1 xícara, 3 vezes ao dia.
- Cenoura** • Suco puro. Tomar 250 ml, 30 minutos antes do almoço.

- Comer 1 ou 2 cenouras pequenas antes do almoço, mastigando bem.
- Salsa**
- Chá usando as folhas e raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Frutas

- Abacate**
- Chá das folhas do abacateiro (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia. Não adoçar.
- Maçã**
- Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Mamão**
- Chá das sementes (deixar secar, moer e adicionar água fervente). Tomar morno, 1 xícara, em jejum.
 - Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Uva**
- Tomar suco de uva natural, 5 a 6 vezes por semana.
 - Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Alecrim-de-jardim**
- Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Erva-doce (Funcho)**
- Chá das sementes (10 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Espinheira-santa**
- Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Losna**
- Chá das folhas e flores (10 g para 1 litro de água). Tomar 3 colheres, das de sopa, a cada hora.

Outros Tratamentos

- Coalhada (iogurte natural)**
- Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.
- Geoterapia**
- Compressa de argila na região do ventre com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia**
- Tomar 1 copo de água pura e fresca de manhã, em jejum.
- Levedo de Cerveja**
- Tomar 2 cápsulas junto às refeições.

GASTRALGIA

Dor no estômago, que pode ser causada por alimentação inadequada, ingestão de bebidas alcoólicas, bebidas gasosas, hipersensibilidade a medicamentos, CÁLCULOS BILIARES (pág. 138), GRIPE (pág. 240), SÍFILIS (pág. 358) e TIFO (pág. 363).

O paciente sente dor forte e intermitente na parte superior do estômago, muito parecida com cólica do fígado, dos rins ou nevralgias. Se a dor for muito constante e intensa, procure um médico.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alface** • Chá das folhas e talos (80 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Batata** • Caldo do cozimento de batatas, sem tempero. Tomar 4 xícaras ao dia.
- Couve** • Suco das folhas, diluído em água. Tomar 250 ml 2 vezes aodia.

Frutas

- Banana** • Comer banana prata ou nanica assada.
- Maçã** • Suco puro. Tomar 250 ml 2 vezes ao dia. Acrescentar mel de abelhas.
 - Refeições exclusivas 3 vezes por semana.* Descascar as maçãs.
- Melão** • Suco natural. Tomar 250 ml 4 vezes ao dia.
 - Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Envira** Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras aodia.

Erva-doce (Funcho) • Chá das folhas e sementes (10 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia. Não adoçar.

Espinheira-santa • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

GASTRENERITE

Designação dada a diversas perturbações gastrointestinais que se manifestam por meio de NÁUSEA (pág. 300), VÔMITO (pág. 385), DIARRÉIA (pág. 179) e CÓLICA (pág. 159).

Geralmente é causada por intoxicação alimentar, por isso procure identificar na alimentação a subs-

tância responsável pela perturbação. Substitua a alimentação normal por regime semi-crudista, com 80% de alimentos crus (saladas de legumes e folhosos, frutas frescas da época etc).

Beba água pura e fresca em abundância.

TRATAMENTOS

Hortaliças

Aipo e Salsa • Chá combinado (60 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Batata • Comer purê, temperado com sal e azeite de oliva.
• Cozinhar batatas apenas em água e tomar 3 xícaras ao dia.

Cenoura • Comer purê, temperado com sal e azeite de oliva.
• Cozinhar cenouras apenas em água e tomar 3 xícaras ao dia.

Frutas

Abacate e Goiaba • Ralar o caroço de 1 abacate e torrar bem. Fazer chá com as folhas da goiabeira (20 g para 1 litro de água) e acrescentar 1 colher das de sopa de pó do caroço do abacate. Tomar 1 xícara a cada 3 horas.

- Banana** • Cozinhar 2 banana-maçãs verdes em 1 litro de água. Tomar 1 xícara a cada 3 horas.
- Refeições exclusivas de banana prata 3 vezes por semana.*
- Maçã** • Tomar 250 ml de suco de maçã, em jejum.
- Refeições exclusivas 3 vezes por semana.* Descascar as maçãs.
- Pitanga** • Chá das folhas da pitangueira (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Romã** • Chá das flores secas e casca do fruto (50 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Camomila** • Chá das folhas e flores (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Carqueja** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Poejo** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

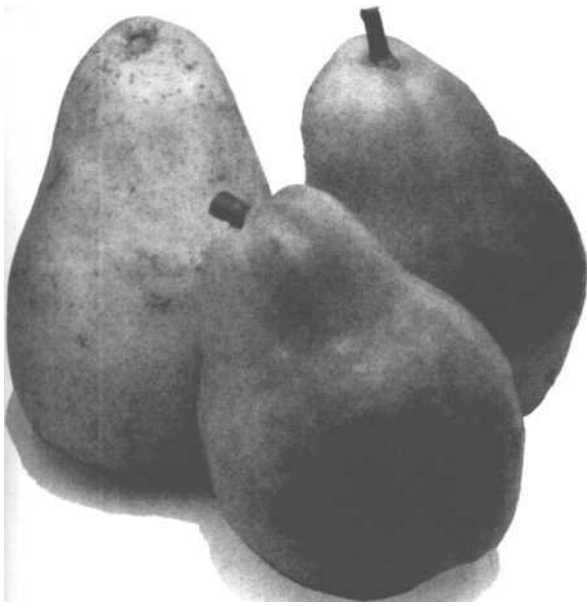
GASTRITE

Inflamação da mucosa do estômago caracterizada por falta de apetite, indigestão, gosto amargo na boca, sede excessiva, náusea e vômitos; nas manifestações mais graves, ocorrem dores fortes no estômago, contínuas ou espasmódicas.

As principais causas são: alimentação excessiva, mastigação insufi-

ciente, uso de condimentos irritantes, ingestão de bebidas junto às refeições, tabagismo, alcoolismo, ESTRESSE (pág. 212) e ansiedade.

É muito importante que o diagnóstico seja realizado por um médico, pois esses sintomas são muito parecidos com os da ÚLCERA GASTRODUODENAL (pág. 373) e do CÂNCER do Estômago (pág. 143).



Suspenda o uso de fumo, bebidas alcoólicas, café e chá preto;

evite condimentos irritantes, carnes, pescados, frituras, gorduras, refrescos e refrigerantes.

As refeições devem acontecerem horários regulares, num ambiente tranquilo e após um intervalo mínimo de 5 horas da refeição anterior. Mastigue bem os alimentos, para que o trabalho do estômago seja facilitado. Entre as refeições, beba bastante água pura e fresca.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Acelga** • Chá das folhas (50 g para 1 litro de água). Tomar 1 xícara, 1 hora antes das refeições.
- Alface** • Chá das folhas (60 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Usá-la na forma de saladas cruas.
- Cebola** • Compressa local de cebola crua ralada, com duração de 1 hora.
- Chuchu** • Comer chuchu cozido, com pouco tempero.

Frutas

- Mamão** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Mastigar 10 a 15 sementes de mamão diariamente.
- Melão** • Suco natural, sem açúcar. Substituir refeições (desjejum ou jantar) pelo suco, 4 vezes por semana.
- Triturar as sementes e misturar com água e mel de abelhas. Tomar 3 xícaras ao dia, morno.
- Pêra** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Bardana** • Chá das folhas, flores e raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Maracujá-açú** • Suco natural. Tomar 250 ml, 4 vezes ao dia.
- Tamarindo** • Chá da polpa do fruto (50 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila na região do ventre, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Compressa quente sobre o estômago com chá de camomila (80 g para 1 litro de água). Siga as orientações da página 37.
- Banho de assento com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 33.

GENGIVITE

Inflamação das gengivas, proveniente de *tártaro dentário*, *piorrea*, ESCORBUTO (pág. 203) ou de infecções diversas.

As gengivas ficam inchadas e avermelhadas, e geralmente sangram durante a escovação; as raízes dos dentes, enfraquecidas, despren-

dem-se facilmente. Procure um médico ou dentista para identificar a causa do mal.

Use escovas macias para a higienização bucal. Use alimentos ricos em VITAMINA C (pág. 62) em abundância, pois auxiliam no combate às inflamações.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 1 xícara pela manhã, em jejum.
- Para cortar hemorragias, amassar as folhas e talos, adicionar água e bochechar.

- Incluir na alimentação na forma de saladas cruas.
- Pepino** • Suco diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia.
- Incluir na alimentação na forma de saladas cruas.
- Rábano** • Suco diluído em água. Tomar 1 xícara, 30 minutos antes das refeições.

Frutas

- Amora** • Suco de amoras-pretas adoçado com 1 colher de mel de abelhas. Aquecer levemente e bochechar.
- Manga** • Chá das folhas da mangueira (preferir as mais novas). Bochechar com o chá levemente aquecido.
- Romã** • Chá da casca (30 g para 1 litro de água). Bochechar 2 vezes ao dia. Este chá é muito útil para fortalecer as gengivas.

Plantas

- Guando** • Chá das folhas (50 g para 1 litro de água). Bochechar 2 vezes ao dia.
- Tanchagem** • Chá das folhas (60 g para 1 litro de água). Bochechar 2 vezes ao dia.

GONORRÉIA

O mesmo que BLENORRAGIA. Doença venérea purulenta, caracterizada pela inflamação das mucosas genitais do homem e da mulher.

É altamente contagiosa, principalmente através de contato físico; por isso, enquanto persistir a doença, o paciente deve abster-se de atividades sexuais. Geralmente os sintomas da doença manifestam-se

três dias após o contágio, mas podem demorar até três semanas. Nos homens, o primeiro sinal é uma sensação de irritação e ardor na uretra ao urinar.

Nas mulheres, a doença ataca as vias urinárias e pode chegar à bexiga e aos rins, produzindo um corrimento fétido, esbranquiçado ou amarelado. Não havendo tra-

tamento, aumenta consideravelmente a supuração na genitália, pondo em risco as glândulas sexuais e originando doenças nos ossos, nas articulações, nos rins e no coração.

Para que o tratamento seja bem sucedido, é necessário que os órgãos genitais sejam higienizados.

Adote alimentação natural, composta de alimentos DIURÉTICOS (pág. 64) e DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67).

Evite os condimentos irritantes, pois aumentam a dor na uretra durante a micção. Evite esforços físicos, e beba água pura e fresca abundantemente.

TRATAMENTOS

Frutas

- Cajá** • Chá da casca do cajazeiro (50 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia. Acrescentar 3 gotas de óleo de copaíba para cada xícara.
- Melancia** • Dieta exclusiva 2 dias por semana. Neste dias, manter repouso.
- Melão** • Dieta exclusiva 2 dias por semana. Neste dias, manter repouso.
- Romã** • Chá das flores secas e trituradas (30 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Plantas

- Barbatimão** • Chá da casca (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia. Acrescentar 3 gotas de óleo de copaíba para cada xícara.
- Cardo-santo** • Chá das folhas e haste (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia. Acrescentar 3 gotas de óleo de copaíba para cada xícara.
- Salsa** • Chá usando toda a planta (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia. Acrescentar 3 gotas de óleo de copaíba para cada xícara.

GOTA

É um tipo de reumatismo caracterizado pelo surgimento de inflamações nas pequenas articulações, (dedos das mãos e dos pés, tornozelos e cotovelos), que incham e adquirem a forma de gotas.

O paciente sente dores muito fortes nas articulações afetados, que geralmente apresentam vermelhidão e inchaço. As principais causas são: acúmulo excessivo de ÁCIDO ÚRICO (pág. 75) no organismo, alcoolismo, vida sedentária e uso exagerado de café e chá preto.

Suspenda o uso de alimentos cárneos (principalmente suínos e embutidos), pescados, bebidas alcoólicas, fumo, café, chá-preto, refrigerantes, ovos, cereais secos (feijão, lentilha, grão-de-bico, soja) e chocolate - esses alimentos são produtores de ácido úrico.

Utilize dieta rica em alimentos ALCALINIZANTES (pág. 72) e DIURÉTICOS (pág. 64). Pratique exercícios físicos moderados e tome banhos de sol matinais. Beba água pura e fresca abundantemente.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Beterraba, Cenoura e Pepino** • Suco combinado. Tomar 250 ml pela manhã, em jejum.
- Cebola** • Suco diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia.
 - Incluir na alimentação na forma de saladas cruas.
- Couve** • Cataplasma quente das folhas cozidas em vapor. Renovar a cada 1 hora.
 - Suco das folhas e talos. Tomar 1 xícara de manhã, em jejum.
- Rábano** • Suco diluído em água. Tomar 1 xícara antes das refeições.

Frutas

- Limão** • Tomar suco puro de 8 limões durante 10 dias.
- Maçã** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

Melancia • Dieta exclusiva 1 dia por semana.* Durante a dieta, manter repouso.

Melão • Dieta exclusiva 1 dia por semana.* Durante a dieta, manter repouso.

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

Angélica • Chá de toda a planta (20 g para 1 litro de água) Tomar 5 xícaras ao dia.

Bardana • Cataplasma quente das folhas, flores e raízes maceradas. Substituir a cada 1 hora.

Guaco • Chá de toda a planta (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Linhaça • Fazer massagens com óleo de linhaça sobre as articulações afetados para aliviar a dor e auxiliar no combate à inflamação.

Outros Tratamentos

Geoterapia • Compressa local de argila com cebola ralada, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.

Hidroterapia • Banho local de vapor com chá de alfafa, cavalinho e sabugueiro (80 g para 1 litro de água). Siga as orientações da página 36.

• Banho escalda-pés com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 32.

GRAVIDEZ

A gravidez é um período muito especial na vida da mulher, pois um novo ser está em formação dentro de seu corpo. A gestante é submetida a grandes alterações fisiológi-

cas e psíquicas durante a formação do feto e a sua reação pode ser determinante para que tenha uma gestação tranquila e para a saúde do seu bebê. É indispensável

que um médico obstetra acompanhe o desenvolvimento da gravidez, pois muitos problemas de má formação podem ser evitados quando identificados a tempo. A gestante deve suspender definitivamente o uso de cigarros, bebidas alcoólicas, café, chá-preto e outros estimulantes.

Alimentação: Use alimentos nutritivos e simples, que possam garantir bom sangue a si própria e ao bebê.

Evite vinagre, frituras, condimentos irritantes, gorduras, enlatados, queijos e refrigerantes. As vezes é melhor fazer mais refeições durante o dia, comendo menor quantidade em cada vez.

Devido às alterações hormonais e fisiológicas pelas quais passa o corpo da mulher, podem surgir alguns distúrbios que, normalmente, são facilmente combatidos.

Cãibras: Geralmente surgem nos últimos meses de gravidez, quando a bolsa que contém o bebê pressiona as artérias e veias do abdome prejudicando a circulação sanguínea. Coloque uma bolsa de água quente debaixo da região onde as cãibras ocorrem com mais frequência e faça fricções locais com álcool. Tomar banho morno

antes de deitar-se ajuda a prevenir. Comentários e tratamentos para CÂIBRAS na página 135.

Gases e Prisão de Ventre: Por causa da ação de alguns hormônios a digestão pode tornar-se lenta, provocando a formação de GASES INTESTINAIS (pág. 228) e o surgimento de PRISÃO DE VENTRE (pág. 327) e AZIA (pág. 116). As cólicas intestinais são às vezes confundidas com as contrações uterinas - a diferença entre uma e outra é que nas contrações uterinas o abdome fica contraído e endurecido. A PRISÃO DE VENTRE deve ser combatida rapidamente, pois pode degenerar-se em HEMORRÓIDAS. Para combatê-la, não use laxantes. Siga o tratamento indicado em PRISÃO DE VENTRE (pág. 327).

Hemorróidas: O mau funcionamento dos intestinos pode provocar o surgimento de HEMORRÓIDAS. Comentários e tratamentos na página 249.

Náuseas e Vômitos: Muito comuns no início da gravidez, geralmente desaparecem por volta do 4º mês. Para minimizar os efeitos do mal-estar, evite ficar com o estômago vazio por muito tempo; pequenas refeições a cada três horas podem ser melhor que refeições completas em intervalos normais.

Se a ânsia for muito frequente e intensa, procure um médico. Siga os tratamentos indicados em NÁUSEA (pág. 300) e VÔMITO (pág. 385).

Sensação de Cansaço e Sono-lência: Também comuns no início da gravidez, resultam das alterações hormonais que ocorrem no organismo. Geralmente bastam um breve repouso, comer uma fruta ou beber um copo de suco natural, para fazer desaparecer a sensação ruim. Permanecendo os sintomas, siga o tratamento indicado em DEBILIDADE GERAL (pág. 173).

Varizes: O aumento de peso da gestante, pode provocar o surgimento de VARIZES. Para preve-

nir-se, use meias elásticas apropriadas. Comentários e tratamentos na página 380.

Vontade Frequente de Urinar: A pressão que o útero em crescimento faz sobre a bexiga, cria a sensação frequente de necessidade de urinar.

Depois do 3º mês essa sensação costuma desaparecer, voltando ao final da gravidez quando a cabeça do bebê comprime a bexiga da mãe.

Evite tomar líquidos à noite antes de deitar-se. A pressão do útero sobre a bexiga pode resultar em CISTITE (pág. 154). Consulte seu médico sobre essa possibilidade.

GRIFE

Doença altamente contagiosa causada por vários tipos de vírus. A pessoa infectada pode demorar até três dias para apresentar os primeiros sintomas, o que favorece a propagação do vírus, que se multiplica e viaja até outras vítimas através da saliva e de excreções nasais.

Os sintomas mais comuns são mal-estar, dores no corpo, febre e irritação nasal.

Quando não é devidamente

combatida, pode originar doenças mais graves tais como BRONQUITE (pág. 131), PLEURISIA (pág. 323), PNEUMONIA (pág. 325) e SINUSITE (pág. 360).

Evite alimentos e líquidos gelados, choques térmicos, poeira e ambientes úmidos. Beba água pura e fresca em abundância, e utilize alimentação natural, composta de frutas cítricas e vegetais crus.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alho** • Utilizar em saladas cruas, amassado, juntamente com cebola e limão.
- Alface** • Suco das folhas e talos (4 talos médios para 1 xícara de água). Aquecer levemente e tomar antes de deitar-se.
- Cebola** • Suco de cebola sem água (2 colheres), mel de abelhas (1 colher), suco de 1 limão e 1 xícara de água quente. Misturar e tomar de 5 xícaras ao dia.
- Rabanete** • Suco diluído em água. Tomar 1 xícara 3 vezes ao dia.
• Incluir na alimentação, na forma de saladas cruas.

Frutas

- Acerola** • Suco das frutas. Tomar 250 ml 5 vezes ao dia.
- Laranja** • Suco natural, combinado com própolis. Aquecer levemente e tomar 1 xícara antes de deitar-se. Para cada xícara, acrescentar 10 gotas de própolis.
- Limão** • Tostar um limão no forno. Ainda quente, cortá-lo e espremer o suco. Adoçar com mel de abelhas e tomar 3 vezes ao dia.

Plantas

- Eucalipto** • Chá das folhas verdes (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Guaco** • Chá das folhas e raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Sabugueiro** • Chá das flores secas (10 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Hidroterapia** • Inalações sobre vapor de eucalipto (80 g para 1 litro de água) 2 vezes ao dia. Siga as orientações da página 36.

- Banho escalda-pés com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 32.
- Banho de sauna 2 vezes por semana. Siga as orientações da página 36.



HÁLITO, MAU

Odor desagradável exalado pela boca, em consequência de algumas enfermidades. AMIGDALITE (pág. 88), ESTOMATITE (pág. 211), GASTRITE (pág. 232), DOENÇA DA GARGANTA (pág. 226) e inflamação na raiz dos dentes são algumas das causas. Identifique e combata a causa. Procure

um dentista se houverem dentes cariados.

Existe também o mau hálito temporário que não requer tratamentos, pois é proveniente do uso de alguns condimentos e costuma desaparecer após algumas horas.

HEMATÚRIA

Presença de sangue na urina. Veja comentários e tratamentos em CISTITE (pág. 154), DOENÇAS DOS RINS

(pág. 344) e DOENÇAS DA URETRA (pág. 377).

HEMIPLEGIA

Paralisia que atinge um dos lados do corpo, causada por lesões no encéfalo (hemorragia, congestão, amolecimento e embolia, por exemplo).

Às vezes, surge como sintoma da ATEROSCLEROSE (pág. 114). Suspen-

da completamente o uso de bebidas alcoólicas, fumo, café e chá preto; diminua sensivelmente o uso de sal de cozinha e evite condimentos irritantes. Adote alimentação natural, composta de vegetais crus e frutas frescas da época.

TRATAMENTOS

Hortaliças

Alface

Chá das folhas e talos (60 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

- Incluir na alimentação, na forma de salada crua.

Alho e Limão • Amassar 2 dentes de alho, adicionar o suco de 1 limão. Tomar 2 vezes ao dia.

- Usar óleo de alho. Tomar 3 cápsulas ao dia.

Dente-de-leão • Suco concentrado, misturado com alho. Tomar 1 xícara pela manhã, em jejum.

Frutas

Limão Suco natural diluído em água morna (1 limão para 1 xícara de água). Tomar em jejum.

Cura de limão. Siga as orientações da página 50.

Uva Dieta exclusiva 2 dias por semana. Siga as orientações da página 58.

Plantas

Alecrim, Camomila e Carqueja • Chá das folhas e raízes (30 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Cabelo-de-milho, Cavalinho, Chapéu-de-couro e Quebra-pedra • Chá das folhas e raízes (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Sete-sangrias • Chá das folhas e raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

HEMOFILIA

Doença do sangue na qual a coagulação não se processa ou é extremamente lenta. Manifesta-se unicamente nos homens, que sofrem hemorragias incontroláveis ao menor ferimento onde haja rompimento de vasos sanguíneos.

Mulheres também podem ser portadoras da doença e transmiti-

la aos filhos, porém não há registro de manifestação da doença em si próprias. A doença é causada somente por hereditariedade.

O hemofílico deve informar ao médico e dentista sobre sua condição, para que se disponha de sangue adequado para transfusão, mesmo que o procedimentos mé-

dico seja uma pequena cirurgia ou extração de dente. Hemorragias pequenas costumam ser controladas através de compressas de gelo ou pressionando o local com a ponta dos dedos.

Se esse método for insuficiente para interrompê-la, procure um médico imediatamente. Use regularmente alimentos ricos em VITAMINA K (pág. 63), pois favorecem a coagulação.

TRATAMENTOS PARA COAGULAÇÃO

Hortaliças

- Alcachofra** • Incluir na alimentação.
- Espinafre** • Suco das folhas puro. Tomar 1 xícara de manhã e outra 30 minutos antes do almoço.
- Incluir na alimentação, cru ou cozido.

Frutas

- Pêssego** • Para facilitar a coagulação do sangue, aplicar sobre o sangramento cataplasma de caroços de pêssego moídos misturado com gema de ovo.

Plantas

- Algodoeiro, Artemísia e Bolsa-de-pastor** • Chá combinado (40 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Barbatimão** • Chá da casca (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Cavalinho** • Chá dos brotos verdes (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Hidroterapia** • Compressa fria local pressionando o sangramento com os dedos. Siga as orientações da página 37.
- Banho vital 1 vez por dia, com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 35.

- Banho de assento 1 vez por dia com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 33.

HEMORRAGIA

Sangramento incontrolável causado pelo rompimento de vasos sanguíneos. Em condições normais o sangue possui em sua composição coágulos que o estancam quando há ferimento, mas se a área atingida for muito grande ou se a produção de coágulos é insuficiente, ocorre a HEMORRAGIA.

As gengivas, os alvéolos dos dentes extraídos e as narinas concentram as manifestações hemorrágicas mais comuns.

Lave o ferimento cuidadosamente com água corrente, filtrada ou

fervida e seque levemente; acomode o paciente em posição confortável, tendo o cuidado de elevar o membro ferido acima do nível do coração, mantendo-o assim enquanto ocorre a regressão do sangramento.

Em alguns casos é necessário aplicar torniquete. Nos ferimentos graves onde há hemorragia abundante, procure um médico imediatamente. Use regularmente alimentos ricos em VITAMINA K (pág. 63), pois favorecem a coagulação.

TRATAMENTOS

(Os tratamentos indicados devem ser usados somente em pequenas hemorragias. Os chás e banhos são indicados para os casos crônicos.)

Hortaliças

Cebola

Aplicar na área de sangramento suco de cebola ou cebola ralada. Use um pedaço de algodão embebido na cebola para comprimir o ferimento com os dedos durante 5 minutos.

Salsa

Suco das folhas, talos e raiz. Tomar 1 xícara a cada 15 minutos, durante 45 minutos.

Frutas

- Pêssego** • Para facilitar a coagulação do sangue, aplicar sobre o sangramento cataplasma de caroços de pêssego moídos e misturados com gema de ovo.

Plantas

- Algodoeiro, Artemísia e Bolsa-de-pastor** • Chá combinado (30 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Barbatimão** • Chá da casca (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Cavalinho** • Chá dos brotos verdes (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila com cebola ralada ou carvão vegetal moído na região lombo-ventral, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Compressa fria local. Comprimir com os dedos.
- Banho vital, com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 35.
 - Banho de assento, com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 33.

HEMORRAGIA NASAL

Também conhecida por epistaxe, é o derramamento de sangue pelas fossas nasais. Pode ser causada por ALERGIA (pág. 84), AVITAMINOSE (pág. 116), HIPERTENSÃO ARTERIAL (pág. 258), LEUCEMIA e presença de corpos estranhos nas fossas nasais.

Os casos crônicos, quando não

tratados, podem conduzir a um estado de DEBILIDADE GERAL (pág. 173). Para combater a hemorragia, deite o paciente e aplique compressas de gelo ao redor dos lábios e do nariz. Introduza, com muito cuidado, pequenos tampões de algodão nas fossas nasais.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Cebola** • Ralar cebola e com ajuda de um pano limpo colocar sob o nariz, para que o paciente possa inalar seu cheiro forte.
- Salsa** • Triturar as folhas verdes e introduzir um pouco nas fossas nasais, com muito cuidado. Não é recomendável usar esse tratamento em crianças com menos de 6 anos de idade.

HEMORRAGIA UTERINA

O mesmo que METRORRAGIA (pág. 298) ou *uterorragia*. Sangramento incontrolável sem relação com o fluxo menstrual. Pode ser causado por aborto, METRITE (pág. 296), exercícios físicos violentos, choque, queda, fibroma e CÂNCER UTERINO (pág. 143).

Quando a hemorragia é muito abundante, a paciente apresenta os seguintes sintomas: palidez, desmaio, escurecimento das vistas, dor na nuca, respiração difícil e convulsões. Nos casos mais graves, ocorrem falta de apetite, dor no estômago, perturbações digestivas e

inchaço nos membros inferiores.

É muito importante o repouso absoluto. Evite açúcar refinado e preparações que o utilizem; não use alimentos que possam conter hormônios (salsichas, linguiça, presunto, mortadela, salame, carnes bovinas, suínas, gordura animal), aves de granja (frangos, pato, peru, chester), carnes enlatadas, ovos de granja e queijos industrializados.

Use alimentação rica em cereais integrais, frutas frescas da época e vegetais crus. Procure orientação médica.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Abóbora** • Chá dos brotos da aboboreira (30 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.
- Acelga e Tanchagem** • Chá combinado. Tostar e moer sementes de

acelga (40 g) e adicionar ao chá de tanchagem (20 g para 1 litro de água) durante a fervura. Tomar 3 xícaras ao dia.

Frutas

- Figo e Tanchagem** • Chá combinado (10 g de folhas da figueira e 20 g de tanchagem para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.
- Goiaba** • Chá das folhas novas da goiabeira (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.
- Romã** • Chá das flores secas trituradas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Plantas

- Algodoeiro** • Chá da casca da raiz (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Tanchagem** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Urtiga** • Chá das flores (10 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Hidroterapia** • Compressas com bolsa de gelo no ventre.
- Banho de assento frio 1 vez por dia. Siga as orientações da página 33.

HEMORRÓIDAS

Inflamação e dilatação das veias que terminam no reto e no ânus. O principal sintoma é a dor aguda decorrente do esforço para evacuar; nesta circunstância, podem ser

vistos pequenos tumores de consistência mole, que às vezes sangram.

Em alguns casos esses tumores localizam-se no reto e não podem ser vistos, mas o sangramento é per-

ceptível junto às fezes. As inflamações hemorroidárias geralmente vêm acompanhadas de mal estar geral, vertigens, dores lombares e sensação de tensão e calor no ânus; ocorre também falso desejo de evacuar.

Nas mulheres, manifesta-se calor e corrimento vaginal. As HEMORRÓIDAS podem surgir em decorrência de outras enfermidades (doenças do coração, pulmão, fígado, bexiga, útero, uretra e intestino); ou por erros alimentares, tal como o abuso de alimentos cárneos, temperos irritantes, alimentos gordurosos, alimentos processados e industrializados, alcoolismo e vida sedentária.

Pessoas que sofrem PRISÃO DE VENTRE (pág. 327) crônica têm maior propensão a desenvolverem HEMORRÓIDAS, que se não forem devidamente combatidas, podem degenerar-se em *trombose hemorroidária*.

Para combater essa enfermidade, o paciente precisa decidir-se por mudanças profundas em seus hábitos alimentares e estilo de vida. As bebidas alcoólicas, os alimentos condimentados, as frituras, os alimentos cárneos e os embutidos devem ser eliminados da dieta.

Evite massas brancas em geral



(pães, biscoitos, bolos, macarrão), doces, refrigerantes, açúcar refinado, mandioca, batata inglesa, feijões, leguminosas, maçãs etc.

A dieta ideal é composta de alimentos ricos em FIBRAS (pág. 63) e inclui em cada refeição no mínimo um alimento laxante - por exemplo mamão, purês de abóbora, beterraba crua ou cozida, laranja etc; use legumes e verduras crus em abundância, tendo o cuidado de mastigar muito bem os alimentos sólidos.

Para combater o sedentarismo, faça caminhadas matinais descalço sobre a grama úmida e outros exercícios físicos moderados. Beba água pura e fresca abundantemente.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Acelga**
- Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
 - Fazer compressas locais com as folhas amassadas, em forma de pasta, 3 vezes ao dia.
- Alface**
- Chá das folhas e talos (80 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
 - Incluir salada de alface nas refeições.
- Pepino**
- Compressa local com sementes amassadas, em forma de pasta. Acrescentar um pouco de água. Renovar a compressa a cada 30 minutos.
- Repolho**
- Compressa das folhas amassadas, em forma de pasta, 3 vezes ao dia.
 - Amassar folhas de repolho juntamente com água e tomar 1 colher (sopa) a cada hora.

Frutas

- Banana**
- Compressa local com seiva da bananeira. Para extrair a seiva, fazer um corte na bananeira e aparar com um vasilhame.
- Melão**
- Preparar supositório com a polpa da fruta e utilizar uma vez por dia.
- Mamão**
- Suco diluído em água. Tomar 250 ml a cada 2 horas e meia.

Plantas

- Alecrim, Boldo, Camomila e Carqueja**
- Chá combinado (40 g para 1 litro de água). Tomar 1 xícara após o almoço.
- Babosa**
- Preparar supositório com a polpa das folhas e utilizar uma vez por dia.
- Cabelo-de-milho, Cavalinho, Chapéu de Couro e Quebra-**

pedra • Chá combinado (40 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Cacaueiro • Aplicar manteiga de cacau sobre as feridas, à noite ao deitar-se.

Outros Tratamentos

Geoterapia • Compressa de argila na região lombo-ventral, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.

Hidroterapia • Banho de assento com chá de camomila e assa-peixe (80 g para 1 litro de água), com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 33.

- Escalda-pés com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 32.

HEPATITE

Inflamação do fígado cujas causas podem ser infecciosas ou tóxicas. A hepatite infecciosa resulta da ação de vírus, sendo mais comuns o IH e o SH. As hepatites tóxicas resultam de deficiências alimentares, deficiências sanguíneas, alcoolismo ou reações alérgicas a substâncias químicas presentes em alguns medicamentos.

Em ambos os casos, os sintomas são cansaço, falta de apetite, debilidade geral, urina escura, cólicas abdominais, náusea e diarreia.

Alguns sintomas podem deixar de ocorrer, mas em todos os casos o fígado aumenta consideravelmen-

te de tamanho. Procure um médico que indique o tratamento mais adequado, pois se a hepatite não for devidamente combatida, pode degenerar-se em CIRROSE HEPÁTICA (pág. 152) e ICTERICIA (pág. 268), com resultados drásticos. Evite esforços físicos e elimine da dieta as carnes vermelhas, o açúcar refinado, os laticínios (exceto o iogurte natural, que é benéfico), as bebidas alcoólicas, os alimentos gordurosos e os alimentos fermentados.

Substitua-os por verduras e legumes crus e frutas frescas da época. Beba água pura e fresca em abundância.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** Suco diluído em água. Tomar 1 xícara 3 vezes ao dia. Incluir na alimentação na forma de salada.
- Aipo** Suco diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia.
- Cebola** Cozinhar 8 unidades médias em 1 litro de água. Dividir em 6 partes iguais e tomar morno durante o dia.

Frutas

- Amora** • Chá da casca da raiz da amoreira (20 g para 1 litro de água). Tomar 2 xícaras ao dia. Se utilizado acima da dosagem recomendada, o chá torna-se purgativo.
- Laranja lima** • Dieta exclusiva 1 vez por semana.* Tomar 250 ml de suco a cada 2 horas e meia. Durante a dieta, observar repouso.
- Melão** • Dieta exclusiva de melão 2 vezes por semana.* Durante a dieta, observar repouso.

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Alecrim, Boldo, Camomila e Carqueja** • Chá combinado (40 g para 1 litro de água). Tomar 1 xícara após o almoço.
- Cabelo-de-milho, Cavalinho, Chapéu-de-couro e Quebrapetra** • Chá combinado (40 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Picão** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila na região lombo-ventral, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Banho de assento com chá de alecrim e carqueja (80 g para 1 litro de água), com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 33.

Banho escalda-pés com sementes de mostarda na água quente, com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 32.

HÉRNIA

E a saliência produzida pelo deslocamento dos tecidos de um órgão através de algum orifício natural ou por algum ponto fraco no músculo que o reveste.

A incidência mais comum é da *hérnia abdominal*, que se desloca através do umbigo. Algumas pessoas nascem com relaxamento muscular, que as predispõe a desenvolverem hérnia. Entretanto, ela pode surgir em pessoas que não tenham predisposição, como consequência de esforços físicos incomuns, que vão desde os acessos de tosse ao levantamento de peso excessivo - os esforços do

parto também ocasionam hérnia em mulheres.

Em crianças e adultos jovens, às vezes basta usar uma cinta envolvendo os músculos separados para que voltem a juntar-se; mas em pessoas idosas a hérnia tende a avolumar-se, e por isso é recomendável extraí-la cirurgicamente.

Os tratamentos naturais sugeridos visam fortalecer o músculo relaxado; entretanto somente um médico, mediante exame clínico, poderá avaliar se a doença poderá ser revertida através de tratamentos ou de intervenção cirúrgica.

TRATAMENTOS

Plantas

Cana-do-brejo • Haste e raízes secas. Triturá-las até obter o pó. Adicionar água e fazer cataplasma local, com duração de 2 horas. Usar uma cinta apropriada para aplicar a cataplasma.

Chapéu-de-couro • Haste e raízes secas. Triturá-las até obter o pó. Adicionar água e fazer cataplasma local, com duração de 2

horas. Usar uma cinta apropriada para aplicar a cataplasma.

- Cipreste** • Chá das folhas e frutos (80 g para 1 litro de água). Fazer banhos locais 2 vezes ao dia, com duração de 10 minutos.
- Fruta-pão** • Látex produzido pela fruteira. Fazer aplicação local usando uma cinta apropriada.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa local de argila com cebola ralada e carvão vegetal 3 vezes por semana, com duração de 2 horas. Usar uma cinta apropriada para aplicar a compressa. Siga as orientações da página 42.

HERPES

Dermatose infecciosa transmissível por contato físico, caracterizada pela formação de bolhas pequenas e transparentes, contendo um líquido claro, reunidas em grupos sobre uma base inflamada.

A infecção geralmente dura de 4 a 15 dias e no final forma uma crosta amarelada, que finalmente desprende-se da pele sem deixar cicatriz.

As regiões do corpo onde mais ocorrem são os lábios (HERPES LABIAIS) e a virilha ou os órgãos genitais (HERPES PROGENITAIS), sendo muito comum o surgimento de íngua próximo à localização da infecção.

A infecção se dá quando o ger-

me portador da doença encontra uma pessoa cujo sistema imunológico esteja debilitado. Ele aproveita a oportunidade e instala-se imediatamente. Por isso devem ser combatidas as enfermidades que debilitam o sistema imunológico, como *ansiedade*, *depressão*, *ESTRESSE* (pág. 212), *GRIPE* (pág. 240), *MÁ DIGESTÃO* (pág. 182), *PNEUMONIA* (pág. 325) etc.

Evite o uso de bebidas alcoólicas e de açúcar refinado. Adote dieta rica em cereais integrais, proteínas vegetais, verduras e frutas frescas e suculentas, ricas em minerais e vitaminas. Para combater o

estresse, separe algumas horas do dia, preferencialmente as da manhã, para a prática de caminhadas ao ar livre.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 1 xícara, 2 vezes ao dia.
• Incluir na alimentação na forma de salada.
- Berinjela** • Amassar folhas frescas de berinjela e fazer compressas locais. Renovar a cada 30 minutos.
- Pepino** • Amassar sementes de pepino, adicionar um pouco de água e fazer compressas locais. Renovar a cada 30 minutos.
- Dente-de-leão** • Suco diluído em parte igual de água. Tomar 1 xícara pela manhã, em jejum.

Frutas

- Pêssego** • Amassar folhas de pessegueiro e fazer compressas locais. Renovar a cada 30 minutos.
• Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Melancia** • Dieta exclusiva 2 dias por semana.* Tomar 250 ml de suco a cada 2 horas e meia.
- Melão** • Dieta exclusiva 2 dias por semana.* Tomar 250 ml de suco a cada 2 horas e meia.
- Maçã** • Dieta exclusiva 2 dias por semana.* Comer 1 maçã ralada a cada 2 horas e meia.

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Abóbora d'Anta, Alfavaca, Raiz de Urtiga e Salsaparrilha** • Chá combinado (40 g para 1 litro de água). Tomar 2 xícaras ao dia.
- Bardana** • Chá das folhas, flores e raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.
- Alecrim, Camomila, Cáscara Sagrada e Sálvia** • Chá combinado (30 g para 1 litro de água). Tomar 2 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila na região lombro-ventral, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Compressa local de argila com chá de arnica (60 g para 1 litro de água), com duração de 1 hora. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Banho vital com duração de 20 minutos, 2 vezes ao dia. Siga as orientações da página 35.
- Banho de vapor com essência de eucalipto. Siga as orientações da página 36.
- Própolis** • Aplicar localmente pomada de própolis 2 vezes ao dia.

HIDROPSIA

Doença caracterizada pelo acúmulo anormal de líquido nos tecidos ou em determinadas cavidades do corpo.

O tecido ou membro atingido começa a inchar, outros membros são atingidos e finalmente todo o corpo. Além disso o paciente cai num estado de fraqueza geral e sua urina torna-se escassa.

Não há dor. A doença é causada por enfermidades do coração, do fígado, dos rins, do baço ou por alguns tipos de câncer. Procure um

médico que identifique a causa do mal e prescreva tratamento adequado. Evite o uso de açúcar refinado, sal de cozinha, condimentos irritantes, alimentos cárneos, embutidos e laticínios.

Adote regime alimentar vegetariano enquanto estiverem tratamento, composto de alimentos DIURÉTICOS (pág. 64) e ricos em FIBRAS (pág. 63). Tome banhos de sol diariamente, preferencialmente no período entre as 7 e 10 horas da manhã.

TRATAMENTOS

Hortaliças

Aipo Suco das folhas, diluído em água. Tomar 2 xícaras ao dia.

- Cozinhar as folhas e raízes (30 g para 1 litro de água) e misturar com um pouco de leite fresco. Tomar 250 ml de manhã em jejum.
- Alho**
 - Tomar água de alho. Amassar 3 dentes de alho e colocá-los de molho em 400 ml de água durante 6 horas. Coar e beber 1 xícara de 3 em 3 horas.
 - Incluir na alimentação acompanhando saladas de verduras.
- Cebola**
 - Suco diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia.
 - Incluir na alimentação na forma de salada.
- Cenoura**
 - Suco puro. Tomar 1 xícara 3 vezes ao dia.
- Salsa**
 - Chá da raiz (70 g para 1 litro de água). Ferver até que evapore 1/3 do chá. Tomar 1 xícara a cada 4 horas.

Frutas

- Abacaxi**
 - Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Banana**
 - Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Limão**
 - Suco diluído em água (1 limão para 200 ml de água). Tomar a cada 4 horas.

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Artemísia**
 - Chá das folhas, flores e raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Bardana**
 - Chá das folhas, flores e raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Cardo-santo**
 - Chá das hastes e folhas frescas (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

HIPERTENSÃO ARTERIAL

O mesmo que PRESSÃO ALTA. Instala-se o quadro hipertensivo quando a pressão sanguínea nas artérias ultrapassa suas medidas normais,

que são 12 a 14 (máximas) e 6,5 a 9 (mínimas). Essa enfermidade geralmente é associada a pessoas idosas, mas ultimamente tem sido

diagnosticada em muitos jovens em consequência dos erros alimentares, do alcoolismo, do tabagismo, obesidade, excessos sexuais, esforços físicos exagerados, falta de repouso, sedentarismo etc.

Pode ser causada também por intoxicação intestinal, doenças do coração, doenças renais, predisposição hereditária, ATROSCLEROSE (pág. 114), GOTA (pág. 237), MENOPAUSA (pág. 292) e SÍFILIS (pág. 358).

Os principais sintomas são: dor de cabeça, memória fraca, insônia, sensação de fadiga constante, zumbido nos ouvidos, vertigens, sensação de angústia, falta de apetite, dificuldade em digerir os alimentos, extremidades frias, formigamento nas mãos e pés e, nos casos mais graves, ocorrem hemorragias nasais e até cerebrais, paralisias parciais,

insuficiência cardíaca, edema pulmonar agudo e uremia.

Evite alimentos cárneos (principalmente carnes vermelhas), embutidos, gordurosos (frituras, queijos, manteiga, ovos etc), açúcar refinado, café, chá-mate, álcool, massas brancas, laticínios gordurosos, condimentos irritantes e sal refinado.

Adote alimentação natural e simples, composta de verduras, legumes e frutas frescas da época, rica em ALCALINIZANTES (pág. 72), FIBRAS (pág. 63), DIURÉTICOS (pág. 64) e DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67). Para temperar os alimentos, use apenas sal marinho não refinado e azeite de oliva ou óleo de girassol.

A prática de exercícios físicos é muito útil na recuperação do paciente, mas somente pode ser iniciada após rigorosa avaliação médica.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alho** Tomar água de alho. Amassar 3 dentes de alho e colocá-los de molho em 400 ml de água durante 6 horas. Coar e tomar 1 xícara a cada 3 horas.
Tomar 3 cápsulas de óleo de alho ao dia, nas principais refeições.
- Berinjela** Cortar a berinjela em pedaços pequenos e deixá-los de molho durante 4 horas. Tomar 5 xícaras ao dia.
- Cebola** Suco diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia.

- Incluir cebola na alimentação, na forma de salada.
- Chuchu** • Chá das folhas e brotos (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.
- Pepino** • Suco puro. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.
- Incluir pepino na alimentação, na forma de salada.

Frutas

- Limão** • Suco diluído em água (1 limão para 200 ml de água). Tomar 5 vezes ao dia. Não adoçar.
- Melancia** • Dieta exclusiva 2 vezes por semana.* Durante a dieta observar repouso.
- Pêra** • Dieta exclusiva 2 vezes por semana.* Durante a dieta observar repouso.
- Pêssego** • Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Cabelo-de-milho, Chapéu-de-couro, Cavalinho e Quebra-pedra** • Chá combinado (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Cidreira, Maracujá** • Chá combinado (30 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Sete-sangrias** • Chá usando toda a planta (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila na região lombo-ventral, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Banho de assento com chá de alfafa e chapéu-de-couro (80 g para 1 litro de água), com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 33.
- Banho escalda-pés com sementes de mostarda na água quente, com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 32.

HIPOCONDRIA

Perturbação psíquica caracterizada por depressão mental e preocupação doentia com a própria saúde e com o funcionamento dos órgãos.

O poder de auto sugestão do paciente pode ser tal que surjam realmente sintomas doentios nos alvos de sua preocupação.

Compete ao psiquiatra identificar a causa do mal e apontar o tratamento mais adequado, mas os

parentes próximos e os amigos podem ajudar o paciente desviando sua atenção para assuntos agradáveis, com paciência e compreensão.

Sempre que possível, o paciente deve repousar em lugares tranquilos, junto à natureza, ocupando-se de atividades leves, recreações saudáveis e exercícios físicos moderados. Suspenda completamente o uso de bebidas alcoólicas, fumo, café e chá-preto.

TRATAMENTOS

Hortaliças

Alface Chá dos talos e pés (80 g para 1 litro de água). Tomar durante o dia, em lugar da água, adoçado com mel de abelhas.

Incluir alface na alimentação, na forma de salada temperada com limão e azeite de oliva.

Chicória Chá da raiz seca e cortada em pedaços (40 g para 1 litro de água). Ferver por 15 minutos aproximadamente. Tomar 1 colher (sopa) a cada 2 horas.

Frutas

Ameixa Refeições exclusivas 2 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.

Maçã Suco puro fervido com mel de abelhas. Tomar 3 colheres (sopa) a cada 4 horas.

Plantas

- Alfazema** • Chá usando toda a planta (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Cardo-santo** • Chá das hastes e folhas frescas (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.
- Erva-cidreira-verdadeira** • Chás das folhas frescas (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Hidroterapia** • Fricção com toalha fria pela manhã, ao levantar-se. Siga as orientações da página 39.
- Banho de assento frio 2 vezes por semana, com duração de 10 minutos. Siga as orientações da página 33.

HIPOTENSÃO ARTERIAL

O mesmo que PRESSÃO BAIXA. A pressão arterial numa pessoa saudável varia entre 12 a 14 (máximas) e 6,5 a 9 (mínimas); se a pressão sanguínea do paciente estiver abaixo destas medidas, é considerada baixa.

Aproximadamente 25% das pessoas sofrem de hipotensão, causada por infecções agudas, insuficiência cardíaca, nutrição deficiente,

HEMORRAGIA (pág. 246), traumatismos, carência de potássio etc.

Quando a pressão abaixa muito, o paciente apresenta os seguintes sintomas: tontura, debilidade geral, enjoo, sensação de cansaço, sonolência etc. Identifique o agente responsável pela queda da pressão arterial e use alimentos ricos em potássio abundantemente.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Couve** Suco diluído em água. Tomar 250 ml de manhã em jejum.
- Pepino** Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.

Tomate • Suco puro. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.

Frutas

Abacaxi • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

Banana • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

Coco • Água de coco. Tomar 250 ml, 3 vezes ao dia.

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

Canela Chá da casca (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Outros Tratamentos

Geléia Real e Mel de abelhas • Diluir 0,5 g em 1 colher das de sopa de mel. Tomar 3 colheres após as refeições.

Mel de abelhas • Tomar 4 colheres (sopa) diariamente.

HISTERIA

Perturbação psiconeurótica caracterizada por manifestações emotivas muito intensas e disparatadas.

Geralmente acomete mulheres jovens em consequência de conflitos internos reprimidos, de desgostos, de angústia e de opressão.

A doença manifesta-se quando a pessoa vive situações de tensão ou sofre duros golpes psicológicos e, por sentir-se incapaz de superar essas situações, refugia-se nos sintomas da doença: ela chora, grita,

caminha sem qualquer destino e até ataca os amigos; nos casos mais sérios há perda dos sentidos ou ataques convulsivos parecidos com os epilépticos - porém nos ataques histericos o paciente não se machuca ao jogar-se ao chão e tampouco morde a língua.

O tratamento para esta enfermidade deve ser prescrito por um médico psicólogo, porém algumas providências simples podem prevenir o surgimento de novas crises ou diminuir-lhes a intensidade: suspen-

da o uso de bebidas alcoólicas, fumo, café, chá preto, açúcar refinado e chocolates por serem estimulantes; evite o sedentarismo, a fadiga e o ESTRESSE (pág. 212), que debilitam o sistema nervoso. Faça caminhadas matinais descalço so-

bre grama úmida para tonificar os nervos.

Use alimentação natural, composta de frutas frescas da época, vegetais crus e germe de trigo (excelente tônico para os nervos). Beba água pura e fresca em abundância.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alface** • Suco dos talos amassados (1 talo para 250 ml de água). Adoçar com mel de abelhas e tomar 3 xícaras ao dia.
- Beterraba e Cenoura** • Suco combinado. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.

Frutas

- Laranja** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.
- Chá das folhas de laranjeira (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Maracujá** • Tomar suco natural adoçado com mel de abelhas.

Plantas

- Camomila** • Chá das folhas e flores (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Capim-cidreira** • Chá das folhas e raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Cravo** • Chá das flores (5 flores para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Erva-cidreira** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Manjerona • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Outros Tratamentos

Levedo de Cerveja • Tomar 2 comprimidos junto às refeições.

HORMÔNIOS, CARÊNCIA DE

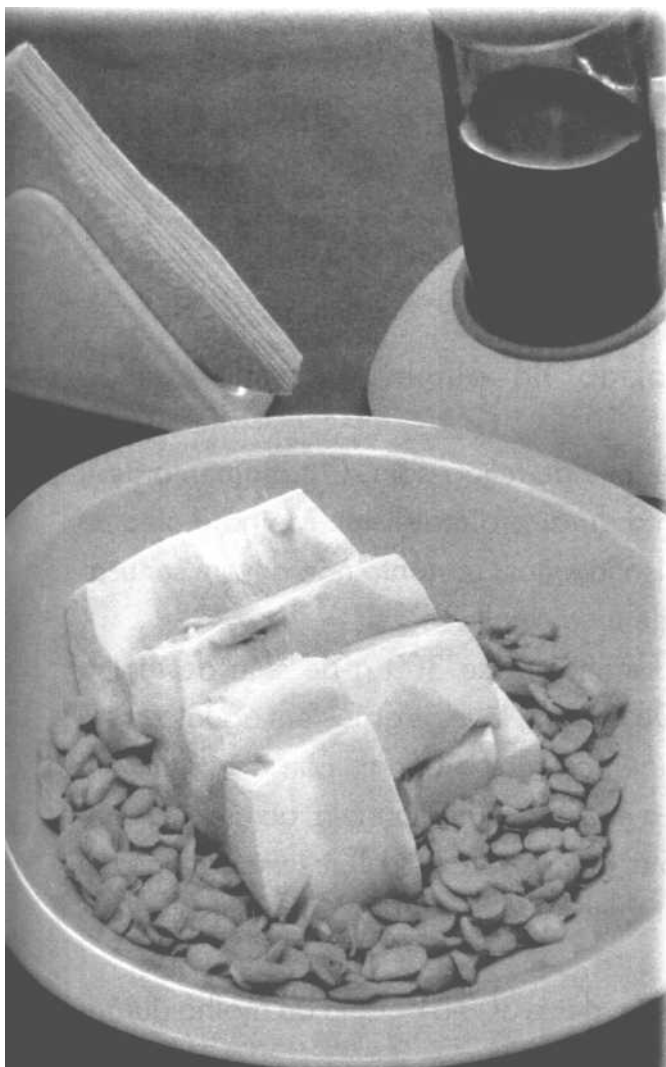
Ao atingir a menopausa, o organismo da mulher deixa de produzir alguns hormônios. O fenômeno causa desconforto e mal-estar.

Nos últimos anos, desenvolveu-se um conjunto de procedimentos que objetivam suprir a carência hormonal em mulheres maduras: terapia de reposição hormonal.

Recursos oriundos da natureza são capazes de suprir as necessidades hormonais, combater o desconforto típico da menopausa, sem danos à saúde.

Mulheres que recorrem à reposição hormonal por meio de drogas químicas, expõem-se aos riscos de contrair cânceres uterino e/ou de mama. No útero, a substância química engrossa o revestimento natural do órgão. Isoflavonas e fitohormônios naturais são opções saudáveis.

Fito-hormônios: substâncias disponíveis em plantas, com estrutura química ou atividade semelhante aos hormônios



produzidos pelo organismo, como a progesterona. São indicados a mulheres com casos de câncer na família, pois verificou-se relação entre a reposição química de progesterona e o surgimento de tumores.

Isoflavona: Classe de fito-hormônios que promove a saúde dos ossos e da pele, e ajuda a reduzir o COLESTEROL (pág. 157). A substância tem ação antioxidante, combate radicais livres, evita o envelhecimento precoce, nutre e hidrata a pele, e aumenta a resistência orgânica.

A isoflavona contida nos grãos de soja é benéfica à saúde da mulher. O tratamento com soja reduz as ondas de calor próprias da menopausa, e protege contra doenças crônicas como câncer de mama, Osteoporose e doenças cardíacas. *Genisteína e daidzeína*, principais isoflavonas disponíveis na soja, bloqueiam a *tirosinocinase*, proteína que favorece a proliferação de células cancerosas. Mulheres que incluem soja na dieta reduzem pela metade os riscos de câncer endometrial. Embora seja caso raro, algumas pessoas são alérgicas à soja.

TRATAMENTOS

Hortaliças

Cará Incluir cará cozido na alimentação por tempo indeterminado.

Soja Usar farinha e/ou leite de feijão-soja. O tratamento deve continuar enquanto durar o o mal-estar. Molho e óleo de soja não contêm isoflavonas, portanto não devem ser usados com finalidade medicinal.

Para preparar a farinha, deixe 300 g de soja de molho durante a noite. De manhã, lave os grãos em água corrente. Processe no liquidificador e depois coe a mistura em pano fino. Ponha a massa em uma panela, acrescente temperos (alho, cebola, cheiro-verde e sal), e leve ao fogo até que a massa fique bem seca. Tomar 2 colheres (sopa) nas refeições.

Para preparar o leite, deixe 300 g de soja de molho duran-

te a noite. De manhã, lave os grãos em água corrente. Processe no liquidificador e depois coe a mistura em pano fino. Ponha a massa à parte. Ao líquido, acrescente três medidas de água filtrada. Leve ao fogo e aguarde a fervura. Tempere com açúcar, canela, cravo e uma pitada de sal. Tomar 200 ml de leite de soja diariamente, de manhã em jejum.

Plantas

- Angélica**
- Chá da raiz de angélica (20 g para 1 litro de água). Enquanto durar o mal-estar causado pela menopausa, tomar 200 ml de chá 3 vezes ao dia, adoçado com mel de abelhas.



ICTERÍCIA

Amarelidão anormal da pele, do globo ocular e da urina, às vezes acompanhada de coceiras por todo o corpo, febre, prostração e problemas gástricos.

Esta amarelidão é causada pelo aumento de bilirrubina no sangue e conseqüentemente nos tecidos da pele e nas mucosas, por causa de desordens hepáticas e biliares.

A doença é comum em recém-nascidos, e somente um médico po-

derá identificara verdadeira causa da enfermidade.

Em adultos, pode ser causada por CÂNCER (pág. 140) e SÍFILIS (358).

Suspenda completamente o uso de alimentos gordurosos (frituras, queijos, manteiga, margarinas, laticínios em geral) e de origem animal; use legumes crus, frutas frescas da época e água pura e fresca em abundância.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco das folhas e talos diluído em água. Tomar 250 ml, 3 vezes ao dia.
- Almeirão, Chicória e Escarola** • Suco combinado e diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia.
- Cebola** • Suco diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia.
- Rabanete** • Suco diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia.

Frutas

- Abacaxi** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Maçã** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
 - Tomar 250 ml de suco, 6 vezes ao dia.
- Melão** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Uva** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

Artemísia • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Dente-de-leão • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

- Suco das folhas. Tomar 250 ml 4 vezes ao dia.
- Incluir dente-de-leão na alimentação, na forma de salada.

Picão • Chá das folhas (20 g para litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

IMPINGEM

Doença contagiosa da pele, causada por micróbios e bactérias que criam pequenas bolhas contendo um líquido claro que adquire consistência purulenta um dia após surgirem.

A bolha seca e ganha uma crosta amarelada, que se desprende facilmente da pele. O contágio se dá diretamente de uma pessoa para outra ou através de objetos de uso comum. Para evitar a propagação da doença, o paciente deve resistir ao desejo de coçar-se e separar suas toalhas, lençóis, roupas e utensílios pessoais dos de outros membros da família.

Quando se permite que a doença permaneça por longo tempo sem tratamento, surgem algumas complicações, tais como ataques de outros germes às feridas, infestação de ácaros ou piolhos, e até mesmo NEFRITE (pág. 301) e UREMIA (pág. 376).

Para acelerar a cura, evite alimentos gordurosos (frituras, queijos, manteiga, margarina) e as carnes, principalmente as de origem suína. Use alimentação rica em DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67) e composta basicamente de frutas frescas e vegetais crus. Beba água pura e fresca em abundância.

TRATAMENTOS

Hortaliças

Agrião Suco diluído em água. Tomar 250 ml de manhã em jejum.

Alho Amassar 3 dentes de alho e deixá-los de molho durante 6 horas. Lavar as feridas com a água de alho várias vezes ao dia. É recomendável aplicar primeiramente numa pequena região e observar se surge alguma reação alérgica.

Inhame Utilizar elixir de inhame, à venda em lojas de produtos naturais.

Incluir inhame na alimentação, cozido em vapor e temperado com azeite de olivas.

Repolho Lavar as feridas com suco das folhas.

Amassar folhas de repolho e fazer compressas sobre as feridas.

Frutas

Jaca • Refeições exclusivas 2 vezes por semana.*

Limão • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.

Maçã • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

Ipê-rôxo • Chá da casca da árvore (20 g para 1 litro de água). Lavar as feridas com o chá.

Melão-de-são-caetano • Chá das folhas e frutos (30 g para 1 litro de água). Lavar as feridas com o chá.

Tanchagem • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

• Chá das folhas (60 g para 1 litro de água). Lavar as feridas com o chá.

Outros Tratamentos

Levedo de Cerveja • Tomar 2 comprimidos junto às refeições.

Mel de Abelhas • Aquecer levemente e aplicar cataplasmas sobre as feridas 2 vezes ao dia, com duração de 1 hora cada.

IMPOTÊNCIA SEXUAL

Distúrbio sexual masculino que impossibilita a ereção do pênis. As manifestações eventuais não devem preocupar o paciente, por serem absolutamente normais.

Porém os casos crônicos podem ser causados por diversos fatores: DIABETE (pág. 178), GONORRÉIA (pág. 235), lesões na medula espinhal, DOENÇAS DA URETRA (pág. 377), ESTRESSE (pág. 212) etc. Além das causas orgânicas, os fatores psicológicos são determinantes na ma-

nifestação da impotência e na sua cura. O alcoolismo, o tabagismo e o uso de drogas injetáveis agravam o problema.

Use alho, cebola, gengibre, páprica, alecrim e orégano em abundância. O chá das sementes de melancia é vasodilatador, prestando contribuição destacada no combate à impotência sexual. Faça caminhadas matinais ao ar livre e exercícios físicos moderados. Procure orientação médica.

TRATAMENTOS

Plantas

- Alecrim** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água) Tomar 4 xícaras ao dia.
- Catuaba** • Chá da casca (30 g para 1 litro de água) Tomar 4 xícaras ao dia.
- Chapéu-de-couro** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Feno-grego** • Chá das sementes (50 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Melancia** • Chá das sementes (30 g para 1/2 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Melão** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página... .

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Fazer compressa de argila, alternadamente, na região lombo-ventral e na nuca, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Fazer fricção com toalha molhada, pela manhã ao des-

pertar. Siga as orientações da página 39.

- Banho de sauna 2 vezes por semana. Siga as orientações da página 36.

INAPETÊNCIA

O mesmo que falta de apetite. Em muitas pessoas, a principal causa da falta de apetite é o desregramento alimentar.

A ingestão constante de alimentos industrializados, com suas cores chamativas e sabores acentuados torna *sem graça* os alimentos naturais.

Para corrigir o problema, normalmente bastam força de vontade em estabelecer horários regulares de alimentação, pausa alimentar de 5 horas entre as refeições e adoção

de cardápio simples e natural.

Porém existe o mal crônico, causado por diversas enfermidades, tais como: ANEMIA (pág. 91), ANTRAZ (pág. 97), AZIA (pág. 116), BARRIGA D'ÁGUA (pág. 120), DEBILIDADE GERAL (pág. 173), GASTRITE (pág. 232), GRIPE (pág. 240), HEPATITE (pág. 252), HEMORRAGIA UTERINA (pág. 248), HIPERTENSÃO ARTERIAL (pág. 258), PRISÃO DE VENTRE (pág. 327) etc.

Identifique e elimine a causa do mal, para em seguida procederão tratamento.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 1 hora antes do almoço.
- Cenoura** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 1 hora antes do almoço.
- Chicória** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 1 hora antes do almoço.
- Rabanete** • Salada crua, 30 minutos antes do almoço.

Frutas

- Melão** • Bater no liquidificador 50 g de sementes de melão com

200 ml de água. Coar, adoçar com mel e beber 2 horas antes das refeições.

Pêra • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

Uva • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

Alfazema • Chá das folhas (15 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Avenca • Chá das folhas (10 g para 1 litro de água). Tomar 1 xícara 30 minutos antes das refeições.

Erva-doce (Funcho) • Chá das sementes (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

Losna • Chá das folhas e flores (20 g para 1 litro de água). Tomar 2 colheres das de sopa a cada hora.

Outros Tratamentos

Geoterapia Compressas na região do ventre e estômago, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.

INCHAÇÃO / INCHAÇO

O acúmulo anormal de líquido nos tecidos ou em algumas cavidades do corpo pode causar inchaço em determinado membro. O inchaço pode afetar outros membros e finalmente todo o corpo. Geralmente não há dor.

Procure um médico que identifique a causa do mal e prescreva tratamento adequado. Evite o uso de açúcar refinado, sal de cozinha,

condimentos irritantes, alimentos cárneos, embutidos e laticínios.

Adote regime alimentar vegetariano enquanto estiverem tratamento, composto de alimentos DIURÉTICOS (pág. 62) e ricos em FIBRAS (pág. 63). Tome banhos de sol diariamente, preferencialmente no período entre as 7 e 10 horas da manhã.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Aipo**
- Suco das folhas, diluído em água. Tomar 2 xícaras ao dia.
 - Cozinhar as folhas e raízes (20 g para 1 litro de água) e misturar com um pouco de leite fresco. Tomar 250 ml pela manhã em jejum.
- Alho**
- Tomar água de alho. Amassar 3 dentes de alho e colocá-los de molho em 400 ml de água durante 6 horas. Coar e beber 1 xícara de 3 em 3 horas.
 - Usá-lo cru nas refeições, juntamente com saladas de verduras.
- Cebola**
- Suco diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia.
 - Incluir cebola crua nas refeições, na forma de salada.
- Cenoura**
- Suco puro. Tomar 1 xícara 3 vezes ao dia.
- Salsa**
- Chá da raiz (70 g para 1 litro de água). Ferver até que evapore 1/3 do chá. Tomar 1 xícara a cada 4 horas.

Frutas

- Abacaxi**
- Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Banana**
- Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Limão**
- Suco diluído em água (1 limão para 200 ml de água). Tomar a cada 4 horas.

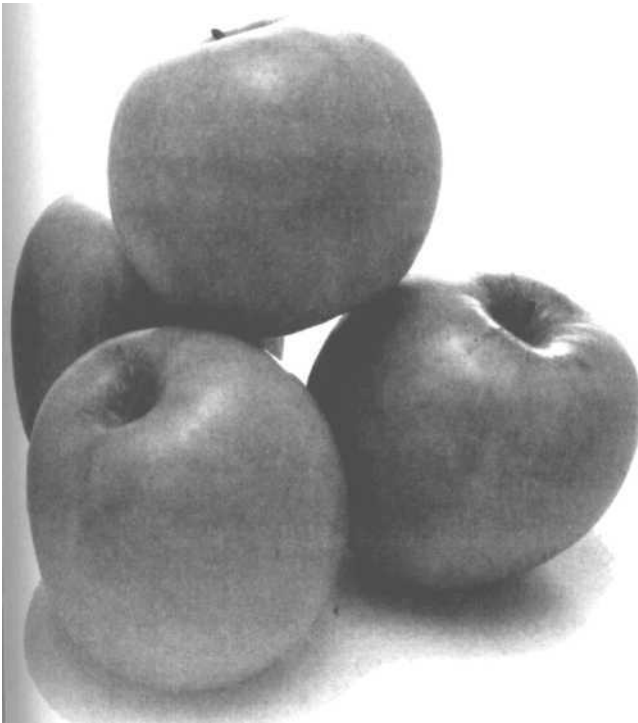
* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Artemísia**
- Chá das folhas, flores e raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Bardana**
- Chá das folhas, flores e raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Cardo-santo**
- Chá das hastes e folhas frescas (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

INFARTO DO MIOCÁRDIO

Obstrução por coágulo e rompimento das artérias coronárias. O paciente sente súbitas dores no lado esquerdo do peito, dormência no braço esquerdo, dores no tornozelo direito, náuseas, tonturas etc.



Para diminuir o risco de infarto, suspenda o uso de alimentos cárneos, gordurosos (frituras, lati-

cínios, margarina, chocolate), fumo, café, condimentos irritantes e sedentarismo.

Evite também as refeições ligeiras (*fast-food*), os alimentos industrializados, desfibrados e refinados, que induzem à obesidade. Use alimentação natural, composta de legumes crus, frutas frescas da época e cereais integrais.

Beba água pura e fresca em abundância. Mantenha sob controle os níveis de colesterol e a pressão arterial. Separe algumas horas do dia, de preferência pela manhã, para fazer caminhadas ao ar livre. Faça exercícios físicos moderados, que estimulem a sudorese e combatam o ESTRESSE (pág. 212). Ao primeiro sintoma de INFARTO, procure um médico.

Segundo algumas pesquisas, a cebola é excelente na prevenção ao INFARTO, pois suas propriedades dissolvem os coágulos sanguíneos.

TRATAMENTOS

Hortaliças

Alface

Suco das folhas e talos diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia.

- Alho** • Amassar 3 dentes de alho, deixá-los de molho por 2 horas num copo d'água. Tomar 3 xícaras ao dia.
- Berinjela** • Suco diluído em água, juntamente com 1 limão. Tomar 250 ml de manhã, em jejum.
- Cebola** • Suco diluído em água e limão. Tomar 2 xícaras ao dia.

Frutas

- Abacaxi** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.
- Maçã** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Guaraná** • Chá do pó (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Sete-sangrias** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geléia Real** Diluir 20 g em 1 litro de mel de abelhas. Tomar 4 colheres das de sopa ao dia.
- Geoterapia** Compressa de argila sobre o coração, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.

ÍNGUA

Inflamação dos gânglios linfáticos que ocorrem geralmente na região das axilas, pescoço e virilha. Normalmente surgem em consequência de alguma infecção próxima aos gânglios.

Por exemplo, uma frieira ou uma ferida no pé, podem originar uma

ÍNGUA na virilha. Nas manifestações mais graves, assemelha-se a um **ABSCESSO** (pág. 74) doloroso; nos casos crônicos, é caracterizado por caroços duros e invisíveis, nas regiões acima citadas.

O tratamento deve ser iniciado pela remoção da infecção que ori-

ginou a ÍNGUA. Em alguns casos raros, surgem em diversas partes do corpo, tomando-se então recomendável procurar um médico imediatamente. Se ocorrem com demasi-

ada frequência, deve-se evitar alimentos gordurosos e derivados de cacau. Os alimentos DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67) contribuem para a cura.

TRATAMENTOS

Hortaliças

Agrião	Suco diluído em água. Tomar 1 xícara antes do almoço. Incluir agrião na alimentação, na forma de salada.
Cebola	Saladas cruas, temperadas com alho, limão e salsa.
Inhame	Comer purê ou sopa, para ajudar na purificação do sangue.
Repolho	Aplicar compressas com folhas maceradas (amassadas).

Frutas (Depurativas do Sangue).

Abacaxi	Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
Maçã	Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
Limão	Cura de limão. Siga as orientações da página 50.
Uva	Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Eucalipto** • Chá das folhas verdes (20 g para 1 litro de água) Tomar 5 xícaras ao dia.
- Sabugueiro** • Chá das folhas e flores (20 g para 1 litro de água). Fazer compressas com o chá, juntamente com as folhas e flores usadas.
- Sassafrás** • Chá da raiz (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila misturado com repolho triturado e/ou cebola ralada. Substituirá cada 2 horas. Siga as orientações da página 42.

INSÔNIA

Falta de sono ou dificuldade de dormir nas horas geralmente reservadas ao repouso.

Em algumas pessoas ocorre apenas incidentalmente, como resultado de preocupações, alterações emocionais, desconforto causado pela temperatura do ambiente ou colchões e travesseiros inadequados.

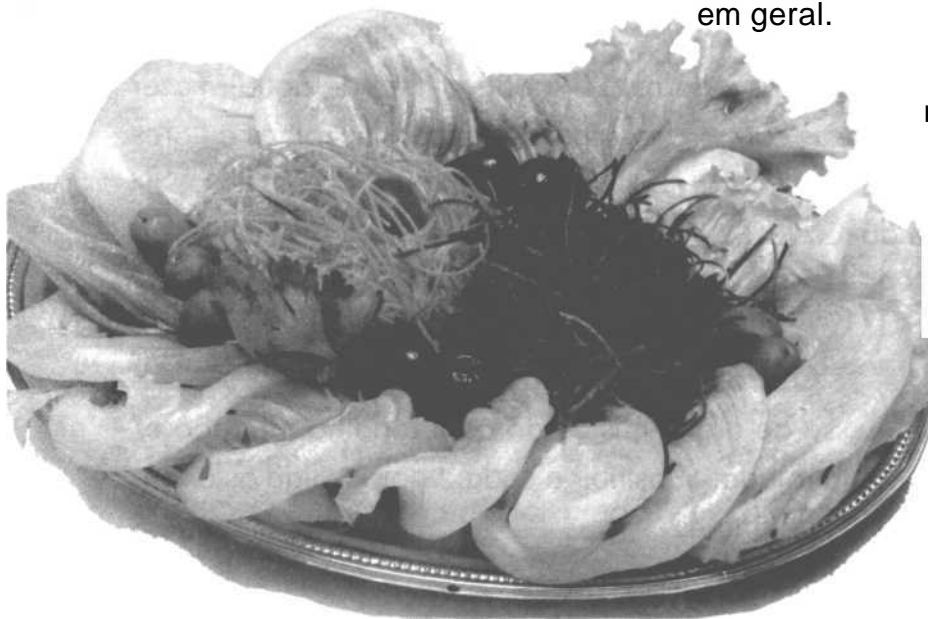
Para outras pessoas, porém, este é um problema crônico, que vai desde o sono leve e agitado até às noites passadas em claro. A hiperexcitação nervosa que impede conciliar o sono geralmente é causada por esgotamento nervoso, ESTRESSE (pág. 212), preocupações excessivas e ansiedade contínua.

Porém existem também causas físicas, que precisam ser considera-

das: ATEROSCLEROSE (pág. 114) e HIPERTENSÃO ARTERIAL (pág. 258) são algumas destas causas. As drogas hipnóticas e indutoras do sono jamais deveriam ser utilizadas, pois além de perigosas chegam a criar dependência química em alguns pacientes. Às vezes o problema pode ser resolvido apenas com mudanças no estilo de vida. Uma caminhada de 15 a 20 minutos ou uma ligeira massagem antes de deitar-se costumam ser átimos indutores do sono; outro recurso é a leitura de um livro agradável, deitado na cama.

Alguns alimentos têm propriedades excitantes, e prejudicam o sono: café, chocolate, chá preto, refrigerantes que contêm cafeína, condimentos irritantes e os cárneos em geral.

Para tonificar os nervos, faça caminhadas matinais, descalço sobre a grama fresca e use alimentação natural composta de vegetais crus e frutas frescas da época.



TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alface** • Chá com folhas e talos (40 g para 1 litro de água). Tomá-lo frio, 250 ml 5 vezes ao dia. À noite, aquecer o chá, adoçá-lo com mel de abelhas e tomar 1 xícara.
- Alho** • Amassar 1 dente de alho e deixar de molho em 250 ml de água durante 6 horas. Tomar a água de alho durante o dia, dividida em 2 porções.
- Cebola** • Chá (50 g para 1 litro de água). Tomar 1 xícara, 1 hora antes de deitar-se.

Frutas

- Laranja** • Chá das folhas da laranjeira (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Maracujá** • Suco natural. Tomar 250 ml 6 vezes ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Plantas

- Camomila** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Erva-cidreira** • Chá das folhas e raízes (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Poejo** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Mel de Abelhas** • Tomar 2 colheres (sopa) 30 minutos antes de deitar-se.
- Geoterapia** • Compressa de argila na região da nuca, com duração de 1 hora. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Fricção com toalha molhada, pela manhã ao despertar. Siga as orientações da página 39.

- Ducha quente na região da nuca, à noite antes de deitar-se.
- Banho escalda-pés com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 32.

INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

Diminuição da capacidade de trabalho do coração. Os sintomas são: dificuldade respiratória, cansaço excessivo e inchaço em diversas regiões do corpo. Consulte um médico cardiologista.

TRATAMENTOS

Hortaliças

Agrião	Suco diluído em água. Tomar 250 ml 3 vezes ao dia.
Cebola	Suco diluído em água. Tomar 250 ml 2 vezes ao dia.
Pepino	Suco diluído em água. Tomar 250 ml de manhã em jejum.
Salsa	Suco das folhas e raízes diluído em água. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.

Frutas

Abacate	• Chá das folhas do abacateiro (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
Melão	• Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.

Plantas

Alecrim	• Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
Bardana	• Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
Girassol	• Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

Levedo de Cerveja • Tomar 2 cápsulas junto às refeições.

INTESTINO, DOENÇAS DO

O intestino é considerado a usina do corpo humano, pois nele os alimentos são processados e transformados em energia para todo o organismo.

Quando o intestino não funciona bem, todos os outros sofrem as consequências, resultando em debilidade geral. O tipo de alimento que ingerimos contribui para o bom funcionamento do intestino ou dificulta-lhe o trabalho, acarretando

doenças. Alimentos industrializados e processados, como açúcar refinado, arroz branco, massas com farinha de trigo refinada, chocolate, doces e bolos, não suprem o intestino das fibras de que necessita para a limpeza de seus canais.

As fibras estão presentes em grande quantidade nos cereais integrais, nas frutas frescas e nos vegetais crus. As principais doenças do intestino são:

Cólicas Intestinais • Comentários e tratamentos na pág. 159.

Cólera • Comentários e tratamentos na pág. 156.

Colite • Comentários e tratamentos na pág. 161.

Diarréia • Comentários e tratamentos na pág. 179.

Prisão de Ventre • Comentários e tratamentos na pág. 327.

TRATAMENTOS

Hortaliças

Beterraba e Repolho • Suco combinado. Tomar 250 ml, 30 minutos antes do almoço.

Cebola • Cozinhar 6 unidades médias em 1 litro de água. Tomar 1 xícara do caldo, 3 vezes ao dia.

Pepino • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.

Frutas

- Abacaxi** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Laranja** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.* E importante comer todo o bagaço.
- Maçã** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
• Tomar 250 ml de suco de maçã 2 vezes ao dia.
- Mamão** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Alfavaca** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Poejo** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila com cebola ralada na região lombo-ventral, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Banho de assento com chá de losna, cavalinho e alecrim (80 g para 1 litro de água), com duração de 15 minutos. Siga as orientações da página 33.
- logurte Natural** • Incluir na alimentação, acompanhando frutas doces e semi-ácidas (mamão, banana e maçã, por exemplo).
- Mel de Abelhas** • Tomar 2 colheres (sopa) de manhã em jejum e à noite antes de deitar-se.



LARINGITE

Inflamação da laringe, geralmente relacionada com infecções das vias respiratórias superiores.

Os sintomas são: rouquidão, afonia, secura na garganta, dificuldade para engolir, tosse, dores ao falar; nas manifestações mais graves ocorrem febre e dificuldade respiratória.

Geralmente a LARINGITE é causada pelo uso excessivo da voz, razão porque é muito comum em oradores, cantores e professores; a ingestão de substâncias geladas, os choques térmicos, a exposição à fumaça de cigarros e a permanência em ambientes úmidos e mofa-

dos também podem causar a inflamação. A enfermidade pode ser causada, também, em consequência de outras enfermidades, tais como DIFTERIA (pág. 181), GRIPE (pág. 240), SARAMPO (pág. 353), SÍFILIS (pág. 358), SINUSITE (pág. 360), TUBERCULOSE (pág. 369) etc. Permita descanso aos órgãos da fala e remova a causa da inflamação.

Evite substâncias geladas, chocolate e laticínios, por produzirem muco nas vias respiratórias. Para ajudar no combate à inflamação, beba água pura e fresca em abundância e prefira os ambientes onde possa respirar ar puro.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Cenoura**
 - Ralar 300 g de cenoura, adicionar 1 litro de água e cozinhar durante 20 minutos. Coar, adoçar com mel de abelhas e tomar 3 colheres (sopa) a cada hora.
- Pepino**
 - Suco adoçado com mel de abelhas. Tomar 250 ml, 3 vezes ao dia.
 - Compressas com polpa de pepinona região da garganta, com duração de 2 horas.
- Tomate**
 - Gargarejos com suco de tomates verdes.

Frutas

- Banana** • Extrair a nódoa da bananeira, aquecer, adoçar com mel de abelhas e fazer gargarejos a cada hora.
- Maçã** • Gargarejos com suco de maçãs, adoçado com mel de abelhas.

Plantas

- Avenca** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Camomila** • Chá das folhas e flores (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Hortelã** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Tanchagem** Gargarejos com o chá das folhas (20 g para 1 litro de água).

Outros Tratamentos

- Mel de Abelhas** • Tomar 3 colheres (sopa), 3 vezes ao dia.

LEUCORRÉIA

Enfermidade que se manifesta por meio de CORRIMENTOS VAGINAIS.

Comentários e tratamentos na página 171.

LÍNGUA, DOENÇAS DA

A língua é um órgão muscular móvel, responsável pela degustação dos alimentos, pela articulação dos sons da fala, além de membro auxiliar do aparelho digestivo. Normalmente ela tem uma cor vermelha-clara e aspecto úmido e limpo. Quando se mostra ressecada, es-

cure e Saburrosa, indica algum distúrbio orgânico - frequentemente problemas digestivos. A sensação de ardor na língua pode estar relacionada a AVITAMINOSE (pág. 116), ANEMIA (pág. 91), carência de ferro etc. Às vezes surgem ferimentos causados pelo roçar da língua com a

borda cortante de dentes quebrados ou de próteses mal ajustadas - ou ortodontista. Veja a seguir os tratamentos para as principais enfermidades da língua:

TRATAMENTOS

LÍNGUA SABURROSA

Hortaliças

- Beterraba** • Suco natural juntamente com limão. Tomar 250 ml, 30 minutos antes do almoço. Este suco pode ser temperado com azeite de oliva e sal.
- Cenoura e Espinafre** • Suco combinado. Tomar 250 ml pela manhã, em jejum.
- Pepino** • Suco diluído em água. Tomar 4 colheres das de sopa, 3 vezes ao dia. Adoçar com mel de abelhas.
- Tomate** • Suco puro de tomates verdes. Fazer gargarejos 3 vezes ao dia.

Frutas

- Abacaxi** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
 - Ameixa (seca)** • Deixar de molho 6 unidades durante 5 horas. Em seguida comer as ameixas e tomar a água.
 - Mamão** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- * Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Chapéu-de-couro** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Tanchagem** • Chá das folhas (40 g para 1 litro de água). Fazer gargarejos 3 vezes ao dia.

ARDOR NA LÍNGUA

Hortaliças

- Brócolis** • Incluir na alimentação na forma de salada, cozido em vapor e temperado com azeite de oliva, limão e sal.

Cenoura e Laranja • Suco combinado. Tomar 250 ml de manhã em jejum.

Inhame • Incluir na alimentação, cozido em água e temperado com azeite de oliva e sal.

Frutas

Caqui • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

Jabuticaba • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

Uva • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

Artemisia • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Carqueja • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Urtiga-vermelha • Suco diluído em água. Tomar 1 xícara por dia.

LÍNGUA, INFLAMAÇÕES DA

Hortaliças

Jiló • Incluir na alimentação na forma de salada, temperado com azeite de oliva, limão e sal.

Pimentão-vermelho • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 30 minutos antes do almoço.

Frutas

Amendoim • Ingerir pequena quantidade após as refeições.

Ameixa (seca ou fresca) • Incluir na alimentação.

LOMBRIGAS

Parasita intestinal. Veja comentários e tratamentos em VERMINOSE (pág. 382).



MAL-ESTAR

A sensação de mal-estar não é uma doença, porém um sinal de que algo não vai bem no organismo.

Geralmente indica a presença das seguintes enfermidades: AMIGDALITE (pág. 88), ANEMIA (pág. 91), COLITE (pág. 161), GRIPE (pág. 240), HEMORRÓIDAS (pág. 249), HEPATITE

(pág. 252), HIPERTENSÃO ARTERIAL (pág. 258), HIPOTENSÃO ARTERIAL (pág. 262), RESFRIADO (pág. 338), dengue etc.

Procure observar outros sintomas para identificar a causa do mal-estar e siga as orientações e tratamentos indicados para cada enfermidade.

MALÁRIA

Doença infecciosa causada por protozoário transmitido ao homem através da picada de mosquitos transmissores.

E conhecida também como *paludismo*, *impaludismo*, *febre intermitente* ou *febre palustre* e manifesta-se sob quatro formas básicas: febre intermitente, febre remitente, febre contínua e febre perniciosa.

A **Febre Intermitente** cede durante 2 ou 3 dias e volta a atacar por igual período de tempo com impressionante regularidade, e em seus acessos o paciente sente calafrios por todo o corpo, seguido de

sensação de calor e abundante produção de suor.

A **Febre Remitente**, ao contrário, não cede, e a momentos regulares atinge picos de temperatura, voltando logo em seguida à condição anterior.

A **Febre Contínua**, a exemplo da remitente, também não cede, mas mantém-se estável, sem aumentos expressivos de temperatura.

A **Febre Perniciosa** é a forma mais grave, que coloca o paciente em risco de vida. Existe possibilidade de desmaios, convulsões, coma etc, por isso requer cuidados médicos urgentes.

O doente de qualquer forma de malária geralmente cai num estado de extrema desnutrição e fraqueza, seguido de inchaço do baço e do fígado, podendo até mesmo contrair ANEMIA (pág. 91) e ASCITE (pág. 112).

Sempre que possível, o tratamento deve ser conduzido por um médico ou outro profissional de saúde experiente, para evitar a degeneração da doença.

Assim que a doença for identificada, o paciente deve ser submetido a jejum de alimentos sólidos durante sete ou oito dias, alimentando-se apenas com sucos

naturais de frutas. Para prevenir-se da malária evite os locais onde haja água limpa parada, pois esses lugares são os preferidos pelo mosquito transmissor para sua reprodução.

Não permita que próximo às residências haja depósitos de água destampados, tais como caixas d'água, poços, vasos, pneus e garrafas velhos etc.

As pessoas que moram na zona rural ou em locais de matas, devem usar alho, limão e cebola abundantemente, pois esses alimentos reforçam o sistema imunológico do organismo.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alcachofra** • Ferver 1 alcachofra em 1 litro de água durante 40 minutos. Tomar 1 xícara do caldo a cada 2 horas durante 8 dias. Suspender o uso durante 15 dias, e voltar ao tratamento da mesma forma, até a cura da doença.
- Alho** • Tomar água de alho. Amassar 5 dentes de alho e deixar de molho durante 6 horas. Coar e beber, 6 vezes ao dia.
- Utilizar alho cru nas refeições.
- Salsa** • Suco das folhas e talos. Tomar 1 xícara, 3 vezes ao dia.

Frutas

- Amora** Chá das folhas da amoreira (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Limão** Suco diluído em água. Tomar 1 xícara a cada 2 horas.

Pitanga • Chá das folhas da pitangueira (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Melancia • Suco natural. Tomar 250 ml, 4 vezes ao dia.
• Compressa com fatia de melancia sobre o abdome, para baixar a febre.

Plantas

Eucalipto • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Girassol • Chá das flores e sementes (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Tanchagem • Chá das folhas e pendões (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

Geoterapia • Compressa de argila com cebola ralada na região lombo-ventral, com duração de 60 minutos. Siga as orientações da página 42.

Hidroterapia • Banho de vapor com chá de eucalipto, carqueja e feldá-terra (100 g para 1 litro de água). Siga as orientações da página 36.
• Banho de assento, com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 33.

MALEITA

O mesmo que MALÁRIA. Veja comentários e tratamentos na página 287.

MANCHAS NA PELE

Manchas na pele, principalmente no rosto, podem ser causadas por

erros alimentares (excessos, alimentos gordurosos, combinações ali-

mentores impróprias etc), SÍFILIS (pág. 358) e, às vezes, surgem também durante a GRAVIDEZ (pág. 238).

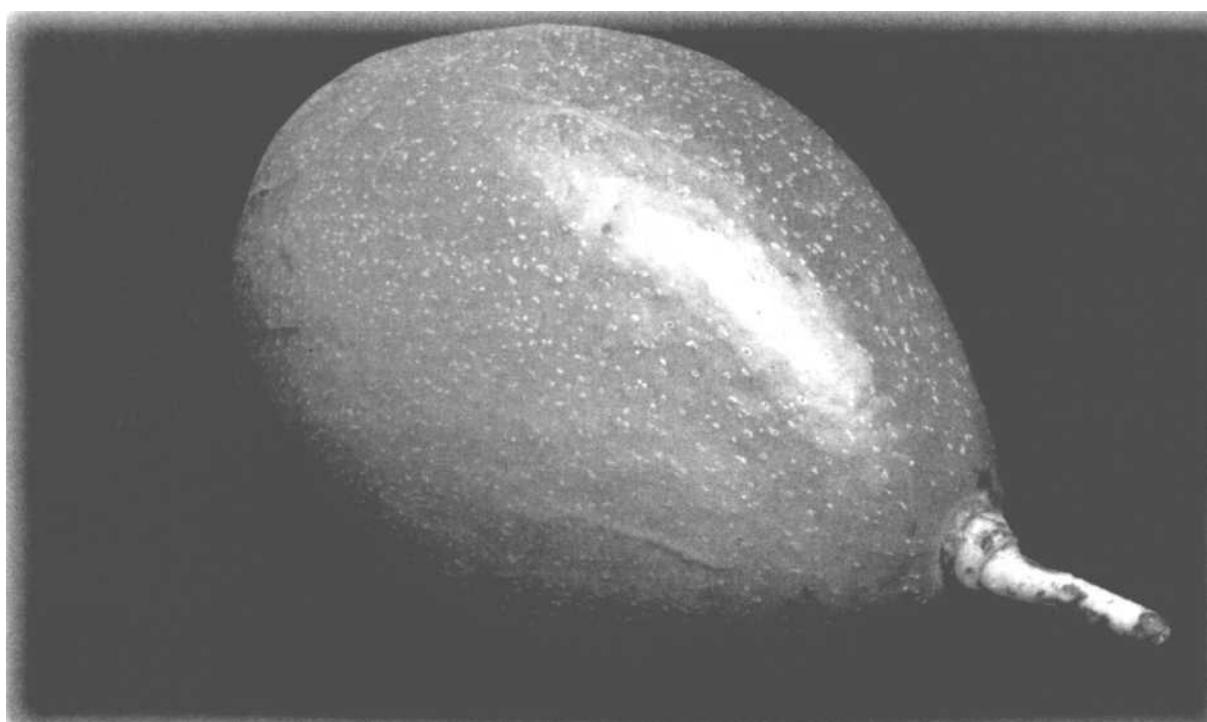
Se as manchas são causadas por erros alimentares, para combatê-las será necessário adotar uma di-

eta mais natural, composta de legumes crus, frutas frescas da época e cereais integrais. Use alimentos DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67) e beba água pura e fresca em abundância.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alface**
- Suco das folhas e talos. Fazer compressas e banhos na região atingida.
- Cenoura**
- Suco puro. Tomar 250 ml, 30 minutos antes do almoço.
 - Compressa com cenouras cruas raladas, com duração de 30 minutos.
- Pepino**
- Compressa da polpa ralada 1 vez por dia, com duração de **20** minutos.
 - Retirar a polpa de 1 pepino, bater a clara de 2 ovos em neve, acrescentar 1 xícara de leite de rosas, 1/2 xícara de leite de amêndoas e 1/2 xícara de álcool puro. Juntar tudo,



coar e misturar bem. Deixar em repouso durante 3 dias. Fazer aplicações locais. Agite antes de usar.

Frutas

- Abacate** • Fricções locais com polpa de abacate maduro. Deixe agir por 10 minutos; em seguida lave a região em água fria. Repetir o tratamento até obter o resultado.
- Mamão** • Fricções locais com polpa de mamão maduro. Deixe agir por 20 minutos; em seguida lave a região em água fria. Repetir o tratamento até obter o resultado.

Plantas

- Maravilha** • Suco das flores. Fazer compressa e lavagens locais. Deixe agir por 15 minutos; em seguida lave a região em água fria. Repetir o tratamento até obter o resultado.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa local de argila com azeite de oliva. Deixe agir por 30 minutos. Para retirar, use um pano umedecido em óleo de amêndoa. Repetir o tratamento até o resultado desejado. Siga as orientações da página 42.

MEMÓRIA, PERDA DA

Pouco se sabe sobre o funcionamento do cérebro e a maneira como organiza a memória, mas já se tem como certo que a perda da memória está relacionada à diminuição da irrigação sanguínea no cérebro, por causa do endurecimento de algumas artérias; além disso, a carência de fósforo e

manganês agravam o problema. A perda de memória pode ser causada também por ESTRESSE (pág. 212), CONVULSÃO (pág. 165), traumas físicos ou psicológicos etc.

Use alimentos TÔNICOS PARA O CÉREBRO (pág. 71). Havendo manifestação grave, procure um médico neurologista.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alho** • Óleo de alho. Tomar 3 cápsulas ao dia.
- Soja** • Incluir na alimentação cozida, em saladas.
• Leite de soja. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia. Para preparar o leite, siga as orientações da página 58.
- Tomate** • Suco puro. Tomar 250 ml, após o almoço.

Frutas

- Abacaxi** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Ameixa (fresca)** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- * Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Salva** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Outros Tratamentos

- Geléia Real e Mel de abelhas** • Diluir 1 g em 1 colher (sopa) de mel. Tomar 3 colheres após as refeições.
- Germe de Trigo** • Incluir na alimentação, acompanhando frutas ou verduras.
- Levedo de Cerveja** • Tomar 2 cápsulas junto às refeições (6 cápsulas por dia).

MENOPAUSA, DISTÚRBIOS DA

Menopausa é a cessação natural da menstruação decorrente de mudanças fisiológicas e hormonais no corpo das mulheres maduras.

Geralmente ocorre por volta dos 45 anos de idade. Em algumas mulheres essa passagem ocorre de forma tranquila, quase sem distúrbios.

os; em outras os transtornos são tantos e tão fortes que chegam a ser confundidos com sintomas de enfermidades graves.

Às vezes, a menstruação desaparece bruscamente; outras vezes vai diminuindo até que finalmente cesse. Sua chegada é acompanhada de *melancolia*, *depressão*, irritabilidade, excitabilidade, falta de ar, sensação de calor etc. - felizmente, esses males têm curta duração.

Mas é recomendável que a mulher procure um médico, pois esses sintomas podem ser causados por alguma enfermidade, que poderá

ser identificada pelo profissional.

Na chegada da menopausa, a mulher deve ser cuidadosa com a alimentação, evitando alimentos gordurosos, processados, embutidos e condimentos irritantes.

Estes alimentos devem ser substituídos por dieta baseada em frutas frescas, vegetais, legumes crus e alimentos ricos em FIBRAS (pág. 63).

A prática de exercícios físicos moderados também auxiliam o corpo a reagir diante da nova fase que se inicia; faça caminhadas matinais descalça sobre grama fria, para tonificar os nervos.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alface** • Chá dos talos amassados (40 g para 1 litro de água). Tomar 2 xícaras ao dia.
- Couve** • Suco diluído em água. Tomar 240 ml, 2 vezes ao dia.
- Berinjela** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 3 vezes ao dia.

Frutas

- Melão** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.
- Maçã** • Suco natural. Tomar 250 ml, 4 vezes ao dia.
- Maracujá** • Suco natural, adoçado com mel de abelhas. Tomar 250 ml 5 vezes ao dia

Plantas

- Cavalinha** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Carqueja** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Mangueira** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia adoçado com mel de abelhas.

Outros Tratamentos

- Geléia Real e Mel de abelhas** • Diluir 1 g de geléia real pura em 1 colher de mel. Tomar 4 colheres (sopa) ao dia.
- Geoterapia** • Compressa de argila com cebola ralada, na região lombo-ventral, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Banho vital com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 35.
- Fricção com toalha molhada de manhã, ao despertar. Siga as orientações da página 39.
 - Banho de assento com chá de folhas de figueira, folhas de nogueira, casca de batata e cavalinho (100 g para 1 litro de água), com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 33.

MENORRAGIA

Fluxo menstrual excessivo. Não deve ser confundido com METRORRAGIA (pág. 298), que é hemorragia uterina. A menorragia é causada por distúrbios hormonais, deficiência na coagulação do sangue ou fatores emocionais e psi-

cológicos. A paciente deve ser submetida a repouso total, e os tratamentos devem ser orientados no sentido de acalmar sua ansiedade e provocar a contração do útero. Consulte um médico ginecologista.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Cebola** • Chá da casca (10 g para 1 litro de água). Tomar 1 xícara a cada hora.
- Couve** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml de manhã, em jejum.
- Repolho** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 30 minutos antes do almoço.

Frutas

- Maçã** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Melancia** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Melão** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Romã** • Chá da fruta (2 frutas para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Artemísia** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Cavalinho** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila com cebola ralada na região uterina, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Banho de assento com chá de camomila e cavalinho (150 g para 1 litro de água) com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 33.
- Compressa fria na região uterina. Substituir a cada 10 minutos. Repetir 4 vezes. Siga as orientações da página 37.

MENSTRUÇÃO, DISTÚRBIOS DA

O fluxo menstrual, embora considerado inconveniente por algumas mulheres, não deve causar-lhes transtornos de ordem orgânica. Po-

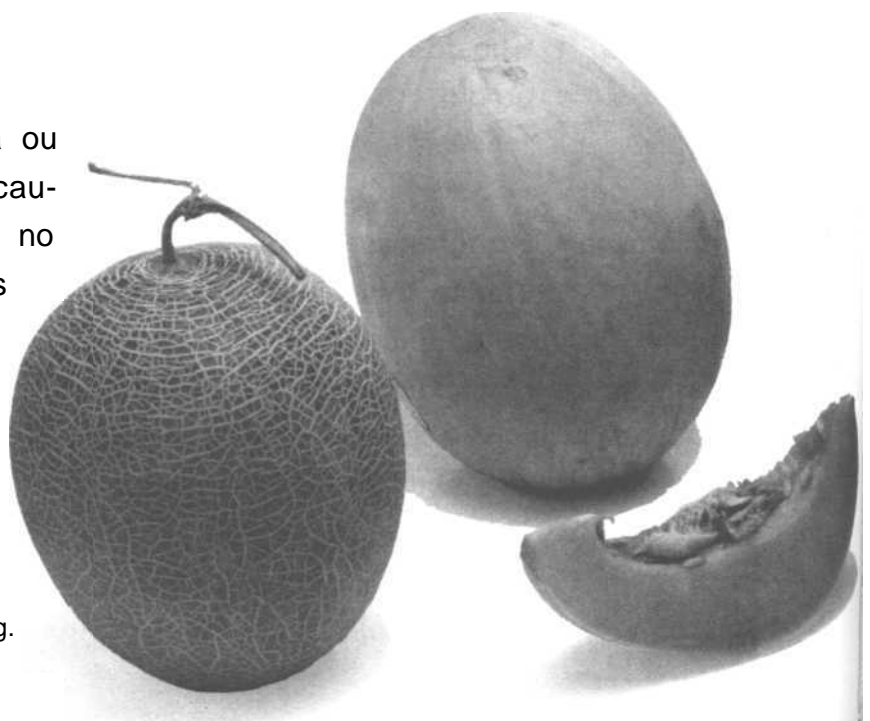
rém às vezes ocorrem alguns distúrbios com sintomas variados, que requerem atenção imediata.

- Amenorréia** • Supressão anormal do fluxo menstrual. Comentários e tratamentos na página 87;
- Dismenorréia** • Menstruação difícil e dolorosa. Comentários e tratamentos na página 185;
- Menopausa** • Suspensão natural do fluxo menstrual. Comentários e tratamentos na página 292;
- Menorragia** • Menstruação excessiva. Comentários e tratamentos na página 294;
- Metrite** • Inflamação do útero. Comentários e tratamentos na página 296;
- Metrorragia** • Hemorragia uterina. Comentários e tratamentos na página 298.

METRITE

Inflamação aguda ou crônica do útero. É causada por ferimentos no útero, uso de métodos abortivos invasivos, abusos e desregramento sexuais etc.

Os principais sintomas são: CORRI-
MENTOS VAGINAIS (pág.



171) fétido e purulento, DISMENORRÉIA (pág. 185), DOR DE CABEÇA (pág. 134), vertigens e VÔMITO (pág. 385).

A paciente deve ser examinada por um médico ginecologista para avaliar a gravidade da inflamação

e prescrever o tratamento mais adequado.

Durante o tratamento e na fase de recuperação, ela deve ser submetida a repouso total e utilizar alimentos DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67) e CICATRIZANTES (pág. 67).

TRATAMENTOS

Hortaliças

Batata, Cebola e Altéia • Cortar em pedaços 3 ou 4 batatas descascadas, juntar 2 cebolas raladas e 30 gramas de raiz de altéia. Acrescentar água, cozinhar por 15 minutos, coar e tomar 1 xícara a cada hora.

Chicória • Suco diluído em água. Tomar 1 xícara, 30 minutos antes do almoço.

Frutas

Limão Cura de limão. Siga as orientações da página 50.

Melão Dieta exclusiva 1 dia por semana, durante 3 semanas. Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

Tanchagem • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

Geoterapia • Compressa de argila com cebola ralada na região uterina, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.

Hidroterapia • Banho vital 1 vez por dia, com chá da casca de jequitibá (10 g para 1 litro de água). Siga as orientações da página 35.

- Banhos de assento 2 vezes por dia, com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 33.

METRORRAGIA

Hemorragia uterina conhecida também como *uterorrágia*, que ocorre em consequência de atividades físicas violentas, METRITE (pág. 296), TUMOR (pág. 370), CÂNCER (pág. 140) etc.

Juntamente com a hemorragia

ocorrem desmaios, palidez, dor na nuca, convulsões, falta de ar etc. Os sintomas diferenciam a doença do fluxo menstrual normal. A paciente deve ser examinada por médico ginecologista e submetida a repouso absoluto.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Abóbora** • Chá das hastes das flores (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Suco diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia.
- Acelga** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.

Frutas

- Figo** • Chá das folhas da figueira (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Goiaba** • Chá das folhas novas da goiabeira (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Romã** • Chá dos frutos (2 frutas para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

Plantas

- Algodoeiro** • Chá da raiz (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Bolsa-de-pastor** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

- Tanchagem** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Hidroterapia** • Compressa de gelo na região uterina, com duração de 20 minutos.
- Banho de assento com chá de bolsa-de-pastor (100 g para 1 litro de água) 2 vezes ao dia, com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 33.



NÁUSEA

Ânsia geralmente acompanhada de vômito. Geralmente ocorre em consequência de movimentos externos aos quais está submetido o indivíduo, tais como os movimentos de barcos, automóveis, aviões, elevadores etc. Ocorre também como sinal de repulsa.

É muito frequente a manifestação durante a gravidez, principalmente nos primeiros meses.

Pessoas que sofrem de infecções no ouvido são mais propensas a sofrerem náusea durante as viagens. Durante as viagens, procure distrair a atenção através de uma leitura

agradável, conversas amistosas ou através de músicas, pois esse mal-estar parece estar relacionado aos sentidos da visão, da audição, do olfato e do paladar.

Evite alimentar-se demasiadamente e misturar alimentos de combinação imprópria. A manifestação muito frequente de náuseas pode sinalizar, também, a presença das seguintes enfermidades: ALBUMINÚRIA (pág. 82), COLECISTITE (pág. 154), CÓLERA (pág. 156), ENXAQUECA (pág. 196), ESCARLATINA (pág. 200), GASTRITE (pág. 232), HIPERTENSÃO ARTERIAL (pág. 258) e OTITE (pág. 316).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Abóbora** • Comer sementes de abóbora torradas e temperadas com sal.
- Cebola** • Suco diluído em água e combinado com limão. Tomar 1 xícara ao primeiro sinal de náusea.

Frutas

- Coco** • Tomar água de coco em abundância, principalmente nas manifestações de náusea.
- Limão** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml. Não adoçar.

Plantas

- Boldo** • Macerar as folhas e acrescentar 250 ml de água. Tomar 2 vezes ao dia.
- Camomila** • Chá das folhas e flores (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Poejo** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

NEFRITE

Inflamação dos tecidos dos rins causada por doenças infecciosas, tais como DIFTERIA (pág. 181), GRIPE (pág. 240), MALÁRIA (pág. 287), PNEUMONIA (pág. 325), SARAMPO (pág. 353), TIFO (pág. 363), VARÍOLA (pág. 379) etc, e por infecções purulentas tal como ABCESSOS (pág. 74), AMIGDALITE (pág. 88), APENDICITE (pág. 100), focos dentários, SINUSITE (pág. 360) etc.

Frequentemente ocorre em mulheres durante a gravidez, principalmente nos últimos 3 meses. Os principais sintomas são: ANÚRIA (pág. 98), DEBILIDADE GERAL (pág.

173), DOR DE CABEÇA (pág. 134), FEBRE (pág. 218), HIDROPSIA (pág. 257), HIPERTENSÃO ARTERIAL (pág. 258), NÁUSEA (pág. 300), UREMIA (pág. 376), VÔMITO (pág. 385) etc. Mantenha-se em repouso rigoroso e bem agasalhado para estimular a produção de suor.

Evite alimentos gordurosos e temperados, carnes, embutidos e laticínios. Substitua-os por frutas frescas e vegetais crus. Beba abundantemente água pura e fresca, sucos naturais e água de coco. Enquanto persistir a doença, não use sal de cozinha.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Abóbora** • Refeições exclusivas de purê de abóbora cozida em água, durante 20 dias. Siga as orientações da página... .
- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 1 xícara 2 vezes ao dia.
- Tomate** • Suco natural. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.
- Incluir na alimentação, na forma de saladas cruas.

Frutas

- Abacaxi** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Limão** • Suco diluído em água (1 limão para 200 ml de água). Tomar 4 vezes ao dia. Não adoçar.
- Melão** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- * Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Cana-do-brejo** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Chapéu-de-couro** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Eucalipto** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** Compressa de argila com cebola ralada na região dos rins, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.

NERVOS, DEBILIDADE DOS

Para o bom funcionamento do sistema nervoso, o organismo precisa receber periodicamente cálcio, fósforo, gorduras de origem vegetal, carboidratos, proteínas e vitaminas do grupo B.

Quando a dieta não supre essas necessidades, células nervosas morrem, debilitando o sistema e originando doenças nervosas.

Além das carências nutricionais,

as doenças nervosas são causadas por pancadas em determinadas regiões do corpo, que lesionam tecidos nervosos e ocasionam a morte de células; morte de células nervosas por envelhecimento natural; infecções diversas; ARTRITE (pág. 108), DIABETE (pág. 178) e OVARITE (pág. 319).

Dependendo da gravidade da lesão e do tipo de células afetados,

pode ocorrer a regeneração do tecido nervoso pelo próprio organismo; em alguns casos, entretanto, isso não é possível.

O enfraquecimento dos nervos causa perda de sensibilidade, atrofia de músculos, paralisia parcial ou total, doenças cardíacas, descontrole da pressão arterial, complicações respiratórias etc.

O paciente deve ser afastado da

agitação urbana e das preocupações cotidianas e submetido a repouso em local tranquilo e arejado, junto à natureza. Sua dieta deve ser rica em vegetais crus e frutas frescas da época.

E recomendável suspender o uso de substâncias estimulantes, tais como café, chá preto e fumo; o álcool deve ser completamente banido.

TRATAMENTOS

Hortaliças

Acelga

- Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 4 vezes ao dia.
- Incluir acelga nas refeições, na forma de salada crua.



- Agrião**
- Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 4 vezes ao dia.
 - Incluir na alimentação na forma de salada crua.

- Tomate**
- Suco natural. Tomar 250 ml, 3 vezes ao dia.
 - Incluir na alimentação na forma de salada crua.

Frutas

- Lima**
- Suco natural. Tomar 250 ml, 3 vezes ao dia, entre as refeições.

- Maracujá**
- Suco natural adoçado com mel de abelhas. Tomar 250 ml, 4 vezes ao dia.
 - Chá das folhas do maracujazeiro (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

- Tangerina**
- Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Camomila**
- Chá das folhas e flores (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia, adoçado com mel.

- Erva-cidreira**
- Chá das folhas e raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel.

- Gengibre**
- Chá das raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia**
- Compressa de argila, alternadamente, na região lombocentral e na nuca, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.

- Hidroterapia**
- Fricção com toalha molhada de manhã. Siga as orientações da página 39.
 - Banho de assento com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 33.
 - Banho de imersão com chá de cidreira e alecrim (80 g para 1 litro de água) com duração de 15 minutos, 3 vezes por

semana. Siga as orientações da página 36.

Levedo de Cerveja • Tomar 2 cápsulas 3 vezes ao dia, antes das refeições.

NEURALGIA

O mesmo que NEVRALGIA. Comentários e tratamentos na página 308.

NEURASTENIA

Doença nervosa resultante do enfraquecimento do sistema nervoso central causado por estafa, permanência prolongada em ambientes não arejados, esgotamento mental, exposição contínua a emoções fortes, intoxicações causadas por álcool, fumo ou outras drogas, infecções diversas e problemas intestinais.

Os principais sintomas são: debilidade orgânica, irritação, depressão, câimbras, tremores injustificados, dormência dos membros inferiores, formigamento nas

mãos e pés, memória fraca, dificuldade de concentração, dores no pescoço etc.

Para combater essa enfermidade, o paciente precisa abandonar o fumo e as bebidas alcoólicas; evite o café e o chá preto.

Evite rotinas extenuantes, separando no mínimo um dia por semana para repousar num local agradável, no campo ou em praia pouco frequentada. Para descarregar as tensões nervosas, faça caminhadas matinais descalço, sobre grama fria.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alface** • Chá dos talos (40 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 1 xícara, 2 vezes ao dia.

- Nabo** • Incluir nabo na alimentação, na forma de salada crua.

Frutas

- Laranja** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.
- Maracujá** • Suco natural adoçado com mel de abelhas. Tomar 250 ml, 4 vezes ao dia.
- Chá das folhas do maracujazeiro (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Plantas

- Artemísia** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Camomila** • Chá das folhas e flores (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Erva-cidreira** • Chá das folhas e raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Outros Tratamentos

- Mel de Abelhas** • Tomar 2 colheres (sopa) 3 vezes ao dia.

NEURITE

Inflamação de um nervo, causada por traumatismo, choque térmico, alcoolismo, ARTRITE (pág. 108), DIABETE (pág. 178), ANGINA DO PEITO (pág. 95), AMIGDALITE (pág. 88), dentes inflamados, SINUSITE (pág. 360) etc.

O paciente sente dores no membro onde se localiza a inflamação, acompanhada de formigamento

nas extremidades e inchaço nos pés, pernas, braços e mãos. A pele desses membros torna-se lisa e avermelhada, e os músculos ficam fracos e atrofiados.

Nos casos mais graves, pode ocorrer paralisia de alguns ou de vários membros. É recomendável que se recorra a um médico para avaliara causa da inflamação, que

deve ser combatida o quanto antes. O paciente deve ser submetido a repouso absoluto.

Evite bebidas alcoólicas, condi-

mentos irritantes e alimentos em conservas. A dieta deve ser composta de frutas frescas da época, legumes crus e cereais integrais.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Acelga** • Incluir na alimentação no mínimo 4 vezes por semana, na forma de salada crua.
- Cebola** • Suco diluído em água. Tomar 1 xícara, 3 vezes ao dia.
- Tomate** • Aplicar rodela de tomate sobre o local da inflamação. Substituir a cada 30 minutos.
- Incluir na alimentação no mínimo 4 vezes por semana, na forma de salada crua.

Frutas

- Laranja** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Lima** • Suco natural. Tomar 250 ml, 3 vezes ao dia, 2 horas após cada refeição.
- Tangerina** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Hortelã** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Gengibre** • Chá da raiz (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa local de argila com cebola ralada, 2 vezes ao dia, com duração máxima de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Compressas com bolsa de água quente sobre a inflamação. Substituir a cada 20 minutos.

NEURALGIA

Dor aguda num nervo e em suas ramificações causada por focos purulentos, carência de vitaminas B1 e B12, deficiências alimentares, pressão exercida sobre o nervo, gravidez e infecções diversas: GRIPE (pág. 240), inflamações dentárias, inflamações na coluna vertebral, MALÁRIA (pág. 287), SÍFILIS (pág. 358), SINUSITE (pág. 360), tensão visual, TUMOR (pág. 370) etc. A neuralgia pode ser facial, do nervo ciático e intercostal.

Neuralgia facial: Ocorre no nervo trigêmeo e pode afetar suas três ramificações, a saber, oftálmico, maxilar superior e maxilar inferior. A dor pode manifestar-se na testa, no globo ocular, sobre o malar (ou pômulo), nos dentes superiores e nos inferiores. Geralmente atinge todo um lado do rosto, com dores extremamente fortes.

Neuralgia do nervo ciático: Costuma aparecer repentinamente

na parte de trás de uma das pernas, da nádega até o calcanhar. A qualquer movimento do membro atingido aumenta a dor, que torna-se mais forte à noite. Geralmente está associada a gravidez ou à presença de tumor no útero.

Neuralgia intercostal: Ocorre no tórax, no trajeto do nervo entre duas costelas, normalmente em consequência de uma gripe forte ou de inflamações na pleura. A região atingida deve ser protegida contra choques, frio ou umidade com uma flanela aquecida.

O paciente precisa ser submetido a repouso físico e mental e suspender o uso de café, fumo, bebidas alcoólicas e outras substâncias excitantes.

A dieta deve ser rica em Vitaminas do complexo B, especialmente B1 (pág. 61) e B12 (pág. 62). É recomendável tomar banhos matinais de sol (pág. 27).

TRATAMENTOS

Hortaliças

Azeite de oliva • Compressa local com azeite de oliva aquecido. Substituir a cada 20 minutos, até aliviar a dor.

- Batata** • Compressas quentes de batata crua ralada na região dolorosa. Substituir a cada 20 minutos, até aliviar a dor.
- Repolho** • Compressas quentes de folhas de repolho cruas e trituradas, na região dolorosa. Substituir a cada 20 minutos, até aliviar a dor.
- Salsa** • Compressas quentes de folhas de salsa trituradas e misturadas com sal, na região dolorosa. Substituir a cada 20 minutos, até aliviar a dor.

Frutas

- Abacate** • Compressas quentes com o chá das folhas do abacateiro na região dolorosa. Substituir a cada 20 minutos, até aliviar a dor.
- Banana** • Compressas quentes com a parte interna da casca da banana (qualquer espécie) na região dolorosa. Substituir a cada 3 horas.
- Limão** • Fricções locais com suco de limão aquecido.

Plantas

- Camomila** • Compressas quentes de chá (40 g para 1 litro de água) na região dolorosa. Substituir a cada 20 minutos, até aliviar a dor.
- Linhaça** • Compressas locais com óleo de linhaça aquecido. Substituir a cada 20 minutos, até aliviar a dor.
- Sabugueiro** • Compressas quentes de chá (40 g para 1 litro de água) na região dolorosa. Substituir a cada 20 minutos, até aliviar a dor.

Outros Tratamentos

- Hidroterapia** • Escalda-pés à noite, antes de deitar-se. Siga as orientações da página 32.



OBESIDADE

Acúmulo excessivo de gordura no corpo, causado por problemas glandulares, nervosos ou gastrointestinais e por erros alimentares etc. Nas mulheres, o período pós-parto e a menopausa favorecem a retenção de gordura pelo organismo.

As pessoas obesas têm constante sensação de fadiga, baixa resistência física e fôlego curto; além disso as rótulas do joelho e a coluna vertebral podem sofrer dano pelo excesso de peso.

Em consequência da obesidade, podem surgir outros problemas de saúde, tais como as complicações cardíacas, doenças do pâncreas, dos rins, da bexiga e dos pulmões.

Quando a obesidade torna-se um problema crônico para o paciente, é necessário que um médico endocrinologista determine a causa da doença e prescreva tratamento adequado.

Porém qualquer pessoa que desejar uma condição física mais saudável, pode tomar alguns cuidados simples e eficazes, para combater a obesidade e manter o peso ideal.

a) Beba água pura e fresca em abundância. A recomendação médica é de 2 litros por dia. A água fará um trabalho de lavagem dos tubos gastrointestinais, desimpedindo-os e facilitando a absorção das substâncias úteis presentes nos alimentos e eliminando o imprestável. Além disso, ela estimulará o trabalho dos rins, que precisam funcionar plenamente para eliminar o excesso de líquidos do organismo.

b) Separe algumas horas do dia, se possível pela manhã, para caminhadas ao ar livre. Além de estimular a eliminação de líquidos através do suor e queimar calorias, as caminhadas estimulam também os intestinos, facilitando a digestão dos alimentos e a eliminação das substâncias inúteis.

c) Evite usar alimentos artificiais, industrializados e processados. Substitua-os por alimentação natural, composta de legumes crus, frutas frescas da época e cereais integrais. Use alimentos DIURÉTICOS (pág. 64) e ricos em FIBRAS (pág. 63).

d) Coma com moderação mes-

mo os alimentos saudáveis. Lembre-se de que as coisas boas, quando em excesso, tornam-se prejudiciais.

e) Estabeleça horários regulares para a alimentação. Um adulto sadio necessita apenas de 3 refeições diárias. Entre as refeições, não coma doces, bolos, bombons, salgadinhos etc. Beba apenas água pura e sucos de frutas naturais.

f) Suspenda o uso de café, fumo e bebidas alcoólicas. Estas substân-

cias abalam o sistema nervoso e criam a ansiedade que leva muitas pessoas a comerem fora de hora.

g) Não use sucos, refrigerantes ou água junto com alimentos sólidos, pois este hábito prejudica a digestão. Evite sobremesas e preparações doces após as refeições compostas de cereais, leguminosas e hortaliças.

i) Use chás digestivos periodicamente.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alface** • Chá das folhas e talos (80 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Incluir alface na alimentação, na forma de salada.
- Chuchu** • Incluir chuchu na alimentação, cozido em vapor e temperado com azeite de oliva e sal.
- Tomate** • Suco puro. Tomar 250 ml pela manhã, em jejum.
- Incluir tomate na alimentação, na forma de salada.

Frutas

- Laranja** • Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*
- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.
- Maçã** • Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*
- Melancia** • Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Camomila** • Chá das folhas e flores (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Carqueja • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras aodia.

Chapéu-de-couro • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

Geoterapia • Compressa de argila na região abdominal, com duração de 1 hora. Não fazer com estômago cheio. Siga as orientações da página 42.

Hidroterapia • Banho vital 2 vezes por semana, com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 35.

OFTALMIA

Inflamação dos olhos, causada por bactérias, poeira ou outros agentes externos. O globo ocular apresenta inchaço e vermelhidão anormal. Pode ocorrer de lacrimar. E muito comum a pessoa sentir aversão à luz por causa da inflamação.

TRATAMENTOS

Hortaliças

Alface • Chá dos talos (80 g para 1 litro de água). Lavar os olhos com o chá morno.

Cenoura • Suco puro. Lavar os olhos e fazer compressa com o suco morno.

• Tomar 250 ml do suco de manhã, em jejum.

Salsa • Macerar as folhas e fazer compressa local.

Frutas

Cajá • Chá das flores do cajazeiro (60 g para 1 litro de água). Lavar os olhos com o chá morno.

- Maçã** • Suco puro. Lavar os olhos com o suco e fazer compressa com maçã ralada.
- Noz** • Chá das folhas da noqueira (60 g para 1 litro de água). Lavar os olhos com o chá morno.

Plantas

- Arruda** • Macerar as folhas e deixá-las de molho durante 4 horas. Lavar os olhos com a água de arruda.
- Babosa** • Fazer compressa local com a polpa das folhas.
- Beldroega** • Suco das folhas e talos (60 g para 1 litro de água). Fazer compressas locais e deixar agir por 20 minutos.
- Camomila** • Chá das folhas (60 g para 1 litro de água). Lavar os olhos com o chá morno.

Outros Tratamentos

- Mel de abelhas** • Diluir 2 colheres (sopa) de mel em 250 ml de água morna. Lavar os olhos com a solução.

OLFATO, PERDA DO

A perda total ou parcial do olfato (capacidade de sentir o cheiro das coisas) ocorre geralmente em consequência de GRIPE (pág. 240),

RESFRIADO (pág. 338) ou RINITE (pág. 343). Identifique a causa do problema e proceda ao tratamento indicado.

OLHOS, DOENÇAS DOS

Os olhos estão sujeitos a diversas doenças, principalmente inflamações causadas por agentes externos. Além disso várias enfermidades manifestam seus sintomas através dos olhos. Conheça os prin-

cipais sintomas manifestados nos olhos:

Globo ocular amarelado pode sinalizar a presença de ICTERÍCIA (pág. 268); escurecimento das vistas pode ser causado por ANEMIA (pág. 91),

HEMORRAGIA (pág. 246), METRORRAGIA (pág. 298) e VERTIGEM; pálpebras inchadas e olhos avermelhados podem ser causados por CONJUNTIVITE (pág. 163) e COQUELUCHE (pág. 166); sensação de peso nas pálpe-

bras pode ser causada por GRIPE (pág. 240) e RESFRIADO (pág. 338); tensão visual pode ser causada por ENXAQUECA (pág. 196); sensação de visão curta pode ser causada por ANEMIA (pág. 91).

PRINCIPAIS ENFERMIDADES DOS OLHOS:

Conjuntivite • Inflamação da conjuntiva. Comentários e tratamentos na página 163.

Oftalmia • Inflamação dos olhos. Comentários e tratamentos na página 312.

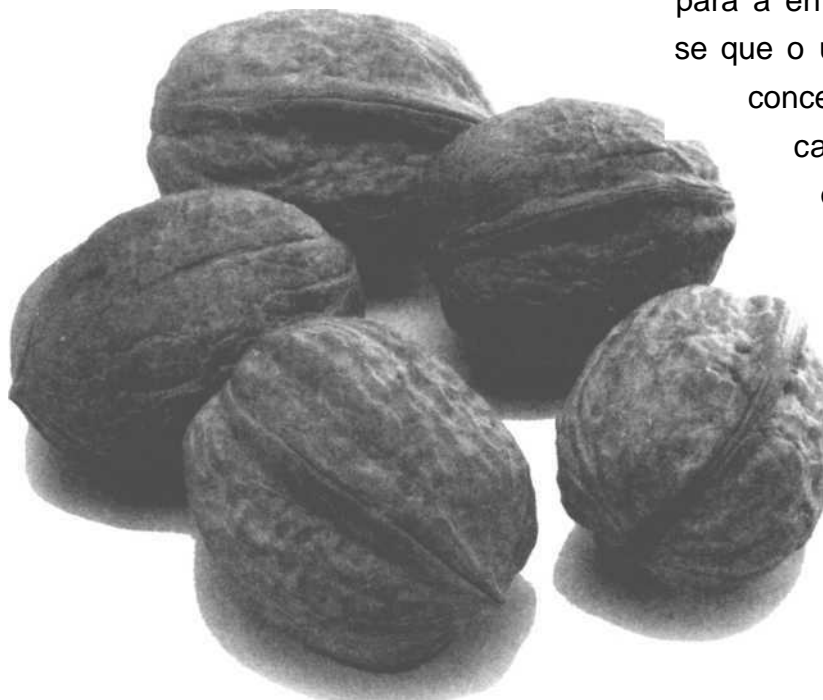
Xerofthalmia • Doença caracterizada pela supressão da secreção lacrimal e degeneração da conjuntiva. Comentários e tratamentos na página 388.

OSTEOPOROSE

Diminuição da espessura do tecido mineralizado de um ou mais

osso, com aumento do tecido fibroso. Não existe uma causa isolada para a enfermidade, porém sabe-se que o uso prolongado de anticoncepcionais e de hormônios causa desmineralização óssea.

O uso excessivo de açúcar refinado e de alimentos industrializados agravam o problema. Os ossos atingidos tornam-se enfraquecidos e existe constan-



te risco de fratura e atrofia. Atinge principalmente mulheres madura, após a menopausa.

Evite açúcar refinado e alimentos que o contenham; suspenda o uso de bebidas alcoólicas, fumo,

alimentos cárneos e gordurosos.

Adote alimentação natural, composta de legumes crus, frutas frescas da época e cereais integrais. Separe uma hora por dia, no período da manhã, para banho de sol.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml de manhã em jejum.
- Brócolis** • Incluir na alimentação brócolis cozido em vapor e temperado com azeite de oliva e sal.
- Caruru** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 30 minutos antes do almoço.
- Couve** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 30 minutos antes do almoço.
- Salsa** • Suco diluído em água. Tomar 2 xícaras ao dia.

Frutas

- Açaí** • Suco natural. Tomar 250 ml 3 vezes por semana.
- Amêndoa** • Tomar 3 xícaras ao dia de leite de amêndoas. Para preparar o leite, siga as orientações da página 58.
- Castanha-de-cajú** • Comer 6 unidades após as refeições.
- Castanha-do-pará** • Comer 6 unidades após as refeições.
- Jenipapo** • Suco natural. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Plantas

- Mastruz** • Suco das folhas diluído em água. Tomar 2 colheres (sopa) a cada hora.
- Saião** • Suco das folhas diluído em água. Tomar 1 xícara ao dia.

OTITE

Inflamação do canal auditivo, do ouvido externo e dos tímpanos. Raramente atinge as partes mais profundas do aparelho auditivo.

E causada por inflamações nas vias respiratórias, DOENÇAS DA GARGANTA (pág. 226), RESFRIADO (pág. 338), SARAMPO (pág. 353), DIFTERIA (pág. 181) e ESCARLATINA (pág. 200).

A inflamação causa dor no ouvido, febre moderada, dor de cabeça e surdez momentânea.

Lave a parte externa do ouvido com água, tendo o cuidado de não permitir que ela penetre no canal e seque com um tecido macio.

Se a inflamação persistir, procure um médico otorrinolaringologista.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Abóbora** • Assar flores de aboboreira e fazer cataplasma quente na região externa do ouvido, com duração de 20 minutos.
- Alho** • Fritar 2 dentes de alho em 2 colheres das (sopa) de azeite de oliva. Embeber um pedaço de algodão no azeite ainda morno e usá-lo para tamponar o ouvido.
- Salsa** • Sumo das folhas e talos. Aquecer levemente, embeber um pedaço de algodão no sumo e usá-lo para tamponar o ouvido.

Frutas

- Amêndoa** • Aquecer óleo de amêndoa, embeber um pedaço de algodão e usá-lo para tamponar o ouvido.

Plantas

- Bolsa-de-pastor** • Sumo das folhas e talos. Aquecer levemente, embeber um pedaço de algodão no sumo e usá-lo para tamponar o ouvido.

Trevo-cheiroso • Macerar as folhas e aquecê-las no fogo. Fazer cataplasma quente na região externa do ouvido 2 vezes ao dia, com duração de 20 minutos.

Outros Tratamentos

Azeite de oliva • Aquecer levemente, embeber um pedaço de algodão e usá-lo para tamponar o ouvido.

OUVIDO, DOENÇAS DO

O aparelho auditivo, além de responsável pela audição, faz parte do complexo sistema de equilíbrio do corpo humano. Através do canal auditivo, muitas substâncias, bactérias e corpos estranhos podem introduzir-se no organismo, causando infecções de maior ou menor gravidade.

Dores de ouvido podem resultar de inflamações leves, mas requerem cuidados imediatos para evitar complicações. É muito arriscado introduzir objetos pontiagudos através do canal auditivo, mesmo com a finalidade de remover os excessos da cera que se forma no canal; estes objetos podem lesionar suas paredes, ou até mesmo perfurá-lo, com graves consequências.

Os traumatismos violentos po-

dem romper os tímpanos, resultando em sangramento, náusea e zumbido nos ouvidos.

O aparelho auditivo também está sujeito a complicações decorrentes de enfermidades das vias respiratórias: assoar fortemente o nariz, espirros violentos, inflamação das amígdalas e inflamação de adenóides prejudicam os órgãos da audição.

Após os banhos de piscina ou de praia, seque muito bem os ouvidos com um tecido macio, pois o acúmulo de água cria um ambiente propício ao surgimento de fungos e bactérias que originam doenças.

Havendo complicação auditiva, procure um médico otorrinolaringologista.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Abóbora** • Assar flores de abóboreira e fazer cataplasma quente na região externa do ouvido, com duração de 20 minutos.
- Alho** • Fritar 2 dentes de alho em 2 colheres das de sopa de azeite de oliva. Embeber um pedaço de algodão no azeite ainda morno e usá-lo para tamponar o ouvido.
- Salsa** • Sumo das folhas e talos. Aquecer levemente, embeber um pedaço de algodão no sumo e usá-lo para tamponar o ouvido.

Frutas

- Amêndoa** • Aquecer óleo de amêndoa, embeber um pedaço de algodão e usá-lo para tamponar o ouvido.

Plantas

- Bolsa-de-pastor** • Sumo das folhas e talos. Aquecer levemente, embeber um pedaço de algodão no sumo e usá-lo para tamponar o ouvido.
- Trevo-cheiroso** • Macerar as folhas e aquecê-las no fogo. Fazer cataplasma quente na região externa do ouvido, 2 vezes ao dia, com duração de 20 minutos.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila com cebola ralada na região da garganta e do ouvido, com duração de 1 hora. Siga as orientações da página 42.
- Hidrotreapia** • Inalação sobre chá de eucalipto (100 g para 1 litro de água) e suco de cebola, com duração de 15 minutos. Siga as orientações da página 36.

OVÁRIOS, DOENÇAS DOS

Os ovários são glândulas sexuais femininas responsáveis pela produção dos óvulos.

As doenças dos ovários são causadas por inflamações nas trompas (salpingite) em consequência de esforços físicos exagerados, APENDICITE (pág. 100), GONORRÉIA (pág. 235), CAXUMBA (pág. 149), CÓLERA (pág. 156), ESCARLATINA (pág. 200), METRITE (pág. 296), PNEUMONIA (pág. 325), RESFRIADO (pág. 338) adquiridos durante o período menstrual ou TIFO (pág. 363).

Os sintomas são: dores em um dos ovários ou em ambos, que espalha-se pelo períneo, pela região lombar e pelas coxas. Essa dor às vezes é confundida com cólicas.

A paciente deve ser submetida a repouso físico, pois o cansaço agrava a enfermidade.

E recomendável ingerir líquidos (água pura e fresca e sucos naturais) em grande quantidade e tomar banhos de sol matinais. Procurar orientação médica.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Batata e Cebola** • Cozinhar batatas descascadas juntamente com cebola durante aproximadamente 40 minutos e tomar 1 xícara do caldo, 2 vezes ao dia.
- Cenoura** • Suco puro. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.
- Chicória** • Suco das folhas e talos diluído em água. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.
- Couve** • Suco diluído em água. Tomar 2 xícaras ao dia.
- Salsa** • Chá das raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Frutas

- Abacaxi** • Suco puro de abacaxi, adoçado com mel de abelhas. Tomar 250 ml, 3 vezes ao dia.

- Melão** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Mamão** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Manga** • Chá das folhas da mangueira (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Camomila** • Chá das folhas e flores (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Cavalinho** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Losna** • Chá das folhas (10 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Urtiga branca** • Chá das flores (10 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geléia Real e Mel de abelhas** • Diluir 20 g em 1 litro de mel. Tomar 3 colheres (sopa) após as refeições.
- Geoterapia** • Compressa de argila na região do baixo ventre, 3 vezes por semana, com duração 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Aplicar compressa de gelo na região do abdome, 3 vezes ao dia, com duração de 15 minutos.



PALIDEZ

Estado mórbido em que o sangue diminui a irrigação nos vasos superficiais da pele, de forma duradoura ou momentânea. Geral-

mente antecede a desmaios e estados de grande prostração. Pode estar relacionado às seguintes enfermidades:

- Anemia** • Comentários e tratamentos na página 91 ;
- Debilidade Geral** • Comentários e tratamentos na página 173;
- Fígado, Doenças do** • Comentários e tratamentos na página 220;
- Hemorragia** • Comentários e tratamentos na página 246;
- Malária** • Comentários e tratamentos na página 287;
- Metrorragia** • Comentários e tratamentos na página 298.

PELE, DOENÇAS DA

A pele é o revestimento do nosso corpo e, além de conter e proteger os órgãos internos, ela regula a temperatura do organismo por meio do suor.

Por meio do tato, presente na pele, sentimos o mundo à nossa volta; ela constitui-se também na primeira linha de defesa do organismo contra os agentes externos.

As inflamações da pele são designadas genericamente por dermatite e, embora algumas destas inflamações tenham causas internas, a maioria dos distúrbios da

pele são causados por agentes externos. Entre os fatores internos, destacam-se:

Carência de Vitamina B2 (Riboflavina): Bolhas e rachaduras no canto da boca. Leia mais sobre esta vitamina na página 61.

Carência de Vitamina C: Escorbuto e hemorragias nas gengivas e nos poros. Leia mais sobre esta vitamina na página 62.

Carência de Vitamina A: Ressecamento e opacidade da pele e do cabelo. Leia mais sobre esta vitamina na página 60.

Principais enfermidades que se manifestam por meio da pele:

- Abscesso** • Caroço duro, dolorido e avermelhado na superfície da pele. Comentários e tratamentos na página 74;
- Acne** • O mesmo que espinha. Comentários e tratamentos na página 76;
- Anemia** • Palidez, ausência de cor saudável. Comentários e tratamentos na página 91 ;
- Dermatose** • Designação genérica que inclui sarna, bolhas, coceiras, Urticária, escamações etc. Comentários e tratamentos na página 174;
- Eczema** • Formação de bolhas e crostas na pele. Comentários e tratamentos na página 189;
- Frieira** • Escamação da pele entre os dedos. Comentários e tratamentos na página 223;
- Furúnculo** • Caroço duro, dolorido, avermelhado e supurante na superfície da pele. Comentários e tratamentos na página 224;
- Icterícia** • Torna a pele excepcionalmente amarelada. Comentários e tratamentos na página 268;
- Pneumonia** • Faz surgir manchas avermelhadas no rosto. Comentários e tratamentos na página 325;
- Psoríase** • Inflamação da pele que causa feridas escamosas. Comentários e tratamentos na página 331 ;
- Sífilis** • Faz surgir manchas róseas no rosto. Comentários e tratamentos na página 358.

PIOLHOS, PARA COMBATER

Os piolhos são pequenos parasitas de corpo achatado que vivem e reproduzem-se sobre a pele.

O tipo mais comum prefere o couro cabeludo e alimenta-se de

sangue que suga através de picadas. Os piolhos reproduzem-se muito rapidamente e depositam seus ovos (chamados lêndeas) nos fios de cabelo, envolvendo-os.

A falta de asseio pessoal cria o ambiente propício à infestação dos parasitas, que "viajam" de cabeça em cabeça através do contato físico entre as pessoas e podem causar infecções no couro cabeludo,

DERMATOSE (pág. 174) e até ABSCESSO (pág. 74). Para que sejam combatidos com eficácia, além dos cuidados pessoais, é recomendável lavar as roupas de cama e as de uso pessoal em água quente.

r

TRATAMENTOS

- Arruda** • Lavar a cabeça 2 vezes ao dia com o chá morno (20 g para cada 1 litro de água). Enxaguar com xampu ou sabonete.
- Azeite de oliva** • Lavar a cabeça com azeite de oliva (100 ml), querosene (100 ml) e água morna. Cobrir a cabeça com uma toalha e deixar agir por 2 horas. Enxaguar com xampu ou sabonete. Esse tratamento é muito eficaz no combate às lêndeas.
- Erva-doce** • Lavar a cabeça com o chá morno (30 g para cada 1 litro de água). Enxaguar com xampu ou sabonete.
- Limão** • Lavar a cabeça com suco de limão e sal, diluídos em água morna. Deixar agir por 30 minutos e enxaguar com xampu ou sabonete.

PLEURISIA

Inflamação da pleura, que é uma membrana que reveste internamente o tórax, envolvendo também a parte superior do diafragma e os pulmões.

A inflamação geralmente é causada por GRIPE (pág. 240),

RESFRIADO (pág. 338), PNEUMONIA (pág. 325) ou TUBERCULOSE (pág. 369). O paciente sofre dores agudas, tosse contínua, febre elevada e sua respiração torna-se rápida e superficial. Pode ocorrer também a formação de líqui-

do na pleura inflamada - esta condição recebe o nome de pleurisia exsudativa.

O repouso é tão importante na recuperação do paciente quanto os

medicamentos que vier a ingerir. Procure um médico e siga os tratamentos por ele indicados.

Os métodos naturais aqui indicados são apenas auxiliares.

TRATAMENTOS

]

Hortaliças

Agrião, Alho, Cebola e Limão • Suco combinado. Bata todos os ingredientes no liquidificador com um pouco de água, tempere com sal e azeite de oliva. Tomar 3 xícaras ao dia.

Aipo, Cebola, Coentro e Salsa • Chá combinado. Cozinhar as hortaliças durante 10 minutos. Tomar 4 xícaras ao dia, morno.

Quiabo

- Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, morno.
- Compressa local com as folhas quentes, com duração de 20 minutos.

Frutas

Amora • Chá da casca e da raiz da amoreira (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Banana • Assar bananas e mel de abelhas. Comer ainda quente.

Maçã • Assar maçãs e mel de abelhas. Comer ainda quente.

Mamão • Assar mamão e mel de abelhas. Comer ainda quente.

Plantas

Mil-em-rama • Chá das folhas e flores (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Pariparoba • Compressa com as sementes trituradas (200 g) misturada com óleo de linhaça (100 ml). Aquecer a mistura e fazer uma aplicação diária, com duração de 30 minutos, no tórax e nas costas.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila na região lombo-ventral com duração de 90 minutos. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Banho vital com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 35.
- Inalação com chá de eucalipto (60 g para 1 litro de água), com duração de 10 minutos. Siga as orientações da página 36.
 - Banho escalda-pés com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 32.

PNEUMONIA

Inflamação dos pulmões, geralmente causada por bactéria do tipo *pneumococo*, que ataca os pulmões depois de GRIPE (pág. 240) e RESFRIADO (pág. 338) mal curados. O paciente tem FEBRE (pág. 218) alta, CALAFRIOS (pág. 137), dor forte nas costas e no peito, TOSSE (pág. 367), ESCARROS DE SANGUE (pág. 202), respiração dolorosa, DEBILIDADE GERAL (pág. 173) e aceleração do pulso.

A febre e a tosse devem receber tratamento prioritário, e o paciente

precisa ser submetido a repouso total. Durante o tratamento, suspenda completamente o uso de alimentos cárneos, peixes, frango, gordurosos (frituras, margarina, ovos e chocolate) e de qualquer produto derivado do leite.

Substitua-os por alimentação natural, composta de legumes crus, frutas frescas da época e água pura e fresca em abundância.

Se a enfermidade não ceder aos tratamentos nos primeiros 2 dias, procure um médico.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Abóbora** • Talos das folhas da aboboreira. Fritar 100 g em azeite de oliva e aplicar cataplasma morna no peito, 3 vezes ao dia, com duração de 20 minutos.

Alcachofra • Cozida e temperada com azeite de oliva e sal. Comer a alcachofra e tomar o caldo do cozimento.

Quiabo • Folhas e flores do pé de quiabo maceradas. Acrescentar azeite de oliva quente e aplicar cataplasma morna no peito, 3 vezes ao dia, com duração de 20 minutos.

Frutas

Banana (qualquer espécie) • Assar bananas levemente e comê-las ainda mornas.

- Cozinhar bananas em água. Tomar o caldo do cozimento e comê-las mornas.

Laranja Suco natural. Tomar 250 ml, 3 vezes ao dia, aquecido e adoçado com mel de abelhas. Acrescentar 30 gotas de própolis.

Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.

Limão Suco de limão diluído em água quente e adoçado com mel de abelhas. Tomar 250 ml 2 vezes ao dia.

Chá das folhas do limoeiro (30 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Maçã Assar 4 maçãs levemente e comê-las ainda quentes.

Suco natural. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia. Acrescentar mel de abelhas.

Plantas

Eucalipto • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Sabugueiro • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Acrescentar 1 cebola ralada. Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

Hidroterapia • Fazer inalação sobre chá de eucalipto com sabugueiro, suco de limão e cebola ralada, 3 vezes ao dia, com duração de 15 minutos. Siga as orientações da página 36.

PRESSÃO ALTA

O mesmo que HIPERTENSÃO ARTERIAL. Comentários, conselhos e tratamentos na página 258.

PRESSÃO BAIXA

O mesmo que HIPOTENSÃO ARTERIAL. Comentários e tratamentos na página 262.

PRISÃO DE VENTRE

Dificuldade de evacuação, causada por dificuldades digestivas, alimentação inadequada, ansiedade, doenças nervosas, ESTRESSE (pág. 212), sedentarismo etc.

Além da retenção dos dejetos intestinais, os outros sintomas são: acúmulo de gases, alterações nervosas, falta de apetite, boca amarga, dores de cabeça e sonolência excessiva.

O funcionamento dos intestinos deve ocorrer na mesma frequência com que a pessoa se alimenta, e quando acontecem desequilíbrios nesse mecanismo, surgem diversas doenças no sistema digestivo: diversos tipos de CÂNCER (pág. 140), DISPEPSIA (pág. 187), GASTRITE (pág.

232), HEMORRÓIDAS (pág. 249), ULCERA GASTRODUODENAL (pág. 373) etc. No sistema vascular e circulatório: ARTRITE (pág. 108), ATEROSCLEROSE (pág. 114), DOENÇAS DO CORAÇÃO (pág. 168), EXTREMIDADES FRIAS (pág. 216), REUMATISMO (pág. 340) etc. No sistema glandular: OBESIDADE (pág. 310), DOENÇAS DA TIREÓIDE (pág. 366), DOENÇAS DOS OVÁRIOS (pág. 319), seios, DOENÇAS DO FÍGADO (pág. 220) etc. No sistema nervoso: apatia, depressão, INSÔNIA (pág. 278) etc. Perturbações cutâneas: ACNE (pág. 76), queda de cabelo, pele ressecada e opaca, Urticária etc.

A dieta moderna, baseada em alimentos "beneficiados" (arroz branco, farinha de trigo e açúcar



refinados etc) não oferece ao organismo as fibras de que precisa para o processo gastrointestinal.

As FIBRAS (pág. 63) são encontradas em abundância no arroz integral, na farinha de trigo integral, no açúcar mascavo, no farelo, no germe de trigo, na aveia, nas frutas e hortaliças cruas etc. Evite alimentos cárneos, embutidos, gordurosos e artificiais.

Para evitar ou combater a prisão de ventre são necessárias algumas mudanças no estilo de vida. Por exemplo, as refeições devem ser tomadas em horários regulares, sem

pressa e em local tranquilo, e quando o intestino manifestar a necessidade de evacuar, atenda-o prontamente.

Durante o dia, beba água pura e fresca em abundância, porém jamais junto às refeições. Separe algumas horas do dia, ou algum dia da semana para a prática de atividades físicas moderadas, de preferência em locais abertos, junto à natureza.

Depois de um dia de trabalho extenuante, é fundamental no mínimo 8 horas de sono tranquilo e revigorante.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Beterraba** • Suco puro. Tomar 250 ml 2 vezes ao dia.
- Cenoura** • Suco puro. Tomar 250 ml 2 vezes ao dia.
- Quiabo** • Incluir quiabo na alimentação, cozido em vapor e temperado com azeite de oliva e sal.

Frutas

- Abacaxi** • Refeições exclusivas 2 vezes por semana.*
- Ameixa** • Deixar ameixas-secas de molho durante 6 horas. Em seguida, beber a água e comer as ameixas.
- Mamão** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Manga** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Bardana** • Chá das folhas, flores e raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Chapéu-de-couro** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Sabugueiro** • Chá das folhas (20 gramas para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila na região lombo-ventral, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Fricção com toalha molhada na região do ventre. Siga as orientações da página 39.
Banho de assento com chá de carqueja e bardana (80 g para 1 litro de água), com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 33.
Tomar 250 ml de água pura pela manhã, em jejum.

PRÓSTATA, DOENÇAS DA

A próstata é uma glândula masculina, localizada no aparelho genital-urinário, rodeando a uretra.

A inflamação da próstata, chamada PROSTATITE, faz com que ela aumente de tamanho, o que gera uma série de transtornos: micção frequente, micção dolorosa e difícil, CISTITE (pág. 154), formação de abscesso doloroso, que pode degenerar-se em câncer da próstata.

A massagem prostática traz alí-

vio momentâneo à dor nas inflamações crônicas. Suspenda o uso de alimentos cárneos (especialmente embutidos e os de origem suína), alimentos gordurosos (frituras, laticínios, margarina e chocolate) e condimentos irritantes.

Use alimentação natural, composta de legumes crus, frutas frescas da época e alimentos DIURÉTICOS (pág. 64). Beba água pura e fresca em abundância.

TRATAMENTOS

Hortaliças

Alcachofra, Cebola e Cenoura • Cozinhar juntamente 1 alcachofra, 1 cebola e 2 cenouras em água e acrescentar o suco de 1 limão. Tomar 3 xícaras ao dia do caldo do cozimento.

Batata, Cebola e Altéia • Cortar em pedaços 3 ou 4 batatas descascadas, juntar 2 cebolas raladas e 30 g de raiz de altéia. Acrescentar água, cozinhar por 15 minutos, coar e tomar 4 xícaras ao dia.

Cebola • Suco diluído em água. Tomar 2 xícaras ao dia.

Cenoura • Suco natural. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.

Frutas

Abacaxi • Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*

Laranja • Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*

Melancia • Refeições exclusivas 4 vezes por semana.*

Melão • Refeições exclusivas 2 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Cavalinho** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Hortelã** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Jatobá** • Chá da casca (30 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila e cebola ralada, alternadamente, na região lombo-ventral e na virilha, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Banho de assento quente, à noite antes de deitar-se. Siga as orientações da página 33.
- Banho vital com chá de cavalinho (100 g para 1 litro de água), com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 35.
 - Banho de assento com chá de alfafa, folhas de figueira, casca de batata e bardana (120 g para 1 litro de água), com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 33.
 - Banho de vapor local, com chá de alfafa, eucalipto, bardana e feno-grego (100 g para 1 litro de água), com duração de 10 minutos. Siga as orientações da página 36.

PSORÍASE

Inflamação da pele, caracterizada pelo surgimento de pequenas feridas escamosas que, se arrancadas, expõe uma superfície avermelhada e sangrenta. Não é infecciosa. Sua causa não é bem conhecida, mas sabe-se que as pes-

soas atingidas pela doença devem evitar os alimentos gordurosos, cárneos, embutidos, industrializados e condimentados. Use alimentos **DEPURATIVOS DO SANGUE** (pág. 67). Consulte um médico dermatologista.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco das folhas e talos, diluído em água. Tomar 250 ml 3 vezes ao dia.
- Couve** • Chá das folhas e talos. Tomar 1 xícara 4 vezes ao dia.
- Rabanete** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml 3 vezes ao dia.
- Incluir rabanete na alimentação, na forma de salada.

Frutas

- Caju** • Suco natural diluído em água. Tomar 250 ml 4 vezes ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.
- Maçã** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Alfavaca** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Babosa** • Compressa sobre as feridas com a polpa de babosa. Duração de 15 minutos, 3 vezes ao dia.
- Cabelo-de-milho** • Chá (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Copaíba** • Untar as feridas com óleo de copaíba, até que cicatrizem.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila na região lombo-ventral, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Banho de assento com chá de cavalinho e eucalipto (80 g para 1 litro de água), com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 33.
- Banho de vapor com chá de carqueja, cavalinho, chapéu-de-couro, alfafa e alecrim (80 g para 1 litro de água), com duração de 15 minutos. Siga as orientações da página 36.

PULMÕES, DOENÇAS DOS

Comentários e tratamentos em RESPIRATÓRIAS, DOENÇAS DAS VIAS (pág. 340).

PUS

Líquido alcalino, espesso, amarelo-esbranquiçado, produto de inflamações agudas ou crônicas. Surge em consequência de furúnculos, abscessos, ferimentos não cicatrizados, inflamações dentárias e da garganta etc.

Para combatê-lo é preciso fortalecer o sistema imunológico, através de alimentos DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67). Suspenda o uso de

alimentos cárneos, gordurosos (frituras, laticínios, margarina, chocolates), café etc.

Use vegetais crus e frutas frescas da época. Beba água pura e fresca abundantemente. Faça exercícios físicos moderados, que estimulem sudorese abundante. Veja outros tratamentos em ABSCESSOS (pág. 74), FURÚNCULO (pág. 224) e DOENÇAS DA GARGANTA (pág. 226).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- | | |
|---------|--|
| Agrião | • Suco das folhas e talos diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia. |
| Cebola | • Incluir cebola na alimentação, na forma de salada crua, juntamente com alho e limão. |
| Inhame | • Refeições exclusivas de inhames cozidos em vapor e temperados com azeite de oliva.
• Usar elixir de inhame, à venda em farmácias homeopáticas e lojas de produtos naturais. |
| Repolho | • Suco diluído em água. Tomar 2 xícaras ao dia.
• Cataplasma local com folhas maceradas. |

Frutas

- Limão** Cura de limão. Siga as orientações da página 50.
- Maçã** Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Romã** Chá das folhas da romanzeira (20 g para 1 litro de água)
Tomar 4 xícaras ao dia.
- Uva** Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- * Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Sabugueiro** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia.
- Tanchagem** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Urtiga** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila na região do ventre com duração máxima de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Levedo de Cerveja** • Tomar 2 cápsulas junto às refeições.



QUEIMADURAS

Lesões produzidas por calor, frio, substâncias químicas ou choques elétricos, podendo limitar-se à superfície da pele ou atingir os tecidos mais profundos.

As queimaduras são classificadas da seguinte maneira: 1º GRAU: vermelhidão, irritação, ardor e ressecamento da pele; 2º GRAU: vermelhidão, ardor, ressecamento da pele e formação de bolhas

cheias de um líquido claro; 3º GRAU: manchas cinzentas, amareladas ou castanhas, ferida aberta e profunda, às vezes com ausência de dor.

Os tratamentos descritos a seguir têm por finalidade aliviara dor proveniente das queimaduras mais leves e evitar a formação de bolhas. As queimaduras de 3º grau requerem cuidados médicos.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Preparar uma pomada com suco de agrião misturado com manteiga sem sal e aplicar na região atingida. Substituir a cada 2 horas.
- Batata** • Ralar batatas cruas e fazer compressas sobre a região atingida. Substituir a cada 2 horas.
- Cenoura** • Ralar cenouras cruas e fazer compressas sobre a região atingida. Substituir a cada 2 horas.
- Pepino** • Ralar 1 pepino e fazer compressas sobre a região atingida. Substituir a cada 2 horas.

Frutas

- Banana** • Compressa na região atingida com a parte interna da casca da banana (qualquer espécie). Substituir a cada 2 horas.

Plantas

- Algodoeiro** Compressa na região atingida com folhas do algodoeiro trituradas. Substituir a cada 2 horas.
- Babosa** Compressa na região atingida com a polpa da babosa. Substituir a cada 2 horas.
- Manjerona** Compressa na região atingida com folhas de manjerona trituradas. Substituir a cada 2 horas.
- Sabugueiro** Lavar a região atingida com chá das folhas (30 g para 1 litro de água).

Outros Tratamentos

- Açúcar** • Aplicar pasta de água com açúcar e aplicar na região atingida, para evitar a formação de bolhas.
- Azeite de Oliva** • Untar a região atingida para evitar o ressecamento da pele.
- Ovo** • Misturar clara e gema de ovo e aplicar sobre a região atingida para aliviar a dor e evitar a formação de bolhas.

QUISTO

O quisto é uma espécie de tumor, que também pode ser interno e externo. Comentários e tratamen-

tos em **ABSCESSO** (pág. 74) e **TUMOR** (pág. 370).



RAQUITISMO

Doença deficitária que atinge bebês e crianças retardando-lhes o crescimento.

A carência de Vitamina D, sais de cálcio, fósforo e outros minerais compromete a formação dos ossos e das cartilagens, a ponto de, nas manifestações mais extremas, surgirem deformações ósseas, nódulos nas costelas, abdome protuberante e ossos torcidos.

A carência de cálcio retarda o surgimento da dentição temporária e compromete a dentição permanente. Esses minerais e vitaminas são encontrados no leite animal,

nas frutas, nos legumes e nos cereais integrais.

Embora a adoção de dietas balanceadas às vezes não consigam reverter a condição de uma criança raquítica, é muito importante adotá-las para impedir que a doença continue progredindo e também para diminuir-lhe os efeitos.

Use alimentos ricos em VITAMINA D (pág. 62) , CÁLCIO (pág. 63) e FÓSFORO. Use também os seguintes complementos: levedo de cerveja, germe de trigo, melado de cana, mel de abelhas, leite e ovos.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml de manhã em jejum.
- Alcachofra** • Incluir alcachofra na alimentação, no mínimo 2 vezes por semana.
- Rábano** • Suco diluído em água. Tomar 2 xícaras ao dia.
- Tomate** • Suco puro. Tomar 250 ml, 30 minutos antes do almoço.
 - Incluir tomate na alimentação, na forma de salada.

Frutas

- Castanha-do-pará** • Ingerir 4 unidades juntos às refeições.

Laranja-lima • Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.

Limão • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.

Plantas

Alfafa Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Fazer fricções no corpo com o chá.

Suco das folhas diluído em água. Tomar 2 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

Geoterapia Compressa de argila na região lombo-ventral, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.

Helioterapia • Banho de sol diariamente, de manhã (até as 10 horas) e à tarde (a partir das 15 horas). Siga as orientações da página 27.

Hidroterapia • Banho de assento quente, com chá de cavalinho e cidreira (80 g para 1 litro de água). Siga as orientações da página 33.

RESFRIADO

Inflamação da mucosa nasal causada por choque térmico ou por vírus que instala-se em pessoas cujo sistema imunológico esteja debilitado.

O sintoma principal é a produção de muco purulento que obstrui as fossas nasais, causando grande desconforto; os outros sintomas são: febre, dor de cabeça, tosse, irritação na garganta, espirros, desânimo e mal-estar generalizado.

Embora não seja uma doença grave o paciente deve receber tratamento eficaz, de forma que o resfriado não propicie o surgimento de outras enfermidades, tais como AMIGDALITE (pág. 88), BRONQUITE (pág. 131), FARINGITE (pág. 217), OTITE (pág. 316), PNEUMONIA (pág. 325), SINUSITE (pág. 360) etc.

Para fortalecer as defesas do organismo e resistir aos ataques das enfermidades, evite alimentos gor-

durosos (frituras, queijos, manteiga, margarina etc), artificiais e embutidos, suspenda o uso de fumo e bebidas alcoólicas, repouse no míni-

mo 8 horas por dia, beba muita água pura e fresca e alimente-se de frutas frescas da época e vegetais crus.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alho** Bater no liquidificador 4 dentes de alho, 2 cebolas pequenas juntamente com o suco de 4 limões. Coar e temperar com azeite de oliva e sal. Tomar 3 colheres das de sopa a cada hora. Acrescentar 5 gotas de própolis para cada colher.
- Cebola** Incluir cebola na alimentação, na forma de salada. Acrescentar alho e limão e temperar com azeite de oliva e sal.
- Salsa** Extrair o sumo das folhas e talos, acrescentar leite quente e mel de abelhas e tomar 3 xícaras ao dia.

Frutas

- Acerola** • Suco diluído em água e adoçado com mel de abelhas. Tomar 4 xícaras ao dia.
- Laranja** • Suco puro aquecido. Tomar 250 ml, 4 vezes ao dia. Acrescentar 10 gotas de própolis a cada copo.
- Limão** • Diluir o suco de 1 limão num copo d'água e tomar 4 vezes ao dia. Para adoçar, use mel de abelhas.

Plantas

- Erva-cidreira** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 5 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Poejo** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Sabugueiro** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila com cebola ralada na região lombovernal, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Fazer banho de assento com chá de eucalipto e carqueja (80 g para 1 litro de água), com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 33.
- Banho escalda-pés com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 32.
 - Inalação sobre chá de eucalipto (40 g para 1 litro de água), com cebola ralada e sal, com duração de 10 minutos. Siga as orientações da página 36.

RESPIRATÓRIAS, DOENÇAS DAS VIAS

O aparelho respiratório constitui-se num importante e complexo sistema do organismo, e está sujei-

to a diversas enfermidades.

As principais doenças que atacam o aparelho respiratório são:

- Ar, falta de** • Comentários e tratamentos na página 105;
- Asma** • Comentários e tratamentos na página 112;
- Bronquite** • Comentários e tratamentos na página 131;
- Catarro** • Comentários e tratamentos na página 148;
- Faringite** • Comentários e tratamentos na página 217;
- Laringite** • Comentários e tratamentos na página 283;
- Pneumonia** • Comentários e tratamentos na página 325;
- Rouquidão** • Comentários e tratamentos na página 346;
- Sinusite** • Comentários e tratamentos na página 360;
- Tosse** • Comentários e tratamentos na página 367;
- Tuberculose** • Comentários e tratamentos na página 369.

REUMATISMO

Termo genérico que indica diversas enfermidades dos músculos, dos

tendões, dos ossos e das articulações. Esta doença provém de resí-

duos tal como ÁCIDO ÚRICO (pág. 75), que são depositados na corrente sanguínea por alguns alimentos e que agem sobre os músculos e articulações produzindo mal-estar, calafrio, febre, dores locais e deformidades.

Além do ÁCIDO ÚRICO, algumas enfermidades favorecem o desenvolvimento do REUMATISMO, por carregarem o sangue de toxinas: AMIGDALITE (pág. 88), DOENÇAS DA GARGANTA (pág. 226), SINUSITE (pág. 360), FURÚNCULO (pág. 224), *infecções dentárias* etc.

Suspenda o uso de alimentos produtores de ácido úrico: carnes vermelhas, pescados, frangos, vísceras, ovos, laticínios, alimentos

industrializados, açúcar refinado, bebidas alcoólicas etc.

Algumas pessoas têm deficiência natural no metabolismo do ácido úrico, por isso devem evitar feijões, lentilha, ervilha, soja, amendoim e castanhas em geral. Use alimentos ALCALINIZANTES (pág. 72), que neutralizam os efeitos do ácido úrico, DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67) e DIURÉTICOS (pág. 64). Adote uma dieta natural, composta de legumes crus, frutas frescas da época e cereais integrais.

Separe algumas horas do dia para a prática de exercícios físicos moderados, e beba água pura e fresca abundantemente.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** Suco diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia.
- Alface** Suco das folhas e talos diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia.
- Couve** Suco diluído em água. Tomar 2 xícaras ao dia.
Aquecer folhas de couve e aplicá-las em compressa nas articulações doloridas.

Frutas

- Abacate** Ralar o caroço, deixar secar e diluir o pó em álcool medicinal. Deixe repousar por 2 ou 3 dias. Use-o para friccionar as articulações doloridas.

- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.
- Maçã** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Melancia** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Uva** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Alecrim** • Chá das folhas (80 g para 1 litro de água). Fazer banhos locais, 2 vezes ao dia.
- Avenca** • Chá das folhas (10 g para 1 litro de água). Tomar 1 xícara, 30 minutos após as refeições.
- Carqueja** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Cavalinho** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
 - Chá para banhos locais (80 g para 1 litro de água). Fazer 2 aplicações diárias.
- Eucalipto** • Chá das folhas (80 g para 1 litro de água). Fazer banhos locais, 2 vezes ao dia.
 - Compressas quentes com as folhas cozidas.
 - Fricções locais com óleo de eucalipto.
- Linhaça** • Compressa local quente de linhaça cozida com gengibre ralado.
- Sabugueiro** • Chá das folhas (80 g para 1 litro de água). Fazer banhos locais, 2 vezes ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila com cebola ralada na região lombo-ventral e nas articulações, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Helioterapia** • Banho de sol, expondo as articulações afetados, na parte da manhã (até as 10 horas), com duração de 30 minutos. Siga as orientações da página 27.
- Hidroterapia** • Banho de imersão com chá de samambaia, eucalipto e

bardaria (80 g para 1 litro de água), com duração de 10 minutos. Siga as orientações da página 36.

- Banho escalda-pés com samambaia e carqueja na água quente, com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 32.
- Banho de sauna 2 vezes por semana. Siga as orientações da página 36.

RINITE

Inflamação da mucosa nasal causada por ALERGIA (pág. 84), GRIPE (pág. 240), mofo, poeira e RESFRIADO (pág. 338), caracterizada por insistente corrimento nasal.

Algumas pessoas, para livrar-se

do incomodo corrimento inspiram-no juntamente com o ar, sendo essa uma das principais causas de SINUSITE (pág. 360). Para combater a enfermidade, identifique e remova a causa.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião**
 - Suco das folhas e talos diluído em água. Aquecer e tomar 250 ml à noite, antes de deitar-se, adoçado com mel de abelhas.
- Alho**
 - Torrar 6 dentes de alho, inalar a fumaça e deixar que a coriza escorra, esvaziando as cavidades da face.
- Cebola**
 - Compressa de cebola ralada nos locais atingidos, com duração de 30 minutos.

Frutas

- Maçã**
 - Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.
- Laranja**
 - Suco natural, adoçado com mel de abelhas. Tomar 250 ml 4 vezes ao dia. Acrescentar 10 gotas de própolis.

- Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.

Plantas

Buchinha-do-norte • Chá (20 g para 1 litro de água). Aspirá-lo pelas narinas e deixar que a coriza escorra, esvaziando as cavidades da face.

Eucalipto • Inalação sobre o vapor do chá de eucalipto (30 g para 1 litro de água). Siga as orientações da página 36.

Outros Tratamentos

Hidroterapia • Banho de sauna com vapor de eucalipto 2 vezes por semana, com duração de 15 minutos. Não é recomendável às pessoas que sofrem de PRESSÃO BAIXA. Siga as orientações da página 36.

- Banho escalda-pés com carqueja na água quente, com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 32.

Mel de Abelhas • Mastigar pedaços de favos de mel.

RINS, DOENÇAS DOS

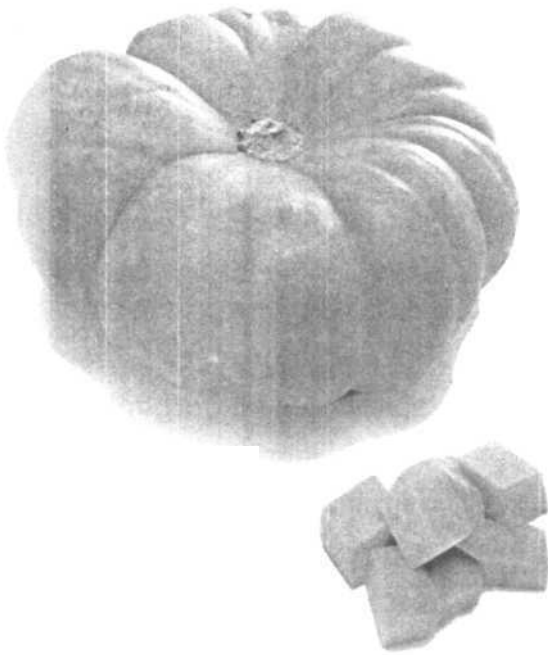
Os rins ocupam um lugar de grande importância no organismo humano, por serem responsáveis pelo trabalho de filtragem do sangue e eliminação de impurezas.

Entretanto, assim como os demais órgãos do corpo, estão sujeitos a várias enfermidades que se não forem combatidas debilitam o organismo, podendo levá-lo ao colapso.

De modo geral, os sintomas das

doenças renais são: mancha escura na cavidade dos olhos (olheiras), boca seca, sede excessiva, urina amarelada, ardor na urina, supressão da urina, dor na região lombar etc.

Suspenda o uso de alimentos cárneos (especialmente embutidos e de origem suína), gordurosos (frituras, margarina, laticínios, chocolate), condimentos irritantes, refrigerantes, açúcar refinado, sal e



conservas. Substitua-os por alimentação natural, composta de legumes crus, frutas frescas da época e cereais integrais. Use alimentos DIURÉTICOS (pág. 64) e beba água pura e fresca em abundância.

Principais doenças que atingem os rins:

- Anúria** • Comentários e tratamentos na página 98.
- Cálculos renais** • Comentários e tratamentos na página 138;
- Nefrite** • Comentários e tratamentos na página 301 ;
- Pielite** • Inflamação da pelve do rim. Causa Albuminúria. Comentários e tratamentos na página 82;
- Uremia** • Comentários e tratamentos na página 376.

ROSTO, COSMÉTICOS PARA O

- Cenoura** • Compressa local com suco 1 vez por dia, com duração de 30 minutos.
 - Tomar 250 ml de suco puro, pela manhã em jejum.
- Couve** • Cozinhar folhas em pouca água e tomar o caldo do cozimento.
- Espinafre** • Cozinhar folhas em pouca água e tomar o caldo do cozimento.
- Pepino** • Compressa da polpa ralada 1 vez por dia, com duração de 20 minutos.
 - Retirar a polpa de 1 pepino, bater a clara de 2 ovos em neve, acrescentar 1 xícara de leite de rosas, 1/2 xícara de leite de amêndoa e 1/2 xícara de álcool puro. Juntar tudo e deixar em repouso durante 3 dias. Coar, misturar bem e fazer aplicações locais. Agite sempre que for usar.

ROUQUIDÃO

Irritação dos órgãos responsáveis pela fala, causada por BRONQUITE (pág. 131), LARINGITE (pág. 283), RESFRIADO (pág. 338), problemas nervosos, pelo fumo, ingestão de alimentos ou líquidos gelados, choques térmicos ou simplesmente,

pelo uso excessivo da voz. Nas manifestações mais graves, podem ocorrer febre e dor na garganta.

Para a reabilitação das cordas vocais, permita que repousem no mínimo durante um dia. Beba água pura e fresca em abundância.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião**
 - Sumo das folhas e talos do agrião e mel de abelhas em partes iguais. Ferver durante 30 minutos e tomar 2 colheres (sopa) 4 vezes ao dia. Para cada colher, acrescentar 5 gotas de própolis.
- Cebola**
 - Suco de cebola com mel de abelhas. Aquecer e fazer gargarejos 3 vezes ao dia.
- Pepino**
 - Suco de pepino com mel de abelhas. Tomar 2 colheres (sopa) 4 vezes ao dia. Para cada colher, acrescentar 2 gotas de própolis.
 - Compressas na região da garganta com a polpa de pepino, com duração de 30 minutos.

Frutas

- Abacaxi**
 - Suco natural adoçado com mel de abelhas. Fazer gargarejos 3 vezes ao dia.
 - Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.
- Maçã**
 - Assar maçãs em pedaços com mel de abelhas. Comer antes de esfriar.
- Mamão**
 - Cortar 1 mamão maduro ao meio, retirar as sementes e preencher com mel de abelhas. Assar durante 15 minutos,

em fogo brando. Tomar 2 colheres (sopa) do xarope 4 vezes ao dia. Para cada colher, acrescentar 2 gotas de própolis.

- Romã** • Chá da casca (30 g para 1 litro de água). Fazer gargarejos 3 vezes ao dia.

Plantas

- Avenca** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Adoçar com mel de abelhas e fazer gargarejos.
- Eucalipto** • Inalação sobre o vapor do chá de eucalipto (30 g de folhas para 1 litro de água). Siga as orientações da página 36.
- Gengibre** • Chá das raízes (20 g para 1 litro de água). Fazer gargarejos 3 vezes ao dia.

RUBÉOLA

Doença altamente contagiosa, causada por vírus, caracterizada por erupções semelhantes às do SARAMPO (pág. 353). Popularmente, é conhecida por sarampo alemão e sarampo de três dias.

Geralmente surge em epidemias, em intervalos de 3 a 4 anos, propagando-se com maior facilidade durante a primavera, época em que o sarampo também ataca.

A rubéola atinge pessoas de todas as idades, embora não seja comum contagiar crianças com menos de quatro anos de idade. As gestantes, especialmente, devem

prevenir-se da enfermidade, pois ela ataca o feto, trazendo sério risco de má formação congênita, catarata, má formação cardíaca, surdez ou retardamento mental.

A doença permanece incubada no paciente por um período que varia entre 10 e 21 dias, sendo que a fase mais infecciosa ocorre antes da erupção.

Os principais sintomas são: ligeira elevação da temperatura do corpo, coriza, dor de garganta, fraqueza, dor de cabeça etc.

Normalmente as erupções são os primeiros sintomas da doença a

serem notados no paciente. Elas aparecem primeiramente no rosto, no couro cabeludo e atrás das orelhas; em seguida propagam-se por todo o corpo.

Para que as erupções cicatrizem mais rapidamente e sem deixar marcas, cubra-as diariamente com talco mentolado (à venda em farmácias e lojas de produtos naturais).

O paciente deve ser isolado do contato com os demais membros da

família e permanecer em repouso até que a febre cesse, as erupções desapareçam e o organismo volte ao seu estado normal.

Roupas, lençóis, toalhas e objetos de uso pessoal devem ser separados, para evitar a contaminação de outras pessoas. Instale-o num aposento claro e arejado, onde haja circulação de ar fresco. Dê-lhe de beber água pura e fresca em abundância.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião**
 - Suco diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia.
 - Incluir agrião na alimentação, na forma de salada temperada com azeite de oliva, limão e sal.
- Lentilha**
 - Chá dos grãos (50 g para 1 litro de água). Cozinhar em panela de pressão por 15 minutos. Tomar 2 xícaras ao dia.

Frutas

- Acerola**
 - Suco natural. Tomar 250 ml de manhã em jejum.
- Milho**
 - Chá da palha, juntamente com cabelo-de-milho (80 gramas para 1 litro de água). Lave todo o corpo com o chá, 1 vez por dia.

Plantas

- Sabugueiro**
 - Chá das flores (80 g para 1 litro de água). Lave todo o corpo com o chá, 1 vez por dia.

Outros Tratamentos

- Hidroterapia**
- Inalação sobre chá de eucalipto (80 g para 1 litro de água), com duração de 15 minutos. Siga as orientações da página 36.
 - Banho vital com duração de 15 minutos. Siga as orientações da página 35.

RUGAS

O aparecimento de rugas está relacionado ao envelhecimento da pele em consequência da idade, por carências alimentares ou pela exposição contínua aos raios solares.

O entupimento dos vasos responsáveis pela irrigação da pele impede que o sangue alcance as células mais superficiais, resultando na morte destas células e envelhecimento da pele.

As pessoas que bebem água pura em grande quantidade têm produção de suor mais abundante que ao ser eliminado, realiza um trabalho de limpeza dos vasos e dos poros, expulsando matérias gordurosas, bactérias e poeira acumulados na superfície do corpo e liberando o caminho para a irrigação sanguínea.

Os banhos de higienização também cumprem essa função, porém

externamente. As carências vitamínicas também resultam em morte de células dos tecidos da pele e em seu envelhecimento; e a exposição contínua aos raios solares, principalmente no período entre as 10 horas da manhã e as 15 horas da tarde também causam a morte de células e envelhecimento da pele.

Para retardar o surgimento de rugas, evite os alimentos gordurosos (frituras, laticínios, margarina, chocolate), alimentos cárneos, bebidas alcoólicas etc. e procure repousar no mínimo 8 horas por noite.

Adote alimentação natural, composta de legumes crus, frutas frescas da época e cereais integrais. Use alimentos ricos em FIBRAS (pág. 63) e DIURÉTICOS (pág. 64). Beba água pura e fresca em abundância e pratique exercícios físicos moderados, que estimulem a sudorese.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Cenoura** • Suco puro. Tomar 250 ml 15 minutos antes do almoço.
- Feijão-branco** • Deixar 100 g de feijão-branco de molho durante 12 horas. Em seguida, jogue fora a água e triture os grãos até obter consistência pastosa. Acrescente leite de amêndoas e leite de rosas. Aplique a pomada na face e nas demais regiões onde houver rugas.
- Pepino** • Compressa com polpa de pepino ralado 1 vez por dia, com duração de 20 minutos.
- Retirar a polpa de 1 pepino, bater a clara de 2 ovos em neve, acrescentar 1 xícara de leite de rosas, 1/2 xícara de leite de amêndoa e 1/2 xícara de álcool puro. Juntar tudo e deixar em repouso durante 3 dias. Coar, misturar bem e fazer aplicações locais. Agite sempre que for usar.

Frutas

- Mamão** • Amassar 1 mamão maduro, acrescentar 50 g de germe de trigo e 50 g de mel de abelhas. Fazer compressa local com a pomada, com duração de 30 minutos.

Plantas

- Babosa** • Retire a polpa de 3 folhas de babosa, acrescente 50 g de aveia fina e 30 ml de óleo de amêndoas. Se precisar, acrescente um pouquinho de água. Faça compressa local com a pomada, com duração de 15 minutos.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa local de argila e azeite de oliva, 3 vezes por semana, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 58.



SANGUE, MÁ CIRCULAÇÃO DO

O sangue desempenha um papel de vital importância na manutenção da vida, pois através dele são transportados oxigênio e sais minerais que alimentam as células dos diversos órgãos e tecidos do corpo. Mesmo pequenas modificações em seu conteúdo podem induzir o mau funcionamento de alguns tecidos, sendo que os mais facilmente afetados são os tecidos nervosos e os musculares. Quando um tecido não recebe sangue em quantidade suficiente, suas células começam a morrer por falta de alimento, e isso pode resultar em colapso de todo o organismo.

Os glóbulos brancos e os anticorpos presentes no sangue constituem a primeira linha de defesa contra as infecções e as doenças causadas por agentes externos.

Quando alguma infecção está em desenvolvimento no organismo, os anticorpos multiplicam-se em grande número e são imediatamente enviados aos tecidos afetados, onde absorvem e digerem as bactérias nocivas ou qualquer outro material estranho. Além dessas funções, o

sangue também é responsável pela manutenção do equilíbrio térmico e da acidez do organismo.

É de vital importância que as artérias estejam desimpedidas e em boas condições para que o sangue possa fluir livremente. As dificuldades circulatórias causam diversas enfermidades, e seus sintomas manifestam-se principalmente nas extremidades do corpo, através de dormência dos membros inferiores, formigamento das mãos e pés, e extremidades frias. É recomendável fazer controle periódico da pressão sanguínea e dos níveis de colesterol.

Para o bom funcionamento do sistema circulatório, suspenda o uso de fumo, de bebidas alcoólicas, de café e de chá-preto; evite alimentos cárneos (principalmente os de origem suína), gordurosos (frituras, queijos, manteiga, margarina, ovos) e industrializados.

Evite também o sedentarismo e o ESTRESSE (pág. 212). Use alimentos naturais, DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67) e ALCALINIZANTES (pág. 72). Os exercícios físicos, quando praticados com moderação e método,

ativam a circulação sanguínea e fortalecem o músculo cardíaco; as caminhadas matinais descalço sobre grama fria combatem o estresse.

Veja tratamentos para COLESTEROL (pág. 157), HIPERTENSÃO ARTERIAL (pág. 258) e HIPOTENSÃO ARTERIAL (pág. 262).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml de manhã em jejum.
- Cebola** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml 30 minutos antes do almoço.
- Pepino** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml de manhã em jejum, e após o almoço.

Frutas

- Maçã** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Melão** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Pêra** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Carqueja** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Erva-doce** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Hidroterapia** • Banho escalda-pés antes de dormir. Siga as orientações da página 32.

SAPINHO

Manchas esbranquiçadas que surgem na mucosa da boca e na língua, muito frequente em bebês.

Geralmente são causadas por acidez estomacal.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Feijão** Cozinhar feijão e retirar o caldo do cozimento, sem temperar. Depois de frio, aplique na boca da criança, com um algodão embebido. Deixe agir por 15 minutos e lave em água corrente.
- Tomate** Suco puro. Aplique na boca da criança, com um algodão embebido. Deixe agir por 10 minutos e lave em água corrente.

Frutas

- Banana** • Nódoa da bananeira. Cortar a bananeira e aparar com um copo a nódoa que escorre. Aplique na boca da criança, com um algodão embebido. Deixe agir por 10 minutos e lave em água corrente.
- Romã** • Chá da casca do fruto (1 romã para 250 ml de água). Aplique na boca da criança, com um algodão embebido. Deixe agir por 10 minutos e lave em água corrente.

Plantas

- Tanchagem** Sumo das folhas trituradas. Aplique na boca da criança, com um algodão embebido. Deixe agir por 10 minutos e lave em água corrente.

SARAMPO

Doença contagiosa causada por vírus e caracterizada por erupções na pele. Ela é transmissível através das secreções dos olhos, do nariz e da garganta; além disso o vírus propaga-se pelo ar, impulsionado pela

tosse, por espirros e pela fala da pessoa infectada. Os primeiros sintomas são muito parecidos com os da GRIPE (pág. 240): coriza, espirros, febre irregular, calafrios, dores de cabeça, dores nas costas e olhos

lacrimejantes. Depois de 1 ou 2 dias, surgem manchas rodeadas por um vermelho-vivo em todo o corpo.

A febre eleva-se gradualmente até que comece a erupção. Nesta fase, o paciente deve ser isolado do contato com outras pessoas, para evitar o contágio e para que possa repousar.

O sarampo diminui a resistência natural do organismo, tornando-o vulnerável às infecções secundárias, principalmente aquelas que ata-

cam as vias respiratórias superiores, os ouvidos, os seios cranianos, a laringe e os pulmões.

Enquanto durar a doença, suspenda o uso de laticínios, alimentos cárneos, alimentos gordurosos (frituras, margarina, chocolate), refrigerantes e gelados. Substitua-os por alimentação natural, composta de legumes crus, frutas frescas da época e cereais integrais. Beba água pura e fresca e sucos naturais em abundância.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia.
- Cebola** • Suco diluído em água. Tomar 4 xícaras ao dia.
- Lentilha** • Chá dos grãos (50 g para 1 litro de água). Cozinhar em panela de pressão por 15 minutos e tomar 3 xícaras ao dia.

Frutas

- Lima** • Refeições exclusivas 4 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.
- Limão** • Suco diluído em água. Tomar 5 xícaras ao dia.

Plantas

- Azevinho** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Milho** • Chá da palha, juntamente com cabelo-de-milho (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

- Sabugueiro** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Chá das folhas para banhos (80 g para 1 litro de água). Lave todo o corpo com o chá, 1 vez por dia.
- Violeta** • Chá das flores (10 g para 1 litro de água). Tomar 2 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Hidroterapia** • Banho de vapor (eucalipto ou sabugueiro) com duração de 30 minutos, se não houver febre. Siga as orientações da página 36.

SARDAS, PARA REMOVER

Sardas são pequenas manchas de cor castanho-escuro que surgem na pele do rosto, dos braços e das mãos de algumas pessoas claras.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Cebola** • Compressa local com cebola crua, ralada.
- Fricção local com o suco puro.
- Cenoura e Pimentão** • Suco combinado (1 pimentão e 2 cenouras). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Salsa** • Suco das folhas e raízes, diluído em água. Fazer fricções locais.

Frutas

- Amêndoa** • Fazer fricções locais com óleo de amêndoa.
- Figo** • Macerar os frutos e fazer fricções locais com o sumo.
- Mamão** • Macerar o fruto maduro e fricções locais. Deixar agir por 30 minutos.

Plantas

- Acariçoba** • Chá usando toda a planta (50 g para 1 litro de água). Fazer fricções locais.
- Maravilha** • Sumo das folhas, talos e raízes. Fazer fricções locais.
- Triture as sementes até que se tornem pó, acrescente suco de limão e faça fricções locais.

SARNA

Infecção da pele causada por ácaros *Sarcoptes scabiei*, que instalam-se na superfície da pele e depositam seus ovos nas camadas inferiores.

As regiões mais atingidas pela infecção são as membranas entre os dedos das mãos e dos pés, os tornozelos, as articulações dos joelhos, as axilas e a virilha.

A pele torna-se hipersensível e formam-se pequenas bolhas acom-

panhadas de intensa coceira. O ato de coçar pode causar irritação de maior gravidade.

Para que outros membros da família não sejam contaminados, separe as roupas pessoais, as roupas de cama e as toalhas de banho.

Tome banhos quentes frequentemente (2 a 3 vezes por dia), pois ajudam a combater os ácaros. Use sabonetes e xampus neutros.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** Suco diluído em água. Tomar 250 ml de manhã em jejum.
- Aipo** Suco das folhas diluído em água. Acrescentar sal, vinagre e suco de limão e lavar as regiões atingidas 2 vezes ao dia.
- Alho** Água de alho. Macerar 4 dentes médios, acrescentar 250 ml de água e lavar as regiões atingidas 2 vezes ao dia.

Frutas

- Manga** Suco natural. Tomar 250 ml, 3 vezes ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Plantas

- Alecrim** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Anil** • Folhas maceradas. Aplicar cataplasma local 2 vezes ao dia, com duração de 30 minutos.
- Arruda** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Azeite de oliva** • Massagear a região atingida com azeite de oliva levemente aquecido.

SEPTICEMIA

Infecção generalizada causada pela proliferação de micróbios e bacilos infecciosos na corrente sanguínea.

Geralmente esta infecção representa grave risco de vida para o paciente, pois o sangue contamina todos os órgãos. Um dos sintomas é a formação vários FURÚNCULOS (pág. 224) ao mesmo tempo, ao longo do corpo, acompanhados de febre muito alta e prostração.

Procure um médico imediatamente e siga suas instruções. Suspenda completamente o uso de alimentos cárneos, peixes e frango, alimentos gordurosos (frituras, laticínios, ovos, margarina, chocolate) e condimentos irritantes. Substitua-os por alimentação natural, composta de saladas cruas, frutas frescas da época e água pura e fresca em abundância. Use alimentos DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Aipo** Chá das folhas (40 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Cebola** Suco diluído em água. Tomar 4 xícaras ao dia.

- Cenoura** • Incluir na alimentação na forma de salada crua.
- Rabanete** • Suco diluído em água. Tomar 4 xícaras ao dia.
- Incluir na alimentação na forma de salada crua.

Frutas

- Coco** • Água de coco verde. Tomar 250 ml 4 vezes ao dia.
- Figo** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.
- Chá das folhas do limoeiro (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Uva** • Dieta exclusiva 2 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Chapéu-de-couro** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Hortelã** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila na região lombo-ventral, com duração de 90 minutos. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Banho vital 3 vezes ao dia, com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 35.

SÍFILIS

Doença venérea contagiosa, causada por bactéria *Espiroquetídeo*.

A doença manifesta-se em três fases distintas: A primeira fase, é a fase de contágio, que se dá por via

sexual e por via oral (através do beijo, por exemplo).

O paciente somente tem conhecimento da doença entre 10 e 90 dias após o contágio. Na fase seguinte, surgem chagas de difícil ci-

catrização no ponto onde a bactéria penetrou no organismo. Surgem outras chagas nos órgãos sexuais e demais regiões do corpo, que podem degenerar-se em cancro venéreo. Na terceira fase, a bactéria ataca o coração, os pulmões e o sistema nervoso central, com sério risco de vida para o paciente.

Bebês gerados por mães infectadas podem morrer poucas horas

depois do nascimento, ou portarem deficiências auditivas, visuais, motoras, mentais e deformidades diversas.

Havendo suspeita de infecção, procure um médico imediatamente e suspenda as atividades sexuais, para que outras pessoas não sejam contagiadas. Suspenda também o uso de fumo, álcool e condimentos irritantes.

TRATAMENTOS

Hortaliças

Alcachofra	Tomar o caldo do cozimento.
Alho	Nas refeições principais, acrescentar 3 dentes de alho.
Cebola	Suco diluído em água. Tomar 2 xícaras ao dia. Incluir cebola na alimentação, na forma de salada.

Frutas

Jenipapo	Moer a polpa do jenipapo verde e fazer cataplasma local, 2 vezes ao dia, com duração de 1 hora.
Limão	Cura de limão. Siga as orientações da página 50.
Maçã	Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.

Plantas

Aroeira	• Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
Chapéu-de-couro	• Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
Copaíba	• Tomar 2 cápsulas do óleo, 3 vezes ao dia.
Nogueira	• Chá da casca (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

SINUSITE

Inflamação causada pelo acúmulo de muco purulento nos seios nasais e nas cavidades ósseas da face. As principais causas são GRIPE (pág. 240), RESFRIADO (pág. 338) e inflamações dentárias.

A doença manifesta-se através de dores de cabeça, fluxo nasal purulento e pontos inchados e dolorosos na face; nos casos crônicos ocorrem dores na testa, próximas ao supercílio.

Evite ambientes úmidos e insalubres e choque térmico. Evite os alimentos e líquidos gelados e os gordurosos (frituras, queijos, margarina, manteiga etc); beba água pura e fresca em abundância e utilize alimentação natural -frutas cítricas frescas e legumes crus, por exemplo.

Use também alimentos ALCALIZANTES (pág. 72) e ricos em FIBRAS (pág. 63).



TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** • Suco das folhas e talos diluído. Aquecer e tomar 250 ml à noite antes de deitar-se. Adoçar com mel de abelhas.
- Alho** • Torrar 6 dentes de alho, inalar a fumaça e deixar que a coriza escorra, esvaziando as cavidades da face.
- Cebola** • Ralar a cebola e aplicar compressa com duração de 30 minutos, nos locais atingidos.

Frutas

- Maçã** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Laranja** • Suco natural. Tomar 250 ml, 4 vezes ao dia, adoçado com mel de abelhas. Acrescentar 10 gotas de própolis.
- Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Buchinha-do-norte** • Chá (10 g para 1 litro de água). Aspirar o chá e deixar que a coriza escorra, esvaziando as cavidades da face.
- Eucalipto** • Inalações sobre o vapor do chá de eucalipto (30 g de folhas para 1 litro de água). Siga as orientações da página 36.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila na região lombo-ventral com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Banho de assento com chá de carqueja e eucalipto (80 g para 1 litro de água), com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 33.
- Banho vital com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 35.
- Fazer banho de sauna com vapor de eucalipto 2 vezes por

semana, com duração de 15 minutos. Não é recomendável às pessoas que sofrem de pressão baixa. Siga as orientações da página 36.

Mel de Abelhas • Mastigar pedaços de favos de mel durante o dia.

SOLITÁRIA

Parasita intestinal. Comentários e tratamentos em VERMINOSE (pág. 382).

SOLUÇOS, PARA COMBATER

Para combater os soluços recomenda-se, popularmente, prender a respiração por alguns instantes, beber água fria, fazer compressa de

gelo na região do pescoço e massagens abdominais. Se os soluços forem muito frequentes, use alimentos ALCALINIZANTES (pág. 72).



TIFO

Doença infecciosa causada por microorganismo *Rickettsias*, transmitida ao homem por parasitas tais como piolhos, pulga de ratos e ácaros.

A doença encontra ambiente ideal em lugares de grande promiscuidade e baixa higiene. O paciente infectado sente dores de cabeça muito fortes, sente o corpo inteiramente dolorido e tem febres muito altas.

Passados quatro dias do contágio, surgem erupções nas axilas, nas costas, nos braços e nas pernas, acompanhadas de dificuldade de concentração, cansaço mental, hálito desagradável, ASMA (pág. 112), BRONQUITE (pág. 131) e PNEUMONIA (pág. 325).

Animais domésticos (cães, gatos, passarinhos, papagaios etc) atuam

involuntariamente como hospedeiros dos parasitas transmissores da doença, e devem ser afastados do ambiente familiar ao menor risco de contaminação.

A condição básica para combater a enfermidade é promover higienização completa no ambiente e no paciente, removendo todo o lixo, desinfetando os aposentos, abrindo as janelas à luz do sol e redobrando os asseios para com os alimentos.

Separe as roupas pessoais, os lençóis, toalhas de banho e objetos do paciente. Suspenda o uso de alimentos cárneos, gordurosos (frituras, laticínios, margarina, ovos, chocolate); substitua-os por alimentação natural, composta de legumes crus, frutas frescas da época e cereais integrais.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Acelga** • Chá das folhas e raiz (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Alho** • Incluir alho cru nas refeições principais.

- Cebola**
- Suco diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia.
 - Incluir cebola na alimentação, na forma de salada.

Frutas

- Laranja**
- Suco natural aquecido. Tomar 250 ml, 3 vezes ao dia. Acrescentar 1 50 gotas de própolis.
- Limão**
- Suco de 1 limão diluído em 200 ml de água. Tomar 3 vezes ao dia.
 - Chá das folhas do limoeiro (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Plantas

- Alecrim**
- Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Angélica
- Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Bardana**
- Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Própolis**
- Diluir 20 gotas em 250 ml de água. Tomar 2 vezes ao dia.

TINHA

Denominação popular que designa micoses superficiais da pele e unhas.

Normalmente existem na pele fungos que ficam inativos até que surjam condições favoráveis a seu desenvolvimento. Quando se desenvolvem, eles atacam a pele, o couro cabeludo, a barba, a virilha etc. Surgem pequenas manchas

vermelhas sobre a pele, levemente inchadas, que gradualmente vão tomando-se maiores e mais vermelhas; frequentemente surgem bolhas que coçam e parecem queimar.

A cicatrização começa pelo centro, espalhando-se em forma circular. Essas micoses são altamente contagiosas, e podem ser con-

traídas em locais de banho público, tais como praias, piscinas e saunas; os animais domésticos podem difundi-las. Ocorre principalmente em resultado de exposição ao calor ou ao frio excessivos, transpiração excessiva, falta de asseio pessoal ou por deficiência no sistema imunológico.

Quando atacam o couro cabeludo, tiram o brilho dos cabelos, tornando-os fracos e quebradiços; ocorre grande queda de cabelos, que podem resultar em calvície localizada. Promova a limpeza e de-

sinfeção da região afetada, usando sabonetes e xampus neutros.

Se o couro cabeludo foi atingido, corte os cabelos bem curtos para facilitar a limpeza e o combate à micose.

Suspenda o uso de alimentos cárneos e gordurosos (frituras, laticínios, margarina, ovos e chocolate); substitua-os por alimentação natural, composta de vegetais crus, frutas frescas da época e água pura e fresca em abundância. Use alimentos DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alho**
 - Macerar 3 dentes médios, acrescentar 250 ml de água e lavar as regiões atingidas 2 vezes ao dia.
- Cebola**
 - Suco diluído em água. Tomar 250 ml 2 vezes ao dia.
 - Cataplasma local de cebola ralada 2 vezes ao dia, com duração de 30 minutos.
- Cenoura**
 - Suco puro. Tomar 250 ml, 4 vezes ao dia.
- Rabanete**
 - Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.
 - Incluir rabanete na alimentação, na forma de salada.

Frutas

- Limão**
 - Cura de limão. Siga as orientações da página 50.
- Noz**
 - Chá das folhas da noqueira (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Uva**
 - Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Bardana** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Hortelã** • Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Sabugueiro** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa local de argila com cebola ralada, com duração de 1 hora. Siga as orientações da página 42.

TIREÓIDE, DOENÇAS NA GLÂNDULA

Comentários e tratamentos em Bócio (pág. 126).

TORCICOLO

Reação nervosa caracterizada por movimentos espasmódicos dos músculos do pescoço, que fazem a cabeça pender para um lado.

As reações podem ser causadas por tensão, grande ansiedade, pre-

ocupações excessivas e traumatismos violentos.

Faça movimentos leves e regulares com o pescoço, para que os músculos relaxem.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Batata** • Compressa local com rodela de batata crua, 3 vezes ao dia, com duração de 1 hora.

Batata-doce • Cataplasma local de batatas cozidas e amassadas, 3 vezes ao dia, com duração de 40 minutos.

Cebola • Compressa local com rodela de cebola crua, 3 vezes ao dia, com duração de 1 hora.

Frutas

Limão • Chá das folhas do limoeiro (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Maracujá • Suco natural adoçado com mel de abelhas. Tomar 250 ml 3 vezes ao dia.

Plantas

Erva-de-santa-maria • Cataplasma local com 100 g de folhas maceradas e sal, 2 vezes ao dia, com duração de 30 minutos.

Eucalipto • Massagens locais com óleo de eucalipto.

Orégano • Chá (15 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Outros Tratamentos

Geoterapia • Compressa de argila na região do pescoço, com duração de 1 hora. Siga as orientações da página 42.

TOSSE

Geralmente a tosse é causada pela presença de matéria estranha nas vias respiratórias. Ocorre durante GRIPE (pág. 240), RESFRIADOS (pág. 338), crises de BRONQUITE (pág. 131), PNEUMONIA (pág. 325) e COQUELUCHE (pág. 166), DOENÇAS DA GARGANTA (pág. 226), TUBERCULOSE

(pág. 369) etc. Pode ser produzida também pela inalação de substância estranha ao organismo. Se a tosse for persistente e muito intensa, procure um médico para diagnosticar sua causa. Suspenda o uso de bebidas alcoólicas, fumo, substâncias geladas e laticínios.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** Xarope de folhas e talos de agrião (200 g de agrião, 100 g de mel de abelhas e 300 ml de água). Levar ao fogo e mexer enquanto ferve. Tomar 1 colher (sopa) 4 vezes ao dia.
- Beterraba** Cortar beterrabas em rodela finas, arrumá-las em utensílio de boca larga, cobrir com açúcar mascavo e deixar em repouso durante 10 horas. Tomar 3 colheres (sopa) 5 vezes ao dia.
- Couve** Chá das folhas (80 g para 1 litro de água). Adicionar suco de 1 limão e mel de abelhas. Tomar morno, 3 xícaras ao dia.
- Nabo** Cortar nabo em rodela finas, arrumá-las em utensílio de boca larga, cobrir com açúcar mascavo e deixar em repouso durante 10 horas. Tomar 3 colheres (sopa) 5 vezes ao dia.

Frutas

- Ameixa (seca)** • Descaroçar 100 g de ameixas secas e assar no forno por 10 minutos. Triture-as e acrescentar 250 ml de água quente e 200 g de mel de abelhas. Tomar 3 colheres (sopa) 3 vezes ao dia.
- Maçã** • Cortar 3 maçãs em pedaços, acrescentar 200 g de mel de abelhas e assar até formar calda. Depois de frio, comer as maçãs e a calda.
- Refeições exclusivas 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.
- Mamão** • Suco natural adoçado com mel de abelhas. Aquecer e tomar 250 ml 2 vezes ao dia.

Plantas

- Alecrim** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3

xícaras ao dia.

- Alfazema** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Copaíba** • Tomar 2 cápsulas de óleo de copaíba ao dia.
- Erva-cidreira** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

TOSSE COMPRIDA

O mesmo que COQUELUCHE. Comentários e tratamentos na página 166.

TUBERCULOSE

Doença infecciosa, de natureza crônica e de lenta evolução, causada pelo bacilo de *Koch*.

Principais sintomas são: tosse forte, escarros de sangue, debilidade geral, emagrecimento sem causa aparente, transpiração noturna e aumento das pulsações no período da tarde.

A doença pode ser combatida se for identificada e tratada em seu

princípio; por isso, qualquer tosse que persista durante 3 ou 4 semanas requer cuidados, se possível de um médico.

O paciente deve ser submetido a repouso completo, livre de preocupações, ansiedades e emoções fortes, acomodado em local arejado e fresco. Conduza-o em leves caminhadas matinais ao ar puro e banhos de sol (pág. 27).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Agrião** Suco das folhas e talos diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

- Alface** • Suco das folhas e talos diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Incluir alface na alimentação, na forma de salada.
- Couve** • Cozinhar 60 g de couve com 100 g de mel de abelhas. Tomar 2 colheres (sopa) do xarope, 3 vezes ao dia.

Frutas

- Caqui** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Goiaba** • Suco natural adoçado com mel de abelhas. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.
- Limão** • Suco puro, diluído em igual quantidade de mel de abelhas. Tomar 1 xícara, 3 vezes ao dia.
- Chá das folhas do limoeiro (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Pêssego** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Alecrim** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Angélica** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

- Hidroterapia** • Banho vital 2 vezes ao dia, com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 35.

TUMOR

O tumor é uma massa de células, que surge do tecido normal e desenvolve-se por si mesma sem

qualquer função útil. Os tumores são classificados em benignos e malignos:

Tumores benignos: São inofensivos. No máximo causam certo incômodo, devido à pressão que exercem ao crescer, no tecido onde se desenvolvem.

Tumores malignos: Além de pressionarem o tecido onde se desenvolvem, os tumores malignos destroem os tecidos sadios, formando novos tumores, que se espalham rapidamente por todo o organismo.

O surgimento de qualquer caroço, em qualquer membro do corpo, deve ser levado ao conhecimento do médico, que avaliará a causa

do fenômeno e prescreverá tratamento adequado. Alguns tumores precisam ser extirpados cirurgicamente.

Havendo manifestação de tumores, evite o uso de alimentos cárneos (principalmente embutidos e os de origem suína), alimentos industrializados, laticínios, gordurosos (frituras, margarina, ovos, chocolate) e condimentos irritantes.

Substitua-os por alimentação natural, composta de cereais integrais, vegetais crus e frutas frescas da época. Beba água pura e fresca em abundância.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Batata** • Cataplasma quente local, de batata cozida e amassada.
- Cebola** • Cataplasma local de cebola crua ralada.
- Inhame** • Compressa de inhame cru ralado. Substituir a cada hora, durante quatro horas.
- Incluir inhame na alimentação, cozido em vapor e temperado com azeite de oliva e sal.

Plantas

- Alecrim** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Alfavaca** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Bardana** • Compressa local das folhas maceradas. Substituir a cada 30 minutos.

- BoIdo** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Jurubeba** • Compressa local com o chá das folhas e raiz (80 g para 1 litro de água). Substituir a cada 30 minutos.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressas de argila com carvão vegetal. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Lavar os abscessos com água quente salgada durante 20 minutos, 2 vezes ao dia.
- Lavar os abscessos com o chá das folhas e raízes de assa-peixe (80 g para 1 litro de água).
- Mel de Abelhas** • Aplicar cataplasma quente de mel, cebola ralada e farinha de mandioca, com duração de 2 horas.



ÚLCERA GASTRODUODENAL

A úlcera é uma condição patológica crônica, na qual as paredes do estômago e do duodeno ficam inflamadas pela ação dos sucos digestivos sobre as membranas mucosas.

Alguns alimentos, mal mastigados e mal digeridos, estacionam na parte superior do duodeno, envolvidos por substâncias gástricas; à medida que estes alimentos são, vagarosamente, enviados ao intestino, causam feridas - ou úlceras.

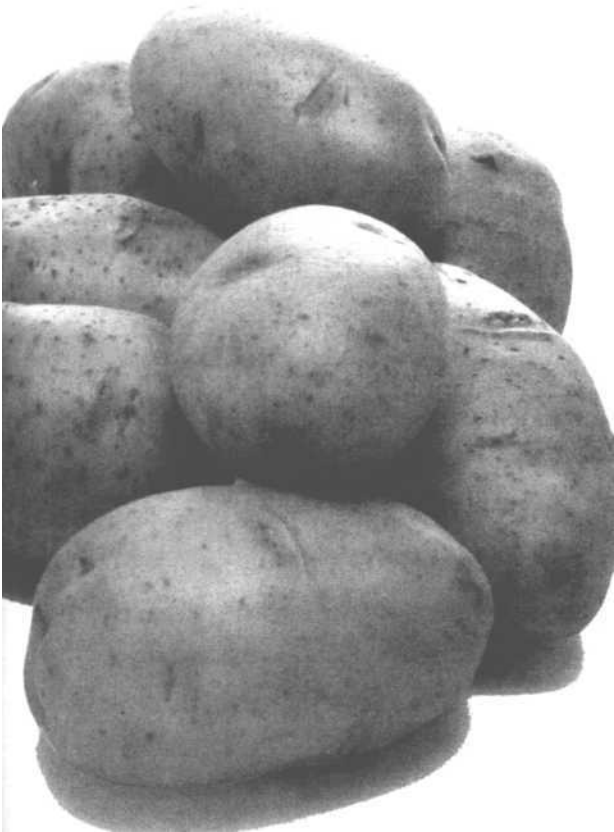
Existem também úlceras de origem nervosa, causadas pela acidez excessiva dos sucos gástricos.

O paciente sente dor indefinida na região do estômago, que ocorre em intervalos regulares e às vezes desaparece com a ingestão de alimentos.

Conforme a enfermidade se degenera, surgem NÁUSEA (pág. 300), VÔMITO (pág. 385), FALTA DE APETITE (pág. 102) e ANEMIA (pág. 91). Nas manifestações graves, podem ocorrer vômitos com sangue.

A doença desenvolve-se lentamente, durante até 5 ou 6 anos, sem grandes inquietações para o paciente. Entretanto, ao atingir a fase aguda, a ferida perfura a parede do estômago ou do duodeno, restando como único recurso a intervenção cirúrgica.

O atendimento ao paciente precisa ser imediato para reverter a hemorragia interna. Pessoas que fumam, usam café regularmente, usam bebidas alcoólicas, usam alimentos gordurosos (frituras, laticínios, margarina etc), vivem sob



constante tensão nervosa e grande ansiedade constituem o grupo de maior incidência de úlceras gástricas. Portanto, suspenda o uso destas substâncias e combata o ESTRESSE (pág. 212) e o sedentarismo através de caminhadas matinais ao ar livre.

Substitua as substâncias nocivas por alimentação leve e natural, composta de mingaus de cereais, cremes de legumes e sopas. Use água pura e fresca, sucos naturais e leite de vaca em abundância. Use alimentos DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Batata** • Suco puro. Ralar 4 batatas de tamanho médio, espremer a massa até obter o suco puro. Tomar 3 xícaras ao dia, ou sempre que sentir dor no estômago.
- Couve** • Suco diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia, ou sempre que sentir dor no estômago.
- Repolho** • Suco diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia.

Frutas

- Coco** • Tomar 250 ml de água de coco, 2 vezes ao dia.
- Mamão** • Refeições exclusivas 4 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.

Plantas

- Aroeira** • Chá da casca (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Babosa** • Suco das folhas diluído em água (50 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Barbatimão** • Chá da casca (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.
- Copaíba** • Óleo. Ingerir 2 cápsulas, 2 vezes ao dia.

Outros Tratamentos

- Azeite de oliva** • Tomar 1 colher das de chá de azeite pela manhã, em jejum. Aumentar gradualmente a dose, até 1 colher das de sopa. Suspende o tratamento se houver náusea forte.
- Substituir óleos de origem animal e vegetal por azeite de oliva.
- Geoterapia** • Compressa de argila na região abdominal com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.
- Hidroterapia** • Banho vital diário com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 35.
- Mel de abelhas** • Diluir 1 colher das de sopa de mel em 250 ml de água. Tomar 3 vezes ao dia.

UNHEIRO

Infecção dos tecidos que circundam as unhas, causada por germe *staphylococcus* que invade o organismo através de ferimentos nestas regiões.

As pontas dos dedos apresentam-se inchadas, avermelhadas, quentes e com dor intensa. Em ca-

sos extremos, podem ocorrer febre e prostração.

O unheiro requer cuidados urgentes e eficazes, pois pode degenerar-se e atingir o tecido muscular ou os ossos.

Se houver agravamento da infecção, procure um médico.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Alho** • Amasse 6 dentes de alho, aqueça-os em azeite de oliva e faça compressa local. Cubra com uma gaze e deixe agir durante 15 minutos. Aplicar 2 vezes ao dia.
- Cebola** • Compressa local de cebola crua ralada, com duração de 30 minutos. Aplicar 3 vezes ao dia.

- Cenoura** • Compressa local de cenoura crua ralada, com duração de 30 minutos. Aplicar 3 vezes ao dia.

Frutas

- Amora** • Chá das folhas da amoreira (80 g para 1 litro de água). Fazer banhos locais 3 vezes ao dia.
- Banana** • Compressa local de banana amassada, com duração de 30 minutos. Aplicar 3 vezes ao dia.
- Limão** • Cura de limão. Siga as orientações da página 50.
- Maçã** • Compressa local de maçã crua ralada, com duração de 30 minutos. Aplicar 3 vezes ao dia.

Plantas

- Assa-peixe** • Chá da raiz (80 g para 1 litro de água). Fazer banhos locais 3 vezes ao dia.
- Eucalipto** • Chá das folhas (80 g para 1 litro de água). Fazer banhos locais 3 vezes ao dia.

Outros Tratamentos

- Geoterapia** • Compressa de argila, mel de abelhas e cebola ralada, com duração de 1 hora. Siga as orientações da página 42.
- Mel de abelhas** • Compressa local de mel e farinha de trigo, com duração de 1 hora.

UREMIA

Acúmulo no sangue de substâncias tóxicas que deveriam ser filtradas e eliminadas pelos rins. A doença manifesta-se inicialmente através de forte DOR DE CABEÇA (pág. 134), seguida de VÔMITO (pág. 385), NÁUSEA (pág. 300), inquietação, di-

ficuldade de concentração e INSÔNIA (pág. 278).

Se não for tratada, a doença pode trazer graves consequências, tal como convulsões semelhantes aos ataques epilépticos, coma e falência generalizada. É importante

procurar um médico para diagnosticar a doença e prescrever tratamento adequado.

Evite alimentos muito condimentados, alimentos gordurosos (frituras, laticínios, margarina, chocolate etc) e industrializados. Use alimentação natural, composta prin-

cipalmente de saladas cruas e frutas frescas da época. Use alimentos DIURÉTICOS (pág. 64) e DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67).

Beba água pura e fresca em abundância. Siga as recomendações e tratamentos indicados em NEFRITE, na página 301.

URETRA, DOENÇAS DA

A uretra é o canal através do qual a urina é eliminada, unindo a bexiga ao órgão eliminatório. O canal está sujeito a infecções, causadas por outras enfermidades, tal como GONORRÉIA (pág. 235) e CÁLCULOS RENAI (pág. 138), que bloqueiam o tubo.

Se a infecção não for combatida a tempo, pode causar obstrução do canal, exigindo intervenção cirúrgica. A uretra pode sofrer rompimento em consequência de traumatismos violentos, sendo também necessário intervenção cirúrgica para sua reconstituição.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Abóbora** • Sementes descascadas. Bater no liquidificador com água, coar e tomar 2 xícaras ao dia.
- Alcachofra** • Cozinhar 1 alcachofra e tomar o caldo do cozimento.
- Salsa** • Chá das folhas e talos (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Frutas

- Abacaxi** • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*
- Tomar 250 ml de suco puro, 3 vezes ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Caqui • Suco natural. Tomar 250 ml, 3 vezes ao dia.

Melancia • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

Melão • Refeições exclusivas 3 vezes por semana.*

* Siga as orientações da página 58.

Plantas

Cavalinho • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Erva-cidreira • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Quebra-pedra • Chá das folhas e raízes (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

Geoterapia • Compressa de argila na região do baixo ventre, com duração de 2 horas. Siga as orientações da página 42.

Hidroterapia • Banho vital 2 vezes ao dia, com duração de 20 minutos. Siga as orientações da página 35.

ÚTERO, DOENÇAS DO

O útero é um órgão oco, em forma de pêra, que faz parte do aparelho reprodutor feminino. Nele o feto se desenvolve e torna-se bebê.

Especialmente depois do parto ou depois de algum aborto, o útero fica vulnerável a diversas infecções, que comprometem a saúde

da mulher, podendo até mesmo resultar em esterilidade.

Principais enfermidades relacionadas ao útero: AMENORRÉIA (pág. 87), DISMENORRÉIA (pág. 185), CORRIMENTOS VAGINAIS (pág. 171), MENORRAGIA (pág. 294), METRITE (pág. 296) e METRORRAGIA (pág. 298).



VARÍOLA

Doença epidêmica e contagiosa, causada por vírus que se propaga através das secreções nasais e da garganta, de excrementos intestinais e das escamações das feridas que se formam na pele do paciente.

A doença permanece incubada no organismo por um período que varia de 10 a 15 dias e decorrido este tempo, começam a surgir pequenos grãos avermelhados no rosto e nos pulsos do paciente, propagando-se rapidamente para o tórax e para os braços. Destes grãos formam-se bolhas que depois de 8 dias, aproximadamente, secam-se formando uma crosta escura sobre a pele.

O paciente sofre dor de cabeça intensa, calafrio, dor nas costas e nas extremidades e febre alta; as

crianças podem apresentar convulsão e vômitos. É preciso grande cuidado na condução dos tratamentos, pois a doença pode degenerar-se em BRONCOPNEUMONIA (pág. 129), além de acarretar problemas nos olhos e nos ouvidos.

O paciente pode contagiar outras pessoas estando a doença ainda encubada, permanecendo o risco até ao fim da convalescença. Por isso, separe suas roupas pessoais, suas roupas de cama, suas toalhas de banho e outros objetos de uso pessoal, para que os demais membros da família não sejam infectados.

A alimentação do paciente deve ser leve, composta de saladas cruas, frutas cítricas e sucos naturais. Havendo complicações, procure um médico.

TRATAMENTOS

Hortaliças

Agrião

Suco das folhas e talos diluído em água. Tomar 250 ml, 3 vezes ao dia.

Alho • Tomar "água de alho": Amassar 3 dentes de alho e deixá-los de molho em 250 ml de água, durante 5 horas. Coar e tomar 2 vezes ao dia.

Cebola • Suco diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia.
• Incluir cebola na alimentação, na forma de salada.

Frutas

Laranja • Refeições exclusivas 5 vezes por semana. Siga as orientações da página 58.
• Para controlar a febre, use suco de laranja puro, morno, adoçado com mel de abelhas. Acrescente 10 gotas de própolis para cada xícara.

Limão • Suco diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia. Não adoçar

Plantas

Copaíba • Tomar 2 cápsulas de óleo de copaíba, 3 vezes ao dia.

Sabugueiro • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

Outros Tratamentos

Mel de abelhas Tomar 2 colheres (sopa) 3 vezes ao dia.

VARIZES

Dilatação das veias causada por estancamento do sangue em determinada região. Por causa da pressão sanguínea, a veia se dilata formando varizes.

Geralmente ocorrem nas pernas, abaixo do joelho e na região anal - neste caso, recebem o nome de HEMORRÓIDAS (pág. 249). Pessoas com mais de 40 anos de idade e

aquelas que trabalham muitas horas em pé, com poucos movimentos, são as que têm maior chance de desenvolverem varizes. Nas mulheres, é muito comum surgirem durante a gravidez.

Além disso, tudo que prejudique o fluxo normal do sangue pode produzir veias varicosas: roupas apertadas, cinturões, faixas, sapatos

tos apertados, sapatos com salto muito alto etc. Algumas enfermidades também prejudicam o fluxo sanguíneo: PRISÃO DE VENTRE (pág. 327) e DOENÇAS DO FÍGADO (pág. 220) são as principais. Se não forem tratadas, as varizes podem degenerar-se em úlceras varicosas e flebite.

Use meias elásticas que comprimam as pernas para evitar o surgimento de varizes.

Suspenda da alimentação os alimentos cárneos, principalmente embutidos; os gordurosos (frituras, laticínios, margarina, chocolate) e os condimentos irritantes; substitua-

os por alimentação natural, composta de legumes crus, frutas frescas da época e cereais integrais. Use alimentos DEPURATIVOS DO SANGUE (pág. 67), DIURÉTICOS (pág. 64) e beba água pura e fresca em abundância. Combata o sedentarismo através de exercícios físicos moderados e regulares.

Emergência: Havendo ruptura de alguma veia varicosa, envolva a perna com uma faixa de gaze limpa, embebida em água boricada e eleve a perna acima do nível do coração, até que a hemorragia estanque. Se não houver melhora em 20 minutos, procure um médico.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- | | |
|-----------------|---|
| Alface | Aplicar cataplasma com folhas quentes, com duração de 15 minutos. Substituí-las quando esfriarem. Ao final da aplicação, fazer fricção local com toalha molhada em água fria, para fechar os poros. |
| Cebola | Suco diluído em água. Tomar 3 xícaras ao dia. Incluir cebola na alimentação, na forma de salada temperada com alho, limão, azeite de oliva e sal. |
| Couve | Aplicar cataplasma com folhas quentes, com duração de 15 minutos. Substituí-las quando esfriarem. Ao final da aplicação, fazer fricção local com toalha molhada em água fria, para fechar os poros. |
| Rabanete | Suco diluído em água. Tomar 2 xícaras ao dia. |

Outros Tratamentos

Geléia Real Diluir 20 g em 1 litro de mel. Tomar 1 colher de sopa, 4 vezes ao dia.

Geoterapia Compressa local de argila com cebola ralada, com duração de 2 horas. Repetir 3 vezes por semana. Siga as orientações da página 42.

Helioterapia • Banhos de sol matutinos (até as 10 horas), com duração de 60 minutos. Acomode a perna em posição acima do nível do coração. Siga as orientações da página 27.

Hidroterapia • Banho vital diário com duração de 20 minutos, 2 vezes ao dia. Siga as orientações da página 35.

Aplicação de jato de água fria nas pernas diariamente, com duração de 2 minutos. Depois da aplicação, seque as pernas e faça massagem local com óleo de amêndoa. Para estimular a circulação sanguínea, ao dormir use bolsa de água quente na panturrilha (barriga da perna).

VERMES / VERMINOSE

Doença causada pela infestação de parasitas no organismo, sendo que os principais são:

Enterobius: É o verme mais comumente encontrado no organismo de humanos. Seus ovos se introduzem no corpo até mesmo pelo ar, de tão pequenos e leves. Além disso as mãos contaminadas em alguma superfície podem conduzi-los à boca. Em seguida, os ovos vão para o intestino delgado onde iniciam um ciclo de reprodução que

em média dura 2 meses. Seus principais sintomas são: dores intestinais e intensa coceira na região anal.

Ascaris: Popularmente conhecido como LOMBRIGA (pág. 286), este verme ataca principalmente as crianças. Seus ovos estão presentes no chão, especialmente em lugares úmidos e sombrios, e são introduzidos no organismo das crianças pelas mãos contaminadas que são levadas ao nariz e à boca. Em con-

dições normais, este verme não traz consequências graves; pode ocasionar febre e irritações da pele muito parecidas com alergias. Porém quando há infestação muito intensa, causam febre elevada que pode degenerar-se em convulsão; além disso, por causa da alta temperatura do corpo durante a febre, os vermes tentam abandonar o organismo ao mesmo tempo através de todas as saídas possíveis, com risco de sufocação para o paciente.

Ancilostomíase: São vermes perigosos, que podem produzir graves consequências ao organismo. Em casos extremos, pode levar o paciente à morte. Eles se reproduzem com incrível rapidez, sendo a fêmea capaz de colocar de 6.000 a 15.000 ovos diariamente.

Ele hospeda-se nas paredes do intestino, causando pequenas hemorragias para alimentar-se do sangue. O que não é por ele aproveitado, flui pelo intestino e é expelido juntamente com as fezes - sen-

do este um dos primeiros sintomas da infestação. Se a infestação não for combatida, o paciente cai num estado de DEBILIDADE GERAL (pág. 173), ANEMIA (pág. 91), febre elevada e até BRONQUITE (pág. 131). Este verme é facilmente diagnosticado através de exame de fezes.

Taenias: Também conhecido por SOLITÁRIA (pág. 362), este verme tem várias formas e tamanhos, podendo chegar a 3 metros. Ele é constituído por uma colônia de vermes, com corpos independentes, porém entrelaçados, e comandados por uma cabeça.

Geralmente a infestação se dá através da ingestão de carnes de animais infestados. Ele é muito difícil de ser combatido; a carne pode ser cozida, assada, frita, e ainda assim o verme chegar vivo ao organismo humano. O paciente evacua de forma irregular, tem cólicas intestinais, falta de apetite e coceira no nariz, além de cair num estado de prostração.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Abóbora**
- Descascar 80 g de sementes de abóbora (retirar apenas a casca grossa, deixando a película esverdeada). Adicione 50 g de açúcar e triture tudo. Adicionar 2 colheres (sopa) a

- 200 ml de leite de vaca. Tomar de manhã, em jejum.
- Alho** • Amassar 6 dentes de alho (médios), acrescentar 300 ml de leite e ferver. Coar e tomar 3 vezes ao dia.
- Chicória** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 3 vezes ao dia.

Frutas

- Abacate** • Chá com pó de casca seca (10 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Mamão** • Chá com pó de sementes secas (10 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Maracujá** • Triturar 20 gramas de sementes e adicionar mel de abelhas. Tomar 1 colher (sopa) 3 vezes ao dia.

Plantas

- Erva-doce (Funcho)** • Chá das folhas e sementes (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.
- Hortelã** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.
- Mentruz** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 4 xícaras ao dia.

VERRUGAS

São pequenas protuberâncias gordurosas e duras, que surgem na superfície da pele em qualquer região do corpo. Existem três tipos de verrugas: as comuns, as venéreas e as senis.

Os dois últimos tipos exigem cuidados médicos, pois propagam-se

rapidamente e podem degenerar-se em verrugas malignas. Não tente removê-las em casa, com qualquer instrumento.

Se as verrugas o incomodam, procure um médico dermatologista que indicará o procedimento seguro para removê-las.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Abóbora** • Compressa local com seiva de folhas da aboboreira, 3 vezes ao dia.
- Alho** • Amassar 3 dentes de alho (médios) e deixar de molho por 5 horas. Lavar a região atingida com a água.
- Tomate** • Cataplasma local com polpa de tomate 5 vezes ao dia.

Frutas

- Banana** • Friccionar a região atingida com a parte interna da casca de banana.
- Figo** • Friccionar a região atingida com a seiva das folhas e dos ramos da figueira.
- Mamão** • Friccionar a região atingida com a seiva das folhas do mamoeiro.

Plantas

- Celidônia** • Friccionar a região atingida com o sumo das folhas e da raiz.
- Saião** • Friccionar a região atingida com o sumo das folhas.

VESÍCULA, DOENÇAS DA

A vesícula é um órgão localizado na parte inferior do fígado, com formato de pêra, que armazena a bÍlis. Ela é sensÍvel às infecções e

pode sofrer obstrução nos dutos que conduzem a bÍlis, pela formação de cálculos. Veja COLECISTITE (pág. 154) e CÁLCULOS EM GERAL (pág. 138).

VÔMITO

Existem diversos fatores, circunstâncias e enfermidades que podem causar vômitos: deficiência nos órgãos do equilíbrio (enjoo durante

viagens marÍtimas, rodoviárias e aéreas), pancadas na região do abdome, gravidez, fatores psicológicos relacionados com os sentidos,

alcoolismo, CÁLCULOS BILIARES (pág. 138), CÓLERA (pág. 156), DOENÇAS DO FÍGADO (pág. 220), COQUELUCHE (pág. 166), DISPEPSIA (pág. 187), GASTRITE (pág. 232), ÚLCERA GASTRODUODENAL (pág. 373) e UREMIA (pág.376).

Se os vômitos forem muito per-

sistentes ou apresentarem vestígio de sangue, procure um médico imediatamente, para identificar a causa e prescrever tratamento adequado.

Nas viagens, use alimentos de fácil digestão, tais como frutas e sucos naturais.

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Abóbora** • Comer sementes de abóbora, sem casca.
- Acelga** • Suco diluído em água. Tomar 1 xícara.
 - Usá-la também em saladas cruas, temperada com limão e azeite de oliva.

Frutas

- Jenipapo** • Ferver 250 ml de suco, durante 20 minutos. Tomar 4 colheres das de sopa a cada hora, morno.
- Limão** • Suco diluído em água. Tomar 1 xícara.
- Maçã** • Suco puro. Tomar 1 xícara.

Plantas

- Alfavaca** • Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tomar 1 xícara.
- Erva-doce (Funcho)** • Chá das folhas (10 g para 1 litro de água). Tomar 1 xícara. Não adoçar.
- Erva-dutra** • Chá das folhas e talos (20 g para 1 litro de água). Tomar 1 xícara.
- Hortelã** • Chá das folhas (10 g para 1 litro de água). Tomar 1 xícara. Não adoçar.
- Losna** • Macerar 10 gramas de folhas e flores, acrescentar 500 ml de água. Tomar 1 xícara. Não usar durante a gravidez.

VÔMITO DE BILE

Tratamentos em DOENÇAS DO FÍ-
GADO (pág. 220).

VÔMITO DE SANGUE

Tratamentos em ULCERA
GASTRODUODENAL (pág. 373).



XEROFTALMIA

Doença dos olhos, causada por carência de VITAMINA A. Caracteriza-se pela degeneração da conjuntiva e da córnea, que se apresentam secas, enrugadas e atrofiadas. As glândulas ópticas,

obstruídas, deixam de produzir a secreção lacrimal responsável pela lubrificação do globo ocular.

Consulte um médico oftalmologista. Use alimentos ricos em VITAMINA A (pág. 60).

TRATAMENTOS

Hortaliças

- Brócolis** • Incluir na alimentação em abundância, cru ou cozido em vapor e temperado com azeite de oliva.
- Cebola** • Suco diluído em água. Tomar 250 ml, 2 vezes ao dia.
• Incluir na alimentação, na forma de salada.
- Cenoura** • Suco puro. Tomar 250 ml, 3 vezes ao dia.
• Incluir na alimentação na forma de salada, temperada com limão, azeite de oliva e alho.

Frutas

- Limão** • Suco diluído em água. Lavar os olhos com o suco pela manhã.
- Maçã** • Suco puro. Fazer compressa sobre os olhos 3 vezes ao dia, com duração de 30 minutos.



ZUMBIDO NOS OUVIDOS

Veja comentários e tratamentos
em OUVIDO, DOENÇAS DO (pág. 317).

BIBLIOGRAFIA DE REFERÊNCIA

- ACHARAM, Lezaeta. *Medicina Natural ao Alcance de Todos*. São Paulo, SP.
- BALBACH, Alfons. *As Hortaliças na Medicina Natural*. Itaquaquecetuba, SP.
- BALBACH, Alfons. *As Frutas na Medicina Natural*. Itaquaquecetuba, SP.
- BALBACH, Alfons. *A Flora Nacional na Medicina Natural*. (2 vol.) Itaquaquecetuba, SP.
- BIAZZI, Eliza. *Viva Natural*. São Paulo, SP
- BOARIM, Daniel S. F. *Nutrição, Saúde, Naturismo*. Itaquaquecetuba, SP.
- BONTEMPO, Márcio. *Guia Científico Nature's Sunshine*. São Paulo, SP.
- COSTA, Luiz Carlos. *Viva Melhor! Com a Medicina Natural*. Itaquaquecetuba, SP.
- FISHBEIN, Dr. Morris. *Enciclopédia Familiar da Medicina e Saúde*. (2 vol.) São Paulo, SP.
- KNEIPP, Sebastião. *O Médico da Água*. Porto Alegre, RS.
- THOMÉ, António. *A Saúde Através do Naturismo*. Itaquaquecetuba, SP.

ALERTA

Chamamos a atenção do público para o mal que cigarro, bebidas alcoólicas e entorpecentes fazem ao ser humano.

Além dos prejuízos morais e so-

ciais, estas substâncias enfraquecem as reservas imunológicas do organismo, e neutralizam os efeitos terapêuticos recomendados neste livro.

SUA OPINIÃO É MUITO IMPORTANTE!

- Observações, sugestões e críticas nos ajudarão a melhorar este trabalho. Escreva-nos.
- Para adquirir mais exemplares, envie-nos seu pedido.



Natureza

Caixa Postal 1010

CEP 38.401-970 - Uberlândia, MG

E-mail: [ednatureza\(5\)uol.com.br](mailto:ednatureza(5)uol.com.br)

FALE CONOSCO
0800 70 12 500