



SAUDE

E

BEM-ESTAR

Através de Elementos Naturais



Í N D I C E

INTRODUÇÃO	4	– CO-ENZIMA Q-10	35
SECÇÃO I	6	– AMINOÁCIDOS	35
ALÓE VERA – BABOSA	6		
PÓLEN DE ABELHA	10	SECÇÃO II	36
GELEIA REAL	11	APLICAÇÃO DE PRODUTOS	
PRÓPOLIS	14		
MEL DE ABELHA	16	SECÇÃO III	37
VITAMINA C	17	ENFERMIDADES COMUNS	
BETA-CAROTENO, VITAMINA E, SELÊNIO	18	ABCESSO	37
GINSENG E A CHIA DOURADA	20	ACIDEZ ESTOMACAL	37
ALHO	21	ACNE	38
ÓMEGA-3 E ÁCIDOS GORDOS	23	ADENÓIDES	39
		AFTAS	40
PRODUTOS VERDES DO CAMPO	24	ALERGIAS – FEBRE DO FENO	41
– TOMILHO	24	AMEBAS	42
– ALFAFA	24	AMIGDALITES	43
– GÉRMEN DE TRIGO	25	ANEMIA	44
– GÉRMEN DE CEVADA	25	ANEURISMA	44
– PIMENTA “CAYENE”	26	ANOREXIA NERVOSA	44
ERVAS MEDICINAIS	26	APENDICITE	45
		ARTERIOSCLEROSE (CÁLCIO)	46
		ATEROSCLEROSE (COLESTEROL)	46
MULTIMINERAIS	27	ARTRITE	47
– CÁLCIO	27	ASMA	50
– FÓSFORO	27	BLEFARITE - TREÇOLHO	51
– FERRO	28	BRONquite – CATARRO	52
– MAGNÉSIO	28	BRUXISMO	52
– MANGANÊS	28	BULIMIA	53
– IODO	28	BURSITE	54
– COBRE	28	CABEÇA (DOR DE), ENXAQUECA, CEFALÉIA	54
– ZINCO	28	CABELOS BRANCOS	57
– VANÁDIO	29	CÃIBRAS, DORES MUSCULARES	57
– SELÊNIO	29	CÁLCULOS NOS RINS	58
– MOBDILÉNIO	29	CÁLCULOS NA VESÍCULA	58
– COBALTO	29	CALOS E PELE QUERATINOSA	58
– FLÚOR	29	CALVÍCIE	58
– SILÍCIO	29	CÂNCER	59
– SÓDIO	29	CANSAÇO, FADIGA E ESGOTAMENTO	62
– ENXOFRE	29	CARNOSIDADES NOS OLHOS (PTERÍGIO)	63
CROMO – PICOLINATO	29	CATARATA	63
		CATARRO, TOSSE	64
		CAXUMBA	65
VITAMINAS	31	CELULITE	66
– A, B1, B2, B3	31	CIÁTICA	67
– B5, B6, B12, ÁCIDO FÓLICO	32	CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA	67
– BIOTINA, COLINA, INOSITOL, PABA	33	CIRROSE HEPÁTICA	67
– C, E, F, K	34	CISTITE	69
– P	35	CÓLERA	70
		COLITE	71
OUTROS PRODUTOS	35	COLUNA VERTEBRAL	71
– LECITINA	35	CONJUNTIVITE OCULAR	73
– BIOFLAVONÓIDES	35	CORAÇÃO	73

CÚTIS E PELE SECA	75	ODOR (MAU) DO CORPO E PÉS	119
DENTES (CÁRIES)	76	OLHOS: SEUS PROBLEMAS	120
DEPRESSÃO NERVOSA	77	OSSOS FRACTURADOS	122
DERMATITE ALÉRGICA	78	OSTEOPOROSE	123
DESIDRATAÇÃO	79	OUVIDOS, INFECÇÃO DOS	123
DESINTOXICAÇÃO DO FÍGADO E RINS	79	PANCREATITE	124
DIABETE MELITO	80	PARASITAS INTESTINAIS	125
DIARREIA	83	PARKINSON, MAL DE	125
DISLEXIA EM CRIANÇAS	83	PEDRAS OU CÁLCULOS NOS RINS	126
DIVERTÍCULOS	84	PEDRAS OU CÁLCULOS NA VESÍCULA	128
DORES MUSCULARES	85	PELAGRA	128
EMBOLIA CEREBRAL E ANEURISMA	85	PÉS	129
ENFISEMA PULMONAR	86	PÉS (PELE QUERATINOSA E CALOS)	130
ENVELHECIMENTO E LONGEVIDADE	87	PICADAS DE INSECTO	130
EPILEPSIA	88	PIORREIA	131
ERISÍPELA	88	PNEUMONIA	131
ERITEMA INFECCIOSO	89	PÓLIPOS	132
ESCARLATINA	89	PRISÃO DE VENTRE	133
ESCLEROSE MÚLTIPLA	90	PROSTATITE	133
DESPORTO – FÍSICO-CULTURISMO	91	PSORÍASE	134
STRESS	93	QUEIMADURAS	135
FEBRE ALTA	94	QUISTOS	136
FEBRE REUMÁTICA	95	RAIVA – HIDROFOBIA	137
FERIDAS	96	RONCOS NOCTURNOS	138
FLEBITE	96	RUBÉOLA	138
FRIGIDEZ	97	RUGAS	139
GASES ESTOMACAIS	97	SARAMPO	140
GASTRITE – COLITE, ÚLCERA	98	SAÚDE, PREVENÇÃO E MANUTENÇÃO	141
GENGIVITE	98	SEXUALIDADE	142
GLAUCOMA	99	SINUSITE	143
GOTA	99	SOLUÇÃO	144
GRAVIDEZ	100	TABAGISMO	145
GRIPE	103	TÉTANO	145
HALITOSE	104	TORCICOLO	146
HEMORRAGIA OCULAR	104	TUBERCULOSE	146
HEMORRÓIDAS	104	TUMORES	147
HEPATITE	105	ÚLCERA ESTOMACAL	147
HERPES SIMPLEX I – II	106	ÚLCERAS BUCAIS	147
HIPERATIVIDADE	107	UNHAS, PROBLEMAS	148
HIPERTENSÃO	107	VAGINITE	148
HIPERTIROIDISMO	108	VARICELA (CATAPORA)	149
HIPOGLICEMIA	109	VARIZES	149
HIPOTENSÃO	110	VERMES INTESTINAIS	150
HIPOTIROIDISMO	110	VERRUGAS	150
IMPOTÊNCIA	111	VERTIGEM, ENJOOS E LABIRINTITE	151
ENFARTE DO MIOCÁRDIO	112	VITILIGO	151
INFECÇÃO NO SANGUE	112		
INFECÇÕES NA PELE	113	APÊNDICES	
INFERTILIDADE FEMININA	113	APÊNDICE A – BELEZA E CUIDADOS	153
INSÔNIA	113	APÊNDICE B – NUTRIÇÃO E SAÚDE	158
LARINGITE	114	APÊNDICE C – OBESIDADE	162
MENOPAUSA	115	ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO	164
MENSTRUACÃO	116	APÊNDICE C-1 – REDUÇÃO PESO	166
MUSCULARES, CONTRACTURAS	117	APÊNDICE C-2 – PERGUNTAS E RESPOSTAS	168
MUSCULAR, Distrofia	117	APÊNDICE D – REDUÇÃO DE MEDIDAS	170
NÁUSEA E VÔMITO	118		
NEFRITE	118		
OBESIDADE	119		

INTRODUÇÃO

Os produtos de origem natural são as fontes e as origens da medicina moderna e servem de base para a cura de muitas enfermidades, na forma de eficazes remédios caseiros.

Na última década, os nutrientes naturais adquiriram uma força inusitada, por ter sido comprovado, diariamente, que eles são uma resposta a uma cura saudável, económica e sem efeitos colaterais, frequentemente apresentados por outros medicamentos sintéticos.

As mais recentes investigações têm demonstrado que as **vitaminas, os minerais, as plantas curativas, os ácidos gordos polinsaturados, os produtos derivados das abelhas e outros produtos naturais**, quando ingeridos em doses adequadas, produzem uma saúde excelente e evitam a maioria das enfermidades, ajudando a reforçar as defesas do organismo (sistema imunológico), combatendo as enfermidades de forma directa e eficaz.

Dentre as plantas que se encontram na natureza, existem muitas que conseguiram sensibilizar médicos naturalistas por suas propriedades curativas e nutritivas. Como exemplo podemos citar:

a) A planta **Aloé Vera** (a conhecida **Babosa**) pertence à família das Liliáceas. Contém assombrosas propriedades curativas, como a de inibir a dor e é um excelente anti-inflamatório, coagulante, cicatrizante, digestivo, regenerador celular, desintoxicante, hidratante e nutritivo, devido ao facto de conter 18 entre os 23 aminoácidos requeridos pelo organismo.

b) O **Alho**, que também pertence à família das Liliáceas (como o Aloé vera), tem servido à humanidade durante milénios por suas propriedades antibióticas, germicidas, revitalizantes e curativas.

Entre outras maravilhas da natureza estão o mel de abelha e o pólen. Ambos contêm a maioria das vitaminas e dos sais minerais que o corpo humano necessita para o seu correcto funcionamento. O mesmo se diz da geleia real e do própolis de abelha, que além dos elementos essenciais, contêm substâncias sintetizadas pelas próprias abelhas e que são de grande utilidade, tais como as hormonas do crescimento, as enzimas, as vitaminas e outras propriedades curativas.

Uma das importações maravilhosas provenientes do Oriente foi a planta ancestral chamada **Ginseng**, levada à Europa pela primeira vez no século XVII e reconhecida por suas funções energizantes a qual combinada com a **Chia Dourada** ou **Salva Norte Americana**, dá como resultado grandes efeitos terapêuticos.

Por esses motivos, escolhemos em nosso estudo esses produtos naturais como sendo os mais importantes para manter a saúde, o bem-estar e curar as enfermidades.

A Saúde desenvolve-se através de:

- Uma alimentação e nutrição correctas, a qual deve conter vitaminas, sais minerais, carboidratos, gordura, proteínas, oxigénio, água, sol, etc.
- Atitudes e pensamentos positivos.
- Exercício adequado para manter as articulações flexíveis e uma estrutura óssea em bom estado.
- Higiene corporal.

Quando fornecemos ao organismo alimentos que contêm muitas toxinas e poucos nutrientes naturais, o corpo vai se saturando de venenos que inibem o seu bom funcionamento, além de impedir a sua cura. Por essa razão, recomenda-se, na maioria dos casos, submeter-se, antes de qualquer tratamento, a um processo de desintoxicação à base de dietas. Ao eliminar as carnes vermelhas da nossa alimentação e comer mais frutas e verduras, estaremos dando uma grande ajuda ao organismo para mantê-lo livre de impurezas.

Por outro lado, devemos considerar também a intoxicação que a nossa mente sofre com os pensamentos e emoções negativos que nos levam a estados nervosos daninhos como a angústia, a tensão, o stress e o envenenamento mental, o qual se reflecte em todo o organismo através de enfermidades de origem psicossomática. Essas enfermidades psicossomáticas estão intimamente relacionadas com as enfermidades de origem física. O stress, o nervosismo ou a depressão levarão seu sistema imunológico a funcionar deficientemente, tornando-o portanto uma presa fácil para infecções e enfermidades de todo tipo.

Pelas razões acima citadas, é necessário fazer-se diariamente uma higiene mental de paz e tranquilidade, tendo pensamentos positivos e harmoniosos para que eles influam em nossa boa saúde física e mental.

O exercício diário, o relaxamento profundo, o entusiasmo em todas nossas actividades, respirar ar puro, tomar banho de sol e a ingestão de abundante quantidade de água pura são outros elementos também necessários para uma boa saúde.



Secção I

ALOÉ VERA - BABOSA

O conhecido **Aloé Vera** ou **Babosa** é uma planta pertencente à família das Liliáceas, do qual também faz parte do alho. Ambos possuem grandes propriedades curativas e nutritivas. O **Aloé Vera** ou **Babosa**, por suas propriedades curativas e regeneradoras, é mencionado em passagens bíblicas e nos antigos hieróglifos egípcios, sendo utilizado por Alexandre Magno em suas conquistas como sendo o único paliativo para os ferimentos de guerra. Actualmente o **Aloé Vera** está sendo redescoberto com a vantagem de que agora ele tem sido submetido a investigações mais seguras e profundas, nas quais são realizadas análises de laboratório e provas clínicas controladas que asseguram a eficácia de suas propriedades curativas.

Laboratórios com o Instituto de Ciência e Medicina Linus Pauling, de Palo Alto, Califórnia, o Conselho Internacional da Babosa e a Universidade de Oklahoma trabalham em estudos oficiais sobre a Babosa. Muito bem, e quais são essas propriedades que fazem do Aloé Vera um produto natural tão maravilhoso para a saúde e a beleza? **O Doutor Greg Henderson, director de uma clínica naturalista, no Estado da Califórnia, apoiado em provas de laboratórios, menciona as seguintes propriedades da babosa:**

FUNÇÃO INIBIDORA DA DOR:

O Aloé Vera reduz a dor ao ser aplicado no lugar do ferimento devido à sua grande capacidade de penetração, vantagem que não é encontrada na maioria de outros produtos. O Aloé Vera bloqueia a dor nas camadas mais profundas da pele, devido aos seus componentes activos e ao seu poder anti-inflamatório e penetrante.

ACÇÃO ANTI-INFLAMATÓRIA

O Aloé Vera tem uma acção **similar à dos esteróides como a cortisona**, porém sem os efeitos nocivos que este provoca. Por esta razão, pode utilizar-se em todos os transtornos inflamatórios, como a bursite, artrite ou picadas de insecto. Para um melhor efeito sobre a pele, coloque um algodão empapado com o gel de **Aloé Vera** e cubra-o para evitar que se evapore. Um ponto importante a ressaltar é que o Aloé Vera não contém cortisona, mas contém enzimas e outros elementos que o tornam altamente anti-inflamatório.

ACÇÃO COAGULANTE

Como o Aloé Vera contém alto conteúdo de cálcio e potássio, ele provoca a formação de uma rede de fibras que retém os eritrócitos do sangue, ajudando assim a coagulação e a cicatrização necessária. O cálcio é um elemento muito importante para o bom funcionamento do sistema nervoso e para a acção muscular, sendo um grande catalisador em todo o processo de cicatrização.

ACÇÃO QUERATOLÍTICA

Esta acção permite que a pele danificada ou ferida se desprenda, havendo uma renovação de tecidos com células novas. Permite que exista também um maior fluxo sanguíneo através de veias e artérias, livrando-as de pequenos coágulos.

ACÇÃO ANTIBIÓTICA

Comprovou-se que o Aloé Vera inibe a acção destruidora de muitas bactérias, como a *Salmonella* e os *Staphylococcus* que produzem o pus, etc. É um produto excelente para a eliminação bacteriana, bem como para a sua prevenção.

ACÇÃO REGENERADORA CELULAR

O Aloé Vera possui a hormona que acelera o crescimento de novas células e além disso elimina as células velhas. Graças à presença de cálcio no Aloé e Vera, as células podem manter o seu equilíbrio interno e externo, proporcionando assim melhor saúde celular a todos os tecidos do corpo, porque o cálcio regula a passagem dos líquidos nestas células.

Câncer de pele

O milagroso Aloé Vera será uma arma contra o câncer de pele no futuro, assegurou o Dr. Faith Strickland, do centro de Câncer Anderson, da Universidade do Texas. Ele também assegura que o Aloé Vera evita que o sistema imunológico da pele se danifique. Uma característica importante é que o Aloé contém 18 aminoácidos que o corpo humano necessita para a formação de proteínas (as proteínas são cadeias formadas pela combinação de vários aminoácidos). Ademais, o Aloé contém minerais como o cálcio, fósforo, cobre, ferro, manganês, magnésio, sódio e potássio, que são elementos indispensáveis para o metabolismo e para a função celular.

ACÇÃO ENERGÉTICA

O Aloé Vera ajuda no bom funcionamento do metabolismo celular, isto é, ajuda na produção da energia que o corpo necessita. Além disso, devido ao seu conteúdo de vitamina C, ele produz uma acção que melhora e estimula a circulação e o bom funcionamento do aparelho cardiovascular. A vitamina C não é produzida pelo organismo, por isso temos de buscá-la externamente. Esta vitamina é muito importante para o fortalecimento do sistema imunológico, do aparelho circulatório, do aparelho digestivo, intervindo na prevenção da maioria das enfermidades, como se descreverá mais adiante, ao falar-se sobre a vitamina C.

ACÇÃO DIGESTIVA

O Aloé Vera contém uma grande quantidade de enzimas. Algumas enzimas podem ser produzidas pelo organismo (ex: pelo pâncreas), porém outras não o são, havendo portanto a necessidade de serem adquiridas externamente. Durante o processo digestivo, as enzimas transformam as proteínas, convertendo-as em aminoácidos; os carboidratos em açúcares (glicose) e as gorduras em ácidos gordos. E desta forma esses elementos transformados são absorvidos pelo intestino e levados à corrente circulatória.

ACÇÃO DESINTOXICANTE

Desintoxicação = eliminação + regeneração + assimilação

Devido ao potássio que o Aloé Vera contém, ele melhora e estimula o fígado e os rins, que são os principais órgãos de desintoxicação. O Aloé contém ácido urónico, o qual elimina as toxinas ao nível celular. O Aloé Vera, ao ser ingerido pela primeira vez, tende a produzir um pouco de diarreia devido ao facto de que ele produz uma limpeza inicial nos intestinos, tanto de bactérias quanto de alimentos que estão retidos nas alças intestinais ou nos divertículos.

ACÇÃO HIDRATANTE DA PELE

O Aloé Vera penetra profundamente na pele e restitui os líquidos perdidos, além de restaurar os tecidos danificados de dentro para fora, como acontece no caso das queimaduras, tanto as ocasionadas por fogo, por radiação ou pelo sol.

ACÇÃO NUTRITIVA

O Aloé Vera contém 18 dos 23 aminoácidos (componentes das proteínas) que o organismo necessita para formação de células e tecidos. Além disso, contém enzimas necessárias ao processamento dos carboidratos, das gorduras e das proteínas no estômago e no intestino.

O Aloé contém uma grande variedade de vitaminas, como a B1, B5, B12, A e C. Também contém minerais como cálcio, fósforo, cobre, magnésio, manganês, sódio e potássio.

ACÇÃO TRANSPORTADORA

O Aloé Vera é um veículo perfeito para transportar profundamente para dentro da pele outras substâncias ou elementos aos quais está combinado. Esta é a razão pela qual existem milhares de produtos cosméticos e medicinais misturados com Aloé. Como por exemplo, podemos citar:

- Em combinação com eucalipto e jojoba, ele fornece um grande calmante para a dor, já que penetra nas três camadas da pele, chegando até à região muscular.
- Associado ao própolis de abelha, dá-nos um excelente creme para infecções da pele.
- Associado ao óleo de coco e a um bloqueador de raios ultravioleta dá-nos um excelente protector solar.

ALOÉ VERA NA ODONTOLOGIA

O doutor Timothy E. Moore, da Universidade de Oklahoma, fez investigações obtendo fabulosos resultados. Aplicou o Aloé na sua prática diária, na odontologia e assegura que, na forma de pasta de dentes, ajuda a combater o sangramento e a gengivite, controlando a sensibilidade dentária, além de ajudar na prevenção das cáries. Além disso, não contém elementos abrasivos que destroem o esmalte dos dentes. A Babosa misturada com jojoba ajuda a eliminar o ressecamento dos lábios e as aftas bucais.

O ALOÉ VERA NO TRATAMENTO DE BELEZA

É bem conhecido que tanto Nefertiti como Cleópatra usavam a Babosa para embelezar-se. Sem dúvida, essa tradição foi institucionalizada, tornando o Aloé Vera um importante elemento em muitos produtos de beleza. A limpeza facial é muito importante devido à suavidade e flexibilidade que deve ter a pele do rosto, pois sem dúvida o ar, o pó e o sol alteram suas características e a maltratam. A Babosa tem dois componentes: ligninas e polissacarídeos (hidrato de carbono), que realmente penetram nas três camadas da pele (epiderme, derme e hipoderme) e expulsam as bactérias e os depósitos de gordura que obstruem os poros.

O Aloé Vera ao penetrar faz com que a acção dos nutrientes naturais, como os minerais, as vitaminas, os 18 aminoácidos e as enzimas que contêm, melhorem e estimulem a reprodução de novas células, substituindo as células mortas da pele. Se a epiderme não puder eliminar essas células de gordura, os poros da pele irão obstruir-se e as glândulas sudoríparas não poderão funcionar bem, começando a formar infecções na pele. Por seus poderes regenerativos, cicatrizantes e de alta penetração na pele, a Babosa é usada em cremes humectantes, máscaras cosméticas, champôs, cremes tonificadores ou redutores de gordura, etc. Além disso, é usada em cremes bronzeadores e protectores solares.

Com a Babosa se produzem cremes para dores musculares e reumáticas, também se utiliza a Babosa em forma de gel para combater a acne. A Babosa é um produto que pode ser combinado facilmente com uma grande quantidade de outros elementos naturais e também com produtos domésticos, como é o caso de sabões e champôs.

Lista das principais enfermidades e moléstias que a planta de Aloé Vera ajuda a prevenir, controlar e curar:

1	Acne	17	Reumatismo
2	Úlceras pépticas e estomacais	18	Acção Coagulante
3	Pressão alta	19	Acção Adstringente
4	Dor de cabeça	20	Inibidor da Dor Muscular
5	Pé de atleta	21	Estimulante do Crescimento
6	Insónia	22	Queimaduras por fogo
7	Inflamações	23	Erupção Cutânea
8	Constipação	24	Esclerose Múltipla
9	Colite	25	Veias Varicosas
10	Disenteria	26	Artrite
11	Problemas Digestivos	27	Câncer Digestivo e do Cólon
12	Queimaduras de Raio X	28	Inflamação dos Intestinos
13	Estimulante da Circulação	29	Seborréia e Alopecia
14	Infecções da Pele	30	Dermatite
15	Congestão crónica do nariz	31	Tuberculose
16	Anemia		

Além disso, possui excelente penetração na pele, óptima como regenerador celular, acção queratolítica (desprendimento de células mortas da pele), acção antibiótica, energética, digestiva, desintoxicante, nutritiva, cosmética e hidratante da pele.

Extraído de: Graedon, J., 1981. "The people's Pharmacy", Oregon Journal. Portland. Or. Gjerstand, G. and Riner, T.D. 1968. American Pharm. Vol 140 (2). Gates, G. 1975. My favorite plant Aloe-Vera. Am. Horticultural. Vol 54 (5). Swigget, H. 1968. Savila Newspaper. "San Antonio Express News".

NUTRIENTES DO ALOÉ VERA

MINERAIS		AMINOÁCIDOS	
	Cálcio	Essenciais	
	Fósforo		Isoleucina
	Cobre		Fenilalanina
	Magnésio		Treonina
	Manganês		Valina
	Sódio		Leucina
	Potássio		Metionina
			Lisina
			Triptofano
VITAMINAS		Não Essenciais	
	A		Ácido aspártico
	C		Ácido glutâmico
	B1		Alanina
	B5		Prolina
	B6		Histidina
	B12		Serina
			Glicina
			Arginina
			Tirosina

O ALOÉ VERA – BABOSA

Aumenta a eliminação de toxinas; Melhora a assimilação de nutrientes; Melhora a nutrição; Facilita a regeneração celular; Aumenta a energia; Melhora a qualidade de vida

PÓLEN DE ABELHA

O pólen e o mel de abelha são os únicos alimentos sobre a terra que contém os 22 nutrientes necessários para que o homem tenha uma nutrição completa e, por conseguinte, SAÚDE.

VITAMINAS	SAIS MINERAIS	
Pró-vitaminas A (Beta-Caroteno)	Fósforo	Cálcio
Vitamina B1 (Tiamina)	Ferro	Cobre
Vitamina B2	Potássio	Magnésio
Vitamina B3	Manganês	Enxofre
Vitamina B5	Sódio	Titânio
Vitamina B6	Zinco	Iodo
Vitamina B12	Boro	Níquel
Vitamina C		
Vitamina D		
Vitamina E		
Vitamina H		
Ácido Fólico		
Ácido Pantotênico		

Além das vitaminas e sais minerais, o pólen e o mel contêm:

- Ácidos gordos
- Pigmentos
- Humidade de 3% a 20%
- Ceras e resinas
- Esteróides do crescimento
- Aminoácidos de 10% a 13% como a
- Vernina, Nucleína
- Aminas, lecitina, Ácidos Nucléicos, Flavonóides,
- Ácido Fenólico

“35g por dia de pólen de abelha suprem a exigência proteica de uma pessoa”

“Encontram-se 28 minerais no corpo humano, dos quais 14 são vitais. O pólen de abelha contém os 28 minerais.”

A partir de um ponto de vista prático verificou-se que os efeitos benéficos do pólen podem ser:

- Regular o apetite. Intervém no restabelecimento do apetite perdido em caso de anorexia, assim como regula a obesidade e a assimilação exagerada.
- Regular o funcionamento intestinal, combatendo a diarreia e melhorando a digestão.
- Ajudar a eliminar os estados de fadiga, cansaço e enfraquecimento muscular e cerebral.
- Actuar sobre o envelhecimento do aparelho genital e urinário.
- Actuar como antibiótico sobre microrganismo como tifoidea e as salmonelas.
- Actuar como uma acção reguladora da pressão arterial, melhorando a resistência dos vasos sanguíneos e do aparelho cardiovascular.

O pólen da abelha dá superioridade aos atletas

Há muito tempo tem se observado que as delegações russas que participam das olimpíadas levam a maioria das medalhas. Os russos têm buscado por muitos anos o balanço nutritivo correcto para produzir atletas superiores e estão convencidos que o pólen de abelha lhes proporciona energia extra e grande vigor. O recorde de êxito dos russos nos Jogos Olímpicos confirma essa teoria. Os atletas russos, e agora também os atletas americanos, chegaram à conclusão de que o uso de produtos naturais como o pólen de abelha lhes dá superioridade física e maior rendimento. O treinador de desportos americano Don Cochren fez experiências com seus jogadores ao incluir em suas dietas o pólen de abelha, obtendo magníficos resultados tanto na melhoria da saúde dos atletas como no seu rendimento físico.

Alguns estudos sobre o benefício do pólen nos desportos:

- Revista Médica de desporto da República da China. Aumento de eficiência desportiva.
- Estudo do Instituto de Investigação Biossocial de Tacoma, Washington, sobre o aumento do vigor dos atletas.
- Artigo de Runner's World 1980 diz como Gary Fanelli de Filadélfia quebrou seu recorde de 4:26 numa milha para 4:10 somente quando ingeriu o pólen de abelha. Este mesmo fenómeno aconteceu a Steve Riddick, corredor dos 100 metros.
- O treinador de corredores de pista Anitti L. relatou que em 1976 fazia todos os seus atletas ingerirem pólen de abelha, o que melhorava suas performances.
- O treinador da Universidade de Rutgers, E.U.A., comentou que depois de dar pólen a seus atletas, eles ganharam, pela primeira vez em 48 anos, o campeonato de "travessia de campo" do Metropolitan intercollegiate de Nova Iorque.
- O treinador da Universidade de San Juan recomendou à direcção da Universidade para que comprasse o melhor pólen que houvesse, porque havia comprovado os benefícios que ele trazia a todos os seus atletas quando o ingeriam regularmente.

Ref. bibl.: "O maravilhoso mundo do pólen de abelha", de Joe M. Parkhill.

GELEIA REAL A ENERGIA VITAL DA NATUREZA

Descobrimo que a Geleia Real nutria a abelha rainha dando-lhe uma grande vitalidade, a qual lhe permitia não somente pôr milhares de ovos diários, como também dar-lhe uma longevidade 30 vezes superior à das abelhas comuns que não se alimentavam com este néctar, os biólogos, e apicultores dedicaram-se a provar se esses efeitos tão notáveis eram aplicados aos seres humanos, descobrimo que efectivamente proporcionavam características insuperáveis de vitalidade e saúde.

O peso de uma abelha rainha aumenta duas mil vezes na primeira semana após seu nascimento, dobrando seu tamanho neste mesmo período, uma vez que alcança sua maturidade em menor tempo que os zangões. Depois que se escolhe a larva que será desenvolvida como abelha rainha, somente ela terá direito de se alimentar-se com a Geleia Real, alimento que lhe proporcionará grande força, vitalidade e longevidade. A Geleia Real é uma substância semi-ácida, esbranquiçada, que é produzida pelas abelhas operárias através de glândulas que se encontram na faringe.

Ninguém sabe ao certo todos os efeitos benéficos e o porquê, o que se sabe é que produz no ser humano uma grande vitalidade e rejuvenescimento celular.

Descobriu-se que a Geleia Real possui grandes quantidades de **acetilcolina**. Essa substância é uma das principais transmissoras dos impulsos nervosos. A ausência desse neuroquímico traz como consequência muitas desordens de origem nervosa.

COMPOSIÇÃO DA GELEIA REAL					
		MINERAIS		VITAMINAS	
Humidade	24,55%	Manganês	Cálcio	B5	200 mg
Nitrogénio	4,58%	Cloretos	Sódio	Niacina	59-150 mg
Proteína	30,62%	Potássio	Cromo	Inositol	100 mg
Cinzas	2,34%	Enxofre	Fósforo	B2	8-19 mg
Dextrose	11,70%	Magnésio	Silício	B6	2,4-8 mg
Sacarose	3,55%	Ferro	Alumínio	B1	2-6 mg
Extractos	15,22%	Cobre	Zinco	H	0,7-3 mg
pH	3,7-3,9	Cobalto	Estrôncio	Ácido Fólico	0,2-3 mg
Ácido Fólico				C – D – E	Traços

A Geleia Real ficou popular há muito tempo, em decorrência de um artigo publicado na imprensa no qual se narrava o rápido restabelecimento do Papa PIO XII, depois que o Dr. Ricardo Galieazzi lhe receitou a Geleia Real como produto fortalecedor e vitalizador. Este facto foi relatado no 2º Congresso Internacional de Biogenética. Este artigo provocou grande curiosidade nas pessoas em provar essa substância, porém seu alto preço não permitia seu consumo em grandes quantidades.

A carência do produto e o seu elevado custo retardaram o aparecimento dos efeitos de forma massiva, porém o que os médicos tradicionais não podem negar é que a Geleia Real melhora o estado real do corpo, aumenta a capacidade intelectual e física, desenvolve o optimismo e o bom humor. Melhora a visão em pessoas de idade avançada e influencia favoravelmente casos de angina de peito, de úlcera, de arteriosclerose, de anemia e dos estados de depressão e astenia. Além disso, é um potente afrodisíaco. Também reduz a taxa de colesterol no sangue, provocando um aumento temporal no metabolismo de 2,4 a 2,6%.

Descobriu-se que a Geleia Real estimula as glândulas endócrinas (ler o artigo de Hadhanyi), "O Chamado Hormona das Abelhas", ed. Disch. Medical Journal, 1955); além disso, actua com êxito na erradicação da tosse espasmódica e da tuberculose, sobretudo nas crianças. Também influi satisfatoriamente na bronquite, na enxaqueca, nos transtornos digestivos, na debilidade nervosa, nas doenças da bexiga e do estômago, assim como no cansaço provocado pelo mau funcionamento das glândulas endócrinas.

Toda essa extensa variedade de usos medicinais, além de carecer de contra-indicações, faz da Geleia Real, sem dúvida, um nutriente perfeito com mil utilidades. A quantidade que se deve administrar oscila entre 250 e 500 mg diários. A combinação desse produto com **Ginseng** dá-lhe grandes propriedades revitalizantes e rejuvenescedoras. As áreas de maior aplicação, encontradas em investigações realizadas em diferentes partes do mundo, têm demonstrado a eficácia da Geleia Real como:

• ACÇÃO ANTIBIÓTICA

Foi comprovado um poder bactericida antibiótico, o qual exerce sua acção sobre numerosas bactérias, especialmente o bacilo de Koch, o estafilococo dourado, a *Escherichia coli* e o bacilo de Eberth, responsáveis por infecções tão sérias como a tuberculose ou a furunculose (antraz).

Investigações realizadas pelo Dr. Josef Vittek e o Dr. Jaroslav k. da escola de medicina de Bratislava concluí "A Geleia Real tem uma forte acção antibacteriana e antiviral principalmente contra o *Streptococcus*, a *Escherichia coli* e o *Staphylococcus*".

(Ler os artigos "Sumário de investigação das propriedades antibióticas da Geleia Real", por Gautrelet e Lizuka. "Studies on Royal Jelly, Antibiotic actions on Royal Jelly, Japanese Soc. 1965 Part. III).

• RECONSTRUTOR CELULAR

Cientistas russos encontraram quantidades significativas de ácidos ribonucleicos (ARN e ADN), os quais são a própria essência da célula.

• RECONSTITUINTE GERAL

Foram comprovadas acções especialmente benéficas em pessoas de idade avançada, adultos com fadiga crónica, pessoas debilitadas, asténicas ou depressivas, sobre os quais exerce uma grande acção energética e consegue que retomem a vontade de viver e o bom humor.

Também há uma melhoria da memória e da visão, assim como uma melhoria da arteriosclerose e a diminuição dos casos de angina do peito. Nas crianças, como foi mostrado no congresso de Biologia de Bologna, em 1956, doses de apenas de 50 mg diários produziram um aumento de peso nos bebés prematuros, melhorando também o desenvolvimento ósseo e intelectual.

(Ler sobre esse tema o livro do Dr. Roger J. Williams, Ph.D., Bioquímico da Universidade do Texas, "O Avanço da Nutrição").

• TONIFICANTE DO SISTEMA NERVOSO

Descobriu-se que a Geleia Real melhora o sistema nervoso por suas propriedades químicas. É excelente para os nervos, para depressão, para o stress e a falta de memória.

• AUMENTO DA FERTILIDADE E DIMINUIÇÃO DA IMPOTÊNCIA.

É um efeito muito interessante que a Geleia Real proporciona nesses casos, actuando por igual tanto no homem como na mulher, além do que tem um efeito afrodisíaco devido à grande quantidade de hormonas que contém. O Dr. Henry L. Hey, da França, descobriu que a Geleia Real tem a hormona gonadotrófico que activa e melhora as glândulas sexuais.

• ENFERMIDADE DA PELE

É útil para melhorar os estados de pele seca ou quetratinosa, acnes e psoríase, ao mesmo tempo em que evita e corrige a formação de rugas. Ao nível estético tem um efeito rejuvenescedor, proporcionando um aumento da glândula mamária em caso de pouco desenvolvimento e dando firmeza em casos de flacidez.

• QUEDA DE CABELO (ALOPÉCIA)

A grande quantidade de vitaminas do complexo B talvez seja a responsável pelo seu bom efeito no crescimento do cabelo, especialmente devido à grande quantidade de ácido pantotênico que ela contém.

• ARTRITE

Uma experiência realizada com 30 pacientes afectados de artrite ou de artrite reumatóide teve como resultado uma melhora espectacular em quatorze deles e aqueles que padeciam da artrose tiveram um alívio muito duradouro dos seus sintomas.

(Ler: "Os setes segredos da colmeia para a saúde).

• TUMORES

A presença de um fosfoaminolípido (ácido gordo não saturado), identificado como ácido 10-hidroxi-decenóico, na proporção de 0,43%, confere-lhe propriedades antitumorais que devem ser levadas em consideração.

• OUTRAS ENFERMIDADES

Utiliza-se nas úlceras do duodeno, nas fracturas, na hipertensão, no excesso de colesterol, na asma alérgica e nos desportos, para se conseguir um aumento do desempenho e do restabelecimento. Também melhora as defesas orgânicas.

Além disso, apresenta acção estimulante e um excelente resultado no aumento da resistência à fadiga física e mental. Tem acção reguladora sobre o apetite e sobre o sistema vascular e neurovegetativo. Melhoria das infecções gripais e brônquicas; suavização e regeneração das células da pele. Referências Bibliográficas: "Geleia Real - Tesouro da Natureza e a Saúde", por Eduardo Martinez Rubio.

PRÓPOLIS PODEROSO ANTIBIÓTICO NATURAL DAS ABELHAS

As abelhas não poderiam deixar de lado a protecção e a segurança da sua cidade-colméia, em mãos de inimigos do reino: os vírus, as bactérias e os fungos, etc., que se formavam com a decomposição dos bichos que se introduziam em seu enxame, tais como: vermes, ratões, palomilhas, aranhas etc. Para combatê-los, descobriram uma resina da casca das árvores, a qual processavam e utilizavam para fechar as fendas dos favos. Conhece-se esta resina hoje com o nome de **Própolis**, o qual contém propriedades antibióticas maravilhosas. Desta maneira, as abelhas protegem e mantêm numa completa assepsia seu mel e favo inteiro.

Aristóteles aplicava o Própolis como remédio para múltiplos transtornos e Plínio o usava para úlceras cutâneas. Inclusive em algumas enfermidades nervosas, o tratamento à base de própolis traz excelentes resultados. Nos tempos modernos utilizou-se durante a guerra um bálsamo composto por uma mistura de própolis e gel de petróleo para infecções das feridas. Os investigadores russos e poloneses descobriram que o Própolis era eficaz contra o bacilo da tuberculose e também contra certos tipos de fungos rebeldes como o "Cândida albicans".

Foi comprovado que uma das características do Própolis da abelha é a de reforçar as defesas do organismo ou sistema imunológico, o qual o torna duplamente eficaz a todo tipo de infecções. A partir dos anos 60 criou-se um grande interesse pelo estudo desse produto na Jugoslávia, bem como na Rússia, na Polónia e em outras partes do mundo. Um cientista francês de nome Lavie, assim como um laboratório farmacêutico polonês demonstraram a grandes propriedades do Própolis contra certos tipos de fungos e bactérias. O director do centro de investigações Biótica Mitija recomendou o Própolis como o primeiro agente antibacteriano não-tóxico, demonstrando a sua eficiência contra o vírus da gripe.

COMPOSIÇÃO – Foram encontrados:

- 55% de resinas e bálsamo
- 25% de ceras
- 10% de óleos essenciais
- 5% de pólen

- 5% de outros componentes

Alguns desses componentes são:

Ramnocitrina	Ácido ferúlico
Galagina	Crisina
Isalpinina	Tetracrisina
Pectolinarígerina	Acetina
Pinostrobina	Quercetina
Pinocembrina	Pinobankesina
Sakuranetina	3-acetil pinoban
Isosakuranetina	Pterostilbena
Queracetina-3	Xanatororeol
Álcoolcimamil	Ácido mirístico
Ácido cinâmico	Ácido benzóico
Vanilina	Álcool benzil
Isovanilina	Ácido sórbico
Ácido cafeico	Eugenol

Esta análise foi realizada em 1980 pelo Departamento de Química Orgânica da Universidade da Austrália Oeste.

Além disso, contém uma grande quantidade de minerais como:

- Alumínio, prata, bário, boro, cromo, cobalto, cobre, estanho, ferro, magnésio, manganês, molibdênio, níquel, chumbo, selênio, silício, estrôncio, vanádio e zinco.

Propriedades terapêuticas

- Antifúngicas, provavelmente devido à presença dos ácidos cafeico, pinocembrina e pinobanksina.
- Anti-inflamatório e cicatrizante.
- Grandes propriedades para reforçar o sistema imunológico.
- Favorece a formação de anticorpos, assim como a propriedade fagocitária, aumentando desta maneira a resistência geral contra as infecções. O efeito antibiótico tanto bacteriostático quanto bactericida o fazem ser muito activo contra os Staphylococcus, Streptococcus, Salmonellas, proteus, Escherichia coli, bacilo de Koch e outros.

Aplicações:

A soma dos componentes que formam o Própolis o torna útil contra uma grande variedade de enfermidades, tais como:

Anemias
Anorexia nervosa
Arteriosclerose e aterosclerose
Infecções respiratórias
Úlceras e aftas bucais
Verrugas ou papilomas (tratamento local)
Infecções por fungos, bactérias e vírus como herpes da pele
Tricomoniase vaginal
Acnes
Pólipos
Otites
Piorreias e gengivite

Supurações
Úlceras varicosas
Eczemas
Gastrites
Úlceras duodenais
Diarreias
Divertículos
Psoríases
Insónia, depressão e nervosismo

Algumas experiências novas que foram realizadas com o Própolis deixam uma porta aberta para o tratamento de algumas enfermidades rebeldes à cura, como a distrofia neuromuscular progressiva, mal de Parkinson, a insuficiência cerebrovascular, afecções da tiróide, febres reumáticas, osteoartrites, disfunções hepático-biliares e herpes.

Contra-indicações - não existem

Não se conhecem contra-indicações para o seu uso interno ou externo. Mesmo a ingestão de grandes quantidades somente produzirá uma leve diarreia, porém sem complicações. Algumas pessoas, não obstante, puderam manifestar uma pequena alergia que somente as obrigará a iniciar o tratamento com pequenas doses. O própolis de abelha encontra-se no mercado em forma de melaço, cor de café escura, ou em forma de pastilhas de 500 mg.

As doses mais usuais são: uma colher três vezes ao dia ou seis pastilhas ingeridas durante o dia, duas de cada vez. Em casos crônicos ou graves, é possível ingerir até 12 comprimidos, diminuindo a dose à metade quando a infecção ceder, a qual está comumente associada com a temperatura. Para a manutenção geral da saúde, recomenda-se uma dose diária de duas colheres ou três pastilhas de Própolis.

Desde os primórdios da civilização o homem é fascinado pela abelha. A abelha pode picá-lo, mas também pode produzir substâncias que serão usadas por ele com propósitos médicos e também como prazer alimentício. As abelhas produzem mel, pólen e própolis. Os asiáticos usavam o própolis para curar feridas e tumores e os gregos para curar feridas e abscessos. Os textos antigos persas e hebreus, bem como a Bíblia, mencionam o própolis e o mel.

O MEL DE ABELHA

As abelhas, depois de fazerem uma grande viagem aérea, se encontram com milhares de cálices de flores abertas nos quais se introduzirão por completo, sedentas por beber o néctar, o qual recolhem em seus nectários. Guardam em suas glândulas a essências açucarada da seiva das flores. A abelha aspira esse suco através de sua trompa e o transmite para a sua boca, onde é processado com sua saliva, operando-se uma autêntica transformação do mel, já que converte um mel complexo numa levulose e frutose de fácil digestão. Esse processo se realiza através de uma enzima chamada invertina, que se encontra no seu aparelho digestivo. O tipo de mel dependerá das flores que a abelha está visitando.

O mel mais puro é o natural, do qual não se retira o pólen nem a geleia real que contém, como por exemplo, o que é colectado nos exames das regiões dos desertos altos do Arizona e em outros

lugares distantes da contaminação e dos pesticidas. Esses produtos da abelha, colectados por métodos modernos, garantirão o mais puro e inigualável produto.

Como se sabe, as abelhas voam de flor em flor colectando o néctar. O néctar é levado ao favo para converter-se em mel. Uma abelha pode voar sobre aproximadamente mil flores para recolher o néctar suficiente para encher seu estômago. São necessários 60 estômagos de abelha, cheios, para encher um dedal de mel. Para fazer meio litro de mel, as abelhas têm de visitar entre 2 a 4 milhões de flores.

Como regra geral, os germes não crescem no mel puro. Por essa razão, usa-se o mel para nutrir as crianças e os enfermos. Este mel contém uma quantidade muito ampla de nutrientes tais como:

- Carotenóides, que se convertem em vitamina A
- Vitaminas: B1, B2, B3, B5, B6 e B12
- Biotina e ácido fólico
- Cálcio, cobre, ferro, manganês, fósforo, potássio, enxofre, 19 aminoácidos, incluindo os 8 aminoácidos essenciais
- Várias enzimas e carboidratos

O mel contém em si a energia vital da natureza, retirada do néctar das flores, as quais estão impregnadas de raios de sol. Referências bibliográficas: "O mel como fonte de vida", Regina Signorini.

VITAMINA C

Foram detectadas mais de 120 enfermidades que são prevenidas ou eliminadas ingerindo-se uma boa dose de vitamina C, também chamada de ácido ascórbico. Descobriu-se que se essa vitamina for tomada junto com flocos de aveia tem as suas propriedades curativas aumentadas.

Ao ingerir a vitamina C misturada com flocos de aveia, consegue-se que esta vitamina se fixe e seja melhor absorvida no organismo incrementando-se assim suas quantidades curativas e preventivas, além de agregar as magníficas propriedades que tem a fibra de aveia para diminuir o colesterol do sangue. Foi demonstrado que ao comer diariamente 39 g de flocos de aveia reduz o colesterol do sangue em até 3% nos adultos.

A vitamina C não é fabricada pelo organismo, por isso ela tem de ser tomada diariamente, seja por meio de alimentos ou bebidas que a contenham, bem como através de suplementos nutricionais. O Centro de Formação Médica do Reino Unido (C. I. M.) recomenda ingerir um mínimo de 50 mg de vitamina C por dia. É conveniente saber que o cigarro, a poluição e outros elementos ambientais nocivos destroem grande quantidade dessa vitamina. Um só cigarro chega a destruir até 25 mg, isto é, a metade da dosagem diária recomendada.

Por que são grandes as propriedades curativas da vitamina C? A razão é que os glóbulos brancos do sangue que defendem o nosso organismo contra qualquer elemento hostil como as bactérias, requerem para seu funcionamento a ingestão de uma grande quantidade de vitamina C. Sabe-se que se esses defensores do organismo não estiverem em boas condições de combate eles não conseguirão eliminar os principais inimigos do organismo, produzindo nas pessoas mal-estar e infecções.

Esta é a razão pela qual havendo uma infecção na garganta, ou sintomas de gripe, recomenda-se fazer gargarejos com limão. O limão e a laranja, assim como outros cítricos, contêm vitaminas C. Descobriu-se que a vitamina C elimina as bactérias mais comuns no aparelho urinário, bem como é muito eficaz para combater os transtornos do aparelho respiratório (como asma e bronquite) e a constipação, além de ajudar nos problemas de ressecamento das mucosas pulmonares e respiratórias. Descobriu-se uma evidência de que a deficiência da vitamina C aumenta o risco do câncer pulmonar.

A Aterosclerose (endurecimento arterial) está relacionada com a falta de vitamina C. Descobriu-se que uma boa dose reduz o nível de colesterol no sangue.

A vitamina C é fundamental para a formação do colagénio, que é uma substância essencial para todo o organismo. O funcionamento anormal do colagénio pode produzir o envelhecimento, dores musculares, gota, febre reumática, artrite reumatóide, colite e inflamação dos vasos sanguíneos. Esses transtornos podem ser combatidos se houver capacidade do colagénio para regenerar-se suficientemente rápido. E a única forma de isto acontecer é fazendo uma maior ingestão de vitamina C. Ref. bibl.: "vitaminas para melhorar a saúde" - Prevention Magazine. Também consulte "Vitaminas", do Dr. Earl Mindell.

BETA-CAROTENO, VITAMINA E e SELÉNIO

CONJUNTO REJUVENESCEDOR POR EXCELÊNCIA

O Beta-Caroteno é uma pró-vitamina que se converte em vitamina A através de um processo que se realiza no fígado e na parede intestinal. Quando essa vitamina é tomada junto com vitamina E e com o selénio, suas qualidades nutritivas e curativas são multiplicadas. Este suplemento nutricional é de muita ajuda para a prevenção de uma grande quantidade de transtornos, como aqueles produzidos durante o processo de envelhecimento, já que neutralizam os radicais livres responsáveis por tal facto.

Esta vitamina A encontra-se em alimentos tais como: ovos, gordura do leite e óleos de derivados do fígado de peixe, além de encontrar-se em alguns vegetais e frutas de cor verde e amarela, como espargo, alface, brócolos, cenoura, alho, espinafre, mamão, papaia e pêsego. O Beta-Caroteno ou pró-vitamina A ajuda a prevenir a cegueira noturna, por isso se diz: "coma cenouras para que possa ver à noite". O Beta-Caroteno é essencial para a produção de uma substância chamada "púrpura visual", que é necessária para obter maior visão na escuridão. Quem não pode ver com pouca luz, além de ser muito sensível à luminosidade, é muito provável que tenha uma deficiência dessa vitamina.

Outras desordens causadas pela falta de Beta-Caroteno se produzem com maior frequência na pele, seja causando um ressecamento das mucosas do nariz, pulmões ou boca, ou estimulando a produção de espinhas (acnes). O Beta-Caroteno ajuda a prevenir problemas ocasionados de úlcera e a prevenir a formação de tumores cancerosos. Foi descoberto, além disso, que essa vitamina é importante na formação dos ossos e dos dentes. Essa vitamina é de grande ajuda para combater a psoríase. Os médicos suecos comprovam isto. O mesmo acontece na prevenção da enfermidade de Crohn, que ocasiona uma baixa absorção intestinal e uma diarreia contínua.

O Beta-Caroteno (vitamina A) actua como antioxidante molecular, o qual ajuda a proteger as células contra uma série de enfermidades como câncer.

As proteínas que extraímos dos alimentos - como as que estão contidas nas carnes - não poderão ser processadas e aproveitadas se não existir uma boa quantidade de vitamina A. Este processo de transformação das proteínas acontece no fígado, o qual sintetiza novas proteínas segundo o necessário, a partir dos aminoácidos correspondentes. A destruição da vitamina A armazenada no organismo acontece pelo uso de fertilizantes e pesticidas com um alto conteúdo de nitrogénio. Os nitritos que se formam interferem para que o Beta-Caroteno se transforme em vitamina A aproveitável.

Os conservantes e corantes alimentícios estão repletos desses compostos nitrogenados malignos, assim como muitos dos alimentos que comemos com tanto gosto. A vitamina A ou Beta-Caroteno, no seu estado natural, previne esses transtornos. Entre os elementos muito importantes para prevenir o envelhecimento dos tecidos, é a vitamina E, também chamada de Tocoferol. Esta vitamina armazena-se no fígado, nos tecidos gordurosos, no coração, nos músculos, nos testículos, no útero, no sangue, nas glândulas adrenais e na pituitária. É um importante vasodilatador e anticoagulante.

O selénio combinado com a vitamina E e A incrementa fortemente a actividade dessas vitaminas. O mesmo se passa com o magnésio, o qual também tem sua actividade aumentada. O Dr. Earl Mindell, no seu livro "Tudo sobre Vitaminas", recomenda 25 mg de selénio por cada 200 U de vitamina E.

A vitamina E ajuda a:

- Manter a juventude e a retardar os processos de envelhecimento devido à oxidação, além de proporcionar oxigénio ao corpo dando-lhe mais resistência.
- Proteger os pulmões contra a contaminação, actuando junto com a vitamina A.
- Dissolver os coágulos sanguíneos, aliviar a fadiga e impedir a formação de tecido cicatrizante espesso, sendo facilmente absorvida externamente pela pele ou internamente pelo intestino.
- Acelerar a cicatrização das queimaduras.
- Ajudar a prevenir os abortos espontâneos.
- Ajudar a aliviar as câibras das pernas.
- Prevenir a destruição dos glóbulos vermelhos do sangue, a degeneração muscular, assim como algumas anemias e desordens do aparelho reprodutivo.
- Prevenir o câncer e problemas cardiovasculares, assim como ajuda a circulação e a restaurar os tecidos, sendo de grande valor na redução da pressão arterial.

A vitamina E encontra-se nos produtos naturais como o trigo, os óleos vegetais, os brócolos, as couves, os vegetais verdes, bem como no trigo e cereais integrais e nos ovos. Descobriu-se que as mulheres grávidas ou lactantes necessitam de maiores quantidades de vitamina E, assim como as mulheres que se encontram na menopausa. A dose mínima recomendada de Beta-Caroteno pelo C.M.I é de 750 mg e 600 U para a vitamina E. Referência bibliográfica: "Vitamina E - Guardiã da Saúde, do Dr. Wilfrid Shute. "Beta-Caroteno", de Vitor Panwater, Ph.D.

GINSENG E A CHIA OU SALVA DOURADA

O Ginseng é considerado por algumas culturas do Oriente como a planta de maior valor nutritivo, assim como uma das mais preciosas no mundo. O nome botânico é *Panax ginseng*. Esta planta é uma raiz que tem a forma semelhante à de um corpo humano.

O Ginseng se conhece por suas propriedades terapêuticas desde 3.000 a.C. e foi levada à Europa pela primeira vez em 1610 d.C. por comerciantes holandeses. O Ginseng conhece-se como sendo um grande adaptógeno, isto é, ajuda a normalizar as funções do organismo quando a pessoa é submetida a um forte stress, reagindo positivamente sobre o sistema nervoso e hormonal. O Dr. Breckman, da Rússia, descobriu que o Ginseng ajuda o organismo, como:

1. Estimulante da actividade física e mental, sendo sua acção mais notória com pacientes debilitados ou cansados.
2. O Ginseng fortalece o organismo humano quando este fica exposto a um trabalho severo e prolongado.
3. Ajuda no funcionamento das glândulas endócrinas, particularmente a hipófise, as supra-renais e as glândulas sexuais.
4. Estimula o funcionamento das células nervosas do cérebro, tonificando-as e corrigindo algumas enfermidades nervosas, assim como transtornos psicossomáticos, além de aumentar a actividade intelectual.
5. Não foi detectado nenhum efeito secundário com a ingestão do Ginseng.
6. Em investigações realizadas pelo Instituto Nacional de Cancerologia de Maryland, U.S.A., descobriu-se que o *Ginseng eleutherococcus* ajuda no tratamento do câncer.
7. Na Austrália é utilizada para prevenir enfermidades do coração e da pressão arterial.
8. Na Alemanha consome-se mais de um milhão de taças de chá de Ginseng diariamente. Tonifica a massa cinzenta do cérebro. É um calmante que normaliza as funções vegetativas. Estimula a produção de glóbulos vermelhos e brancos, assim como diminui a quantidade de colesterol no sangue. No aparelho gastrointestinal melhora as secreções digestivas, além de ser um grande tónico para aumentar a actividade sexual.
9. No Japão, na Universidade de Osaca, descobriu-se que o Ginseng ajuda a melhorar a memória, a circulação sanguínea, o metabolismo, além de restabelecer o sistema nervoso, normalizar a taxa de açúcar no sangue e ajudar na fertilidade do homem.

CHIA OU SALVA DOURADA

A Chia Dourada (ou salva comum) possui excelentes efeitos terapêuticos e energizantes, pois a salva é uma planta da família das Labiadas que ajuda a prevenir o reumatismo, as nevralgias, as hemorragias, os males do fígado. É um óptimo higienizador da cavidade bucal e do hálito. Também ajuda na prevenção de espasmos, resfriados e pleurisia, sendo também benéfica contra enxaquecas e dores de cabeça. Tomando a Chia junto com o Ginseng, multiplica-se o efeito de ambos. Ref. Bibl: "Ginseng e suas maravilhas", de There de Watterlot., Ed Posada.

O ALHO SUAS PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

O alho e o Aloé Vera (babosa) pertencem à família das Liliáceas e ambos têm grandes propriedades medicinais. O alho se caracteriza por possuir em talo enterrado em lugar da raiz. Existem muitas variedades de alho, mas a mais comum é o *Allium sativum*.

PROPRIEDADES PRINCIPAIS DO ALHO

Antibiótico, expectorante dos pulmões, vermífugo (contra vermes intestinais), anti-reumático, anti-tiróideo, relaxante muscular, digestivo, diurético, anti-diabético, hipotensor, relaxante cardíaco, previne a aterosclerose, a trombose, diminui a gordura e o colesterol do sangue, revitalizante e reconstituente geral.

O alho é rico em açúcares, proteínas, cálcio, potássio, fósforo, enxofre, iodo e silício, além das vitaminas A, B1, B2, B3 e C.

Graças a essas características, é que o alho tem gozado de uma grande fama desde a antiguidade. O povo babilónico já usava o alho 3.000 anos a.C., considerando-o uma planta milagrosa e usando-o contra enfermidades do aparelho respiratório, assim com afecções cutâneas, inclusive a lepra, além de expelir as amebas e vermes intestinais. Para o povo de Israel, o alho era considerado uma planta milagrosa, como foi mencionado por Moisés na Bíblia. No Egípto, o alho é mencionado pelo historiador Heródoto, o qual fala de uma inscrição feita na grande pirâmide de Keops onde se indica que o alho era um dos vegetais diariamente administrados aos operários.

Actualmente, os egípcios tomam o alho antes das competições desportivas. Histórias similares também se podem contar da Grécia, onde Aristóteles menciona o alho dizendo que "ele ajuda na cura da hidrofobia e é um bom tónico laxante". Hipócrates (460 a.C.) recomendava o alho aos desportistas que competiam nos jogos olímpicos. Posteriormente, o apogeu de seu curativo ocorreu durante a Idade Média, permanecendo até os dias actuais.

O alho tomado com tomilho multiplica seu poder antibiótico e o faz mais digestivo. O alho combinado com a lecitina tem maior poder de assimilação.

PODER ANTIBIÓTICO E GERMICIDA.

Ficou bem demonstrado que é eficaz contra bactérias como estafilococos, estreptococos, salmonelas e demais germens que habitualmente causam as infecções diarreicas e gastrointestinais, assim como as bronco-pulmonares. Além das causadas por fungos como a tinia e a candidíase.

EXPECTORANTE DOS PULMÕES

Actua como um grande expectorante pulmonar, ajudando a desprender das mucosas as secreções infectadas nocivas dos brônquios. Ademais, previne contra catarrros e gripes.

VERMÍFUGO

Desde a Antiguidade se tem utilizado dente de alho para eliminar os oxiúros (bactérias) das crianças, servindo de grande ajuda para as amebas de forma definitiva.

ANTI-REUMÁTICO

Esfregando-se dentes de alho moído com balsâmica de Aloé, nas articulações doloridas e inflamadas afectadas por dores reumáticas, esta mistura provoca um efeito anti-inflamatório e calmante.

HIPERTIROIDISMO

O alho contém uma grande quantidade de iodo, por isso ele ajuda as pessoas que padecem de bócio causado pela deficiência desse mineral.

TONIFICANTE MUSCULAR

Os músculos se tonificam e podem aguentar uma sobrecarga maior de trabalho, já comentavam os egípcios que construíram a grande pirâmide. Além disso, o alho é um óptimo relaxante muscular.

DIGESTIVO

A ingestão de alho previne o bloqueio dos nervos ou stress da secreção dos sucos gástricos e pancreáticos - inclusive os sucos intestinais encarregados de digerir os nutrientes - além de fazer com que a musculatura do aparelho digestivo se encontre relaxada e tonificada.

DIURÉTICO

O alho é altamente diurético devido a seus óleos essenciais e aos açúcares de baixo peso molecular.

ANTI-DIABÉTICO

O alho é de grande ajuda para pessoas com diabetes, já que diminui o nível de glicose no sangue. Essa acção se deve ao facto de ele aumentar a secreção de insulina, que é encarregada de manter os níveis normais de açúcar no sangue.

HIPOTENSOR

(Baixa a pressão arterial elevada).

O alho actua como vasodilatador, proporcionando uma maior irrigação sanguínea, uma vez que provoca uma diminuição da pressão arterial. Experimentos realizados mostram esses efeitos em cerca de 75% das pessoas.

RELAXANTE DO CORAÇÃO

O alho tonifica o músculo cardíaco e com isso ele ajuda a evitar a arritmia cardíaca. É indicado para pessoas que têm taquicardias e arritmias cardíacas.

REDUTOR DE GORDURA NO SANGUE

Tem-se demonstrado que o alho provoca uma diminuição das lipoproteínas de baixa densidade (perigosas), num nível de 7 a 22% e eleva as de alta densidade (as favoráveis) de 15 a 31%. Além de diminuir o colesterol total e os triglicérides em cerca de 17 a 20%.

ATEROSCLEROSE E TROMBOSE

Estudos realizados por Chitani e Bordia revelaram que a ingestão de alho diariamente durante um mês provoca a diminuição da coagulação em cerca de 72 a 85%.

REVITALIZADOR

Desde a Antiguidade o alho associado ao vigor, à resistência física e à força, proporcionando uma grande resistência aos atletas.

Recomenda-se ler: "O Alho", de José L. López Larramendi, Ed. EDAF. "Dicionário de Herbolaria", de Hector A. Alvarez, Edit. Posada. "Cura Natural das Enfermidades", de Julián Navarro, Ed. Posada. "Uso de Plantas Naturais", da Ed. Arbol. "Asma", de Donald J. Lane, Ed. Edamex.

ÓMEGA 3 ÁCIDOS GORDOS E POLINSATURADOS

Ómega-3, Ómega-6 (GLA, Ácido Linoleico), Ómega-9 (Ácido Oleico)

Recentemente, pesquisadores descobriram que a ingestão diária de um grupo de ácidos gordos polinsaturados chamados **Ómega-3**, traz grande benefício à saúde, principalmente ao sistema cardiovascular, prevenindo problemas de origem cardíaca e circulatória como a aterosclerose, a pressão arterial alta, o enfarte e a embolia. Existem outros dois conjuntos de óleos englobados nos nomes de Ómega: Ómega-6 e Ómega-9, que junto com Ómega-3 têm grandes propriedades terapêuticas.

O **Ómega-6** (composto por GLA, óleo de ácido linoleico extraído da erva borracheira-gama) é um ácido gordo essencial e indispensável ao corpo humano e que tem de ser ingerido, já que o corpo não produz.

O **Ómega-9** (ácido oleico, azeite de oliva) teve os seus efeitos comprovados na redução do colesterol nas pessoas que vivem nos países que consomem em sua alimentação diária como os povos do Mediterrâneo, Grécia, Itália e Espanha.

Uma mistura desses diferentes ácidos gordos, Ómega-3, 6 e 9, dá-nos uma combinação altamente eficiente para a redução do colesterol, dos triglicérides e o melhoramento da saúde geral, ajudando a:

- Reduzir os riscos de problemas cardiovasculares devido à redução do colesterol no sangue
- Evitar que o colesterol se deposite nas paredes das artérias
- Reduzir o número de triglicérides no sangue (gorduras que estão fortemente implicados na obesidade e nos ataques cardíacos)
- Reduzir os riscos de trombose
- Normalizar a pressão arterial
- Aliviar os sintomas pré-menstruais
- Diminuir os avanços da esclerose múltipla
- Diminuir os efeitos de ingestão excessiva de bebidas alcoólicas
- Diminuir o crescimento dos tumores cancerosos
- Incrementar a mobilidade das células sanguíneas
- Evitar os coágulos de sangue, ao tornar as plaquetas menos aderentes
- Prevenir o desenvolvimento da artrite reumatóide

Descobriu-se que os esquimós e os pescadores que consomem muito peixe têm menos problemas do coração, de diabetes, de pressão arterial alta e de câncer do que aqueles que têm uma dieta

com elevado consumo de carne vermelha. A razão para isto é o elevado teor de ácidos gordos polinsaturados contidos nos peixes de águas frias e outros animais marinhos.

Leituras recomendadas: Revista U.S. Today, 21.02.84, "Baixos riscos de enfermidades do coração com a ingestão de óleo de peixe", de San Sperling. Revista Time, de 20.05.85, "É benéfico o peixe de água salgada para o coração?" "Revista Readers' Digest, de agosto de 1985, "Como peixe para o coração". Revista American Health, abril de 1985, "Alimentos para coração". Artigo "Óleos de pescado, fundamentos e futuro", de Jeffrey S. Bland. Ph.D.

PRODUTOS VERDES DO CAMPO TOMILHO, ALFAFA E GÉRMEN

TOMILHO

O tomilho (*Thymus vulgaris*) é uma planta da família das Labiadas de forte odor, de cerca de 25 cm de altura, que se usa como condimento alimentício e medicinal. É um grande fortificante da circulação e dos pulmões, bem como um estimulante natural da digestão, tendo além disso propriedades antibióticas que actuam contra as bactérias. Melhora as propriedades terapêuticas quando se usa junto com alho, o que o torna mais digerível.

Seus componentes activos principais são:

- Taninos, triterpenos, resinas alifáticas e flavonóides;
- O timol ou óleo essencial de tomilho é anti-séptico e eficaz contra as bactérias.
- A presença dos flavonóides e resinas alifáticas o tornam útil contra as infecções virais.

As propriedades principais do Tomilho são:

- Adstringente (vasoconstritor moderado)
- Anti-espasmódico (neutraliza os espasmos como cólicas)
- Anti-inflamatório
- Mucogénico (controla a mucosa dos brônquios e da garganta) e ajuda a controlar a tosse
- Anti-séptico
- Auxilia a digestão
- Reforça as defesas do organismo (sistema imunológico)

O tomilho usa-se para aliviar a dor das gengivas, assim como para limpar os dentes manchados e branqueá-los, previne a halitose (mau hálito), além de ser um descongestionante natural poderoso. Pode-se conseguir no mercado cápsulas de tomilho com alho sem odor de 1.000 mg e também o tomilho isolado usado como condimento.

ALFAFA

A alfafa é um dos alimentos mais versáteis e nutritivos que se conhece. Pode ser usado em forma de chá, polvilhada nos alimentos em cápsulas preparadas. A alfafa é altamente alcalina, ajudando nos problemas de acidez estomacal. Algumas das enfermidades que a alfafa ajuda a controlar são:

Artrite	Anemia
Úlceras de estômago	Mau odor
Gastrites	Gengivas inflamadas
Problemas de fígado	Pé-de-atleta e fungos nos pés
Hemorroidas	Câncer
Asma	Diabetes
Pressão alta	Desnutrição
Constipação do cólon	Anorexia

A alfafa é rica em clorofila, a qual tem grandes propriedades na prevenção do mau odor. É cicatrizante, ajuda no crescimento de novos tecidos, além de ser anti-séptica e antibacteriana - comenta o Dr. G.W. Raab, na Revista Americana de Farmacologia.

Contém um grande número de elementos nutricionais, assim como vitaminas e minerais. Tais como:

- Alto conteúdo de clorofila
- PABA (ácido para-amino-benzóico)
- Aminoácidos triptofano
- Proteínas

VITAMINAS	MINERAIS
A	Cálcio
Complexo B	Fósforo
C	Ferro
D	Magnésio
E	Potássio
K	Sódio
U	Enxofre
Biotina	
Inositol	
Colina	

GÉRMEN DE TRIGO

O Gérmen de trigo, assim como o trigo integral, contém uma grande quantidade de nutrientes que o fazem indispensável em toda a alimentação saudável. Contém toda uma gama de vitaminas e minerais e é especialmente rico em vitamina E. Descobriu-se que o óleo derivado do gérmen de trigo melhora a vitalidade e dá longevidade às pessoas. Investigações realizadas verificaram que os elementos activos do gérmen são a vitamina E e os ácidos gordos essenciais.

Outros estudos confirmaram a existência de octacosanol, que potencializa as propriedades nutritivas do gérmen de trigo, além de terem descoberto que essa substância ajuda a:

- Baixar os níveis de colesterol
- Regular desordens musculares, como a distrofia muscular e problemas neuromusculares.
- Melhorar a energia dos músculos e fornecer uma duração maior dessa energia durante os exercícios físicos.
- Dar longevidade e vitalidade ao organismo.
- Melhorar os reflexos.
- Melhorar a utilização do oxigénio durante os exercícios
- Equilibrar o metabolismo que esteja sob stress.

Referência Bibliográfica: "Supersuplementos", de Michael Rosenbaum, p 17-18, Ed. Signet Book.

GÉRMEN DE CEVADA

Como a maioria dos produtos verdes do campo, o gérmen de cevada contém um grande número de nutrientes tais como:

Aminoácidos:

- Todos essenciais

Vitaminas:

- Vitamina C
- Vitamina B12

Minerais:

- Cálcio
- Magnésio
- Ferro
- Potássio

Outros:

- Bioflavonóides e enzimas.

Investigadores japoneses de Tóquio descobriram que o gérmen de cevada é bom para ajudar na cura de:

- Problemas estomacais
- Problemas de duodeno
- Pancreatites
- Problemas inflamatórios

PIMENTA "CAYENE"

A pimenta cayene é um tipo de pimenta vermelha que serve como catalisador para as demais ervas curativas. Além disso:

- Melhora a circulação
- Ajuda na digestão
- Detém o sangramento de úlceras estomacais
- Ajuda no bom funcionamento dos rins, baço, pulmões e coração
- Diminui as náuseas
- É anti-reumática
- Melhora a artrite

A Pimenta Cayene contém os seguintes nutrientes:

- Vitaminas, A, B1, B2, B3, B5, B6, B9 e C
- PABA

ERVAS MEDICINAIS ÚTEIS PARA OS PRIMEIROS SOCORROS

As ervas mencionadas a seguir, misturadas homogeneamente a uma temperatura de no máximo 50°C, durante 20 minutos, darão um composto de excelentes propriedades terapêuticas, cicatrizantes, adstringentes, anti-sépticas e desinfectantes que podem ser aplicadas numa grande variedade de problemas, tais como:

- Cortes e lacerações
- Irritação da garganta
- Irritação ocular
- Fungo nos dedos dos pés
- Pés com odor
- Queimaduras de Sol

Algumas propriedades dessas ervas são as seguintes:

- A salva comum (ou Chia) é eficaz para deter hemorragia e ajudar na cicatrização de chagas, feridas e erupções, além de deter as infecções.
- O tomilho (*Thymus vulgaris*) é um tônico com propriedades anticépticas, anti-inflamatórias e fungicidas (combate o pé-de-atleta).
- O eucalipto combate germe em feridas e queimaduras.
- A camomila, além de servir para combater a laringite (infecção na garganta) serve para dar textura agradável à pele e ao cabelo.
- O gengibre - Alivia as moléstias como irritações da garganta, além de ser altamente anti-séptico.
- A passionária - Esta erva ajuda aos olhos cansados e inflamados, além de melhorar a visão.
- A borracheira - Serve para aliviar as moléstias da boca, da garganta e dos olhos.
- A millem rama - aumenta a coagulação de feridas e abrasões.
- A calêndula - em pequena quantidade é efectiva contra as torções e contracturas.
- O dente de leão – Anti-séptico, ajuda na limpeza das manchas de pele.
- O sândalo – Anti-séptico e adstringente, útil para o cuidado e restauração da pele.

Referências bibliográficas: "Olhos, ouvidos, nariz e garganta", de Stovin, J.S. 1943.

MULTIMINERAIS

MICRO E MACROMINERAIS NATURAIS DE ORIGEM MARINHA

Macro-elementos como cálcio, o fósforo, o ferro, o iodo e o magnésio, misturados com micro-elementos como o selénio, manganês, cromo, vanádio, molibdénio, cobre e zinco, nos dão um composto maravilhoso onde uns elementos ajudam os outros a manter o organismo em condições adequadas de nutrição. Os sedimentos marinhos (Kelp) são ricos em todos estes minerais de forma natural. Os minerais são responsáveis directos pelas funções de crescimento, desenvolvimento e manutenção do organismo. Sem dúvida, as vitaminas ajudam os órgãos e sistemas a levar a cabo suas funções. Os minerais ajudam a criar o meio ambiente onde as vitaminas vão realizar seu trabalho, por isso ambos são necessários.

CÁLCIO

O cálcio é o mineral que se encontra em maior quantidade no corpo. O cálcio junto com o fósforo actua na saúde dos ossos e dentes. O cálcio junto com o magnésio, actua na manutenção do sistema cardiovascular. Quando se toma cálcio e, fósforo juntos a absorção é mais efectiva. Para que o cálcio possa ser melhor absorvido, deve existir no corpo uma quantidade suficiente de vitamina D. A deficiência de cálcio provoca raquitismo e osteoporose (ósseos quebradiços).

Que alimentos o contêm? Leite, queijo, melação, iogurte, farinha de ossos, dolomita (carbonato duplo de cálcio e magnésio), amêndoas e fígado bovino.

FÓSFORO

O fósforo é um elemento que requer a presença da vitamina D mais cálcio para ter uma função adequada. O fósforo é útil para o sistema nervoso e o cérebro, para os ossos e os dentes e para todo processo fisiológico em geral.

Que alimentos o contêm? Ovos, peixes, grãos, vísceras, carne, aves, queijo amarelo, fígado de bezerro, leite e iogurte.

FERRO

O ferro é essencial para a produção de hemoglobina no sangue. Ele necessita da presença da vitamina C, do cobre e do manganês para que possa ser assimilado pelo organismo. O ferro ajuda no crescimento, bem como na prevenção da fadiga e a cura da anemia.

Que alimentos contêm? Melão escuro, ovos, pescados, vísceras, aves, gérmen de trigo, fígado dessecado, trigo descascado.

MAGNÉSIO

O magnésio é indispensável como um complemento para o metabolismo do cálcio e da vitamina C, assim como para o fósforo, o sódio e o potássio. É essencial para um bom funcionamento dos nervos e dos músculos, ajudando eficientemente no manejo do stress e da depressão. Combinado com cálcio é eficaz como um tranquilizante natural. É vital no processo metabólico de conversão do açúcar em energia. Ajuda a prevenir os ataques cardíacos.

Que alimentos contêm? Alfafa, maçãs, figos, limões, milho amarelo, amêndoas, nozes, pólen de abelha, alho, tâmaras, trigo, arroz e algas.

MANGANÊS

O manganês ajuda no processamento das vitaminas C e D. Ele é necessário no processo digestivo e no funcionamento do sistema nervoso. Ajuda a eliminar a fadiga, melhora a memória e reduz a irritabilidade nervosa.

Que alimentos o contêm? Plátanos, farelo de cereais, cereais, gema de ovo, vegetais de folhas verdes, legumes, fígado, nozes, pinhão, grãos integrais.

IODO

O iodo - 66% do iodo em nosso organismo se concentra na glândula tiróide. Esta glândula controla o metabolismo do corpo e está encarregada de dar energia ao organismo. Quando há carência de iodo nessa glândula, pode ocorrer tanto obesidade como magreza na pessoa. O iodo intervém no desenvolvimento do cabelo, das unhas, da pele e dos dentes.

Que alimentos, o contêm? Mariscos, tabletes de Kelp (sedimentos marinhos) e sal iodado. Os micro-elementos, minerais ou traços de minerais, são minerais que existem em pequenas quantidades no organismo, porém sem dúvida desempenham um importante papel nas funções celulares e nervosas. **Dentre esses elementos se encontram:**

COBRE

O cobre, que é necessário para converter o ferro em hemoglobina, além de ajudar na prevenção da anemia e na estabilidade mental e emocional. O cobre encontra-se nos legumes, nozes, vísceras, mariscos, passas de uva, melões, farinha de ossos, nozes do Brasil e soja.

ZINCO

O zinco é essencial na síntese das proteínas, actua nos músculos e órgãos reprodutores. Ajuda na cicatrização, na infertilidade, nos problemas prostáticos e a diminuir o colesterol. Encontra-se na levedura da cerveja, no fígado, mariscos, soja, espinafre sementes de girassol, champignon (cogumelos).

VANÁDIO

O vanádio inibe a formação de colesterol nas artérias, ajudando na prevenção dos ataques cardíacos. Encontra-se no pólen de abelha.

O selénio e molibdénio são, igualmente, elementos muito importantes para a saúde.

SELÉNIO

O selénio se encontra no pescado, grãos integrais, vísceras, cereais, nozes do Brasil.

MOLIBDÉNIO

O molibdénio se encontra nas carnes, nos grãos, legumes e vegetais de folhas verdes.

COBALTO

O cobalto é um componente integral da vitamina B12 e é necessário para a função normal dos glóbulos vermelhos do sangue, assim como de outras células. Ajuda no sistema circulatório. É encontrado nos pêssegos, maçãs, algas, trigos, gérmen de trigo e gérmen de cevada.

FLÚOR

O flúor endurece os dentes e os ossos, protege contra as infecções e previne formação de úlceras. O flúor se encontra na alfafa, amêndoa, abacate, couve-flor, cenoura, tâmaras, alho, algas, nozes, arroz integral, espinafre, tomate, trigo, gérmen de trigo e de cevada.

SILÍCIO

O silício ajuda no fortalecimento e na elasticidade dos ossos, dentes e tendões, aumentando a energia e a resistência do corpo. O silício se encontra na alfafa, amêndoa, maçã, espargo, plátano, pólen de abelha, cenoura, na couve-flor, na cerveja, no milho, na alga espirulina e na alface, cebola, espinafre, tomate, melão, germe de trigo e da cevada.

SÓDIO

O sódio neutraliza a acidez e activa os fluidos e os órgãos do corpo. É um componente importante para a função de músculos e nervos, assim como para o bom funcionamento do fígado, pâncreas e vesícula. O sódio se encontra na alfafa, maçã, espargo, pólen de abelha, brócolos, cenoura, tâmaras, alho, alga espirulina, lentilha, cebola, morangos, melão, trigo e gérmen de trigo.

ENXOFRE

O enxofre ajuda a combater as infecções bacterianas. É elemento importante para os nervos, cérebro e fígado. Intervém em todo o processo vital do organismo. É encontrado na alfafa, espargo, abacate, pólen de abelha, cenoura, alho, milho, algas, cebola, batata, espinafre, tomilho, tomate, trigo, gérmen de trigo e cevada.

O CROMO PICOLINATO DE CROMO

O cromo é um elemento mineral que actua de forma directa sobre as funções do metabolismo da célula. E como consequência ele é absolutamente necessário para que a insulina realize a sua função, sendo considerado um co-factor essencial. A insulina é uma hormona incrivelmente importante que regula o metabolismo dos carboidratos (açúcares), dos ácidos gordos e das proteínas.

O picolinato de cromo é um composto à base de cromo desenvolvido pelo Laboratório de Investigação da Nutrição Humana, patrocinado pelo governo e patenteado pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos. Foram encontrados incríveis propriedades terapêuticas no picolinato de cromo.

A Academia Nacional da Ciência recomenda de 50 a 200 mg diários de cromo para uma alimentação adequada. Faz-se um estudo de que o exercício físico e o alto consumo de açúcar aumentam a necessidade de cromo por parte do corpo. A escassez de cromo em muitas dietas cria muitos problemas relacionados com manutenção do peso, a energia, o vigor e o desenvolvimento muscular, já que a insulina necessita do cromo para a sua boa actuação e para fazer com que o açúcar seja aproveitado eficientemente dentro da célula e que desta maneira não se acumule no sangue como no caso da diabetes.

Descobriu-se que a **insulina** e o **cromo** têm um papel importante para que as proteínas dispersas no sangue se introduzam de forma eficiente nas células. Nestas células se integram, como novos tecidos musculares, assim como em tecidos de diferentes órgãos, como o coração, o fígado e os rins. Esta é a razão de se consumir cromo, pois ele nos dará mais musculatura, além de ajudar-nos a aproveitar melhor os carboidratos como uma fonte de energia, ao invés destes se acumularem em forma de gordura no corpo.

O Dr. Jeffrey Fisher, M.D..., comenta em seu livro O Programa do Cromo: "Se o cromo for usado apropriadamente poderá ajudar bastante a criar músculos e a queimar gordura, além de contribuir significativamente para reduzir o colesterol e controlar o metabolismo do açúcar no sangue. O Dr. Fisher recomenda o consumo de picolinato de cromo como sendo a forma mais adequada deste elemento para incrementar a actividade da insulina no corpo.

Descobriu-se que o picolinato de cromo ajuda a eliminar a gordura sem afectar o tecido muscular devido ao facto de acelerar a queima de um tipo especial de gordura chamado "gordura castanha". Uma característica importante do cromo é que ele aumenta a energia e suprime a vontade de ingerir açúcar, farinhas etc., já que faz com que a insulina existente trabalhe com eficiência, sendo assim de grande ajuda para os diabéticos.

Mais energia, vigor e resistência:

Quase toda energia do corpo se deriva do açúcar do sangue proveniente dos carboidratos, o resto se obtém queimando gorduras e proteínas. Estas últimas são formas de combustível menos eficientes. A insulina e o cromo não somente asseguram uma rápida absorção do açúcar no sangue, como também sua rápida conversão ao glicogénio, que é uma forma especial de glicose que fica armazenada para ser utilizada no futuro.

O carboidrato é convertido primeiro em glicose, depois em glicogénio, e logo após é armazenado no fígado e nos músculos. Um atleta pode, então, usar esse armazenamento do glicogénio para obter energia quando for necessário. A eficiente absorção do açúcar do sangue por meio de ingestão de cromo contribui para melhorar a energia, o vigor e a resistência da pessoa.

Bibliografia: 1. "O Programa do Cromo, de Jeffrey Fisher. 2. "The Chromium Picolinate on insuline controlled parameters in humans". Intern. Journal of Biosocial Medicine Research, 1989, v. 11. 3. "Chromium intake absorption and excretion of subjects consuming and selecting self selected diets". Am. J. Clinic Nutrition, 1985. 4. "Exercise effects on chromium excretion of trained and untrained man consuming a diet". J. Appl. Physiology, 1988. 5. "Effects of diets high in simple sugars on urinary chromium losses". Metabolism Rev.

VITAMINAS

Em que podem nos ajudar as vitaminas e quais os alimentos que as contêm?

O que são as vitaminas?

- As vitaminas são substâncias essenciais para a vida e regulam o nosso metabolismo.
- As vitaminas intervêm na produção e no controlo da energia, assim como no crescimento e desenvolvimento das células de todos os tecidos do corpo.
- As vitaminas são catalisadoras enzimáticas que juntamente com os minerais são peças-chave no funcionamento do organismo.

VITAMINA A

- Promove o crescimento e a vitalidade do organismo.
- Ajuda o corpo a eliminar infecções.
- É importante para a visão e eliminar a cegueira nocturna.
- Ajuda os ossos, os dentes, o cabelo e a pele.
- Mantém o fígado e os órgãos de reprodução saudáveis.
- É essencial para as gestantes e as lactantes.
- Neutraliza a acção dos radicais livres, protegendo contra a poluição.

A vitamina A é encontrada nos vegetais amarelos, laranjas e verdes, nos produtos lácteos, nos peixes, no óleo de fígado de bacalhau, nos damascos secos, no fígado de gado, espinafre e nas cenouras cruas.

VITAMINA B1 (TIAMINA)

É necessário para:

- O metabolismo dos carboidratos.
- A tonicidade e o crescimento dos músculos.
- O crescimento consistente das crianças.
- A fertilidade e a lactância.
- Ajudar contra qualquer tipo de stress.
- Estabilizar o apetite melhorando a digestão e a assimilação dos nutrientes.
- Preservar a saúde do sistema nervoso, do cérebro, dos músculos e do coração.
- Ajudar a melhorar a atitude mental e a capacidade individual de aprendizagem.

A vitamina B1 é encontrada no melão, levedura de cerveja, arroz integral, peixes, carnes, nozes, vísceras, aves, gérmen de trigo, semente de girassol, amendoim, nozes do Brasil.

VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)

- É necessária para a digestão e para o metabolismo das proteínas, gorduras e carboidratos, para a respiração das células e para a formação dos glóbulos vermelhos.
- Beneficia a visão.
- Promove a saúde da pele, das unhas e do cabelo.
- Ajuda o crescimento e a reprodução.

A vitamina B2 é encontrada no açúcar mascavado (melão), nas nozes, vísceras, grãos integrais, amêndoas, "couve-de-bruxelas", levedura de cerveja e fígado bovino.

VITAMINA B3 (NIACINA)

- Ajuda o metabolismo e a utilização das proteínas, das gorduras e dos carboidratos.
- Promove uma digestão saudável.
- É necessária para a saúde da pele e da língua.

- É essencial para a produção de cortisona, insulina e hormonas sexuais em homens e mulheres.
- É necessária para a saúde do sistema nervoso e a função do cérebro.
- Melhora a circulação e reduz o colesterol.

A vitamina B3 é encontrada nos lêvedos de cerveja, mariscos, carnes magras, leite, produtos lácteos, aves, fígado dessecado, ruibarbo cozido, frango, amendoim torrado (com pele).

VITAMINA B5 (ÁCIDO PANTOTÊNICO)

- Ajuda a manter um crescimento normal.
- É essencial para converter os alimentos em energia.
- Ajuda o corpo a combater infecções e enfermidades.
- Ajuda a curar as feridas.
- Ajuda o desenvolvimento do sistema nervoso central.
- É vital para o funcionamento das glândulas supra-renais.
- Melhora a habilidade do corpo para tratar o stress.
- Protege as células contra o dano causado por radiações.
- Aumenta a longevidade.

É encontrada na levedura de cerveja, legumes, vísceras, salmão, gérmen de trigo, grãos integrais, fígado bovino, cogumelos cozidos, suco de laranja fresco.

VITAMINA B6 / PIRIDOXINA

- Promove a saúde da pele, dos dentes, músculos e nervos.
- É necessária para a correia absorção da vitamina B12.
- É necessária na produção de anticorpos e glóbulos vermelhos.
- É importante para o metabolismo e utilização dos carboidratos, gorduras e proteínas.
- É necessária para o equilíbrio do sódio e do fósforo.
- Ajuda a manter o equilíbrio do sódio e do potássio, os quais regulam as secreções do corpo.

A vitamina B6 é encontrada no açúcar mascavado (melaço), lêvedos de cerveja, vegetais de folhas verdes, carne, vísceras, gérmenes de trigo, grãos integrais, fígado bovino, ameixas cozidas, arroz integral, torresmos.

VITAMINA B12 (COBALAMINA)

- Promove o crescimento.
- Aumenta a energia.
- Forma e regenera as células sanguíneas.
- Ajuda o ferro a funcionar melhor e coloca a vitamina A nos tecidos do corpo.
- Mantém saudável o sistema nervoso.
- É necessária para o metabolismo dos carboidratos, das gorduras e proteínas.
- Ajuda a melhorar a concentração e a memória.

A vitamina B12 é encontrada nos queijos, no pescado, leite, produtos lácteos, vísceras, queijo cottage, fígado, atum enlatado, ovos.

ÁCIDO FÓLICO (DO COMPLEXO B)

- É necessário para o bom funcionamento do cérebro.
- Essencial para a saúde emocional.
- Melhora a lactância.
- Ajuda a prevenir a anemia.
- Essencial para a formação de células do sangue.

- Fomenta a saúde da pele.
- Necessário para a divisão das células do corpo.
- Ajuda o metabolismo das proteínas.
- Importante para a produção dos ácidos nucléicos, RNA e DNA.
- Ajuda os intestinos.

O ácido fólico é encontrado nos vegetais de folhas verdes, no leite, produtos lácteos, vísceras, ostras, salmão, grãos integrais, levedo de cerveja, tâmaras secas, espinafres a vapor, atum enlatado.

BIOTINA (DO COMPLEXO B)

- É essencial à formação dos ácidos nucléicos (DNA e RNA).
- Ajuda o fígado a produzir lípidos e promove a conversão do alimento em energia.
- Ajuda a prevenir o esgotamento.
- Mitiga dores musculares.
- Ajuda na utilização de proteínas, ácido fólico, ácido pantotênico e vitamina B12.
- Ajuda o metabolismo.
- Ajuda a prevenir a calvície.

A biotina é encontrada nos legumes, nos grãos integrais, vísceras, lêvedos de cerveja, lentilhas, feijão germinado, gema de ovo, fígado bovino e soja.

COLINA (DO COMPLEXO B)

- É necessária para manter as funções do fígado e dos rins.
- Ajuda a controlar a pressão sanguínea e o colesterol.
- Proporciona nervos saudáveis.
- Mantém os músculos rijos.
- Ajuda na eliminação de venenos e drogas do organismo, apoiando o funcionamento do fígado.
- Ajuda na prevenção da pedra da vesícula.

A colina é encontrada na levedura de cerveja, pescados, legumes, vísceras, sola, gérmen de trigo, lecitina, fígado bovino, gema de ovo, amendoim torrado com pele.

INOSITOL (DO COMPLEXO B)

- É importante para o bom funcionamento do coração, dos olhos, do cérebro.
- Regula o nível de colesterol.
- Importante para a nutrição das células do cérebro.
- Ajuda a prevenir o endurecimento das artérias e protege o fígado, os rins e o coração.
- É necessária para produzir células saudáveis na medula dos ossos, na membrana dos olhos e nos intestinos.

O inositol é encontrado no açúcar mascavado (melaço), frutas cítricas, lêvedos de cerveja, carne, leite, nozes, verduras, grãos integrais, lecitina e amendoim torrado com pele.

PABA ÁCIDO PARA-AMINOBENZÓICO (DO COMPLEXO B)

- Ajuda a manter a cor natural do cabelo.
- Facilita a produção do ácido fólico.
- Ajuda a manter a pele saudável.
- Ajuda a formação das células do sangue.
- Ajuda o metabolismo das proteínas.

É encontrada no açúcar mascavado (melaço), levedura de cerveja, fígado, vísceras, gérmen de trigo.

VITAMINA C (ÁCIDO ASCÓRBICO)

- É essencial para a produção de colagénio no corpo.
- Ajuda a preservar e reparar os tecidos conjuntivos, os ossos, os músculos e as veias.
- Promove a cura das feridas e das queimaduras.
- Protege o corpo contra infecções, vírus e toxinas bacterianas.
- Mantém os ossos e os dentes sólidos.
- Ajuda a diminuir o colesterol do sangue.
- Ajuda a formação de células sanguíneas.
- Essencial na formação de adrenalina.
- Ajuda o corpo nas situações de stress.
- Aumenta a vida das células.

Ela é encontrada nas frutas cítricas, no melão cantaloupo (redondo), pimentões verdes, brócolos cozidos, papaia, morango.

VITAMINA E / TOCOFEROL

- Essencial para a reprodução.
- Aumenta a fertilidade dos homens e das mulheres.
- Ajuda a restabelecer a potência nos homens.
- Ajuda na lactância.
- Protege as células do sangue.
- Promove a cura das feridas.
- Abastece de oxigénio o corpo resultando numa maior longevidade.
- Ajuda na prevenção de abortos.
- Previne a falta de ânimo, raciocínio lento e pessimismo.
- Ajuda a proteger os pulmões e outros tecidos das contaminações do meio ambiente.

A vitamina E é encontrada nos vegetais verde-escuro (couves), ovos, fígados, gérmen de trigo, óleos vegetais, fígado dessecado, aveia cozida, óleo de cártamo, amendoim torrado com pele, tomates e óleo de gérmen de trigo.

VITAMINA F/ ÁCIDOS GORDOS INSATURADOS

- Ajuda na redução do peso.
- Abastece o corpo com gordura de forma que seja facilmente metabolizada.
- Ajuda a manter a pele e o cabelo saudáveis.
- Combate as enfermidades do coração.
- Ajuda a prevenir os depósitos de colesterol nas artérias.
- Ajuda na coagulação do sangue.
- Torna o cálcio disponível para as células.
- É essencial para a actividade glandular normal, especialmente as supra-renais e a tiróide.

A vitamina F é encontrada nos óleos vegetais (soja, milho e cártamo), gérmen de trigo, semente de girassol.

VITAMINA K / MENADIONA

- É responsável pela manutenção do sistema sanguíneo.
- Ajuda na prevenção das hemorragias internas e externas.
- Ajuda a curar as batidas e os hematomas.
- É um factor de vitalidade e longevidade.
- É vital para o funcionamento normal do fígado.

A vitamina K é encontrada nos vegetais de folha verdes, no óleo de cártamo, no açúcar mascavado, iogurte, aveia e nos fígados bovinos.

VITAMINA P / BIOFLAVONÓIDES

- Trabalha junto com a vitamina C para fortalecer os tecidos capilares e conjuntivos.
- Contribui para um rápido alívio da gripe.
- Ajuda no tratamento de edema nos tecidos.
- Dá resistência contra as infecções.
- Ajuda a prevenir gengivas com sangramento.

É encontrada em frutas cítricas e vegetais.

OUTROS PRODUTOS DE INTERESSE

O QUE É A LECITINA?

A lecitina é uma substância oleosa que tem a propriedade de emulsionar e dissolver a gorduras, além de ser um componente essencial em toda a célula viva, uma vez que intervém como elemento decisivo na selecção que faz a membrana da célula ao deixar passar para o seu interior somente os elementos adequados. É importante para os músculos e nervos, assim como para o cérebro. A lecitina é formada principalmente de: colina, inositol, vitamina B e ácido linoleico. A lecitina é indispensável para dissolver as gorduras acumuladas nas artérias e no coração, além de servir como emulsionante das gorduras no fígado, ajudando a dissolver os cálculos biliares em formação.

O QUE SÃO OS BIOFLAVONÓIDES?

Os bioflavonóides são denominados vitamina P e são indispensáveis para fixar vitamina C no organismo. Essas vitaminas não são produzidas no corpo, por isso têm de ser obtidas externamente. Os bioflavonóides ajudam a manter as artérias, activar a circulação do sangue, diminuir o nível de colesterol, etc.

O QUE É A CO-ENZIMA Q-10?

Esta co-enzima é muito semelhante à vitamina E, sendo um poderoso antioxidante. Este elemento deve ser fornecido pela alimentação sobretudo para pessoas idosas, já que sua produção diminui com o tempo. Esta co-enzima é importante para diminuir o envelhecimento celular e aumentar a eficiência do sistema imunológico.

O QUE SÃO OS AMINOÁCIDOS?

Os aminoácidos são elementos constituintes das proteínas. Em algumas ocasiões chamados de proteínas dissolvidas. Dependendo do que e de como se combinam esses aminoácidos é que se produzirá o tipo de proteína. O organismo necessita de 23 aminoácidos principais dentre os quais oito são essenciais e 15 não-essenciais. O fígado sintetiza os 15 aminoácidos não essenciais, porém os 8 restantes devem ser obtidos pela pessoa em fontes alimentícias externas. Cada músculo, cada nervo, cada tecido, está composto de uma diferente combinação de aminoácidos que, como os ladrilhos de uma casa, formam a sua estrutura e configuração Assim como as proteínas estão formadas pelos aminoácidos, também as enzimas estão formadas por eles, mostrando a grande importância de fornecer ao corpo suplementos nutricionais que os contenham. O Aloé Vera (Babosa) Ingerida contém todos os aminoácidos essenciais (que o organismo não produz), daí a sua importância. São eles: isoleucina, fenilalanina, tireonina, valina, leucina, metionina, lisina, triptofano.

Secção II
APLICAÇÃO DOS PRODUTOS
OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

Todos os compostos descritos nesse manual são complementos alimentícios e nutricionais de origem natural e as enfermidades e tratamentos enunciados são obtidos de testemunhos de pessoas e citações bibliográficas. Não são enunciados oficiais. São expostos aqui apenas com finalidade informativa geral.

Ao seguir qualquer tratamento dos descritos neste manual consulte o seu médico, se está fazendo algum tratamento com o seu médico, continue, além de fazer uso desses produtos de origem natural. Comece os seus tratamentos longos aumentando a dose pouco a pouco, durante três a seis dias, até chegar na dose sugerida.

OBSERVAÇÕES GERAIS

O conteúdo das tabletes, cápsulas e miligramas de líquidos que se indicam em cada enfermidade (entre parênteses, depois do nome do produto), estão de acordo com as doses mais comuns que se encontram no mercado desses produtos naturais. Vamos expor a seguir essas quantidades:

- Sumo, néctar ou gel de Aloé – refere-se a "onças" (uma onça é a quantidade equivalente a 30ml)
- Própolis – refere-se a comprimidos de 500 mg
- Geleia geral – refere-se a comprimidos de 250 mg
- Pólen de abelha – refere-se a comprimidos de 500 mg de pólen
- Ómega-3 (óleo natural de pescado) - cápsula ou colherada de 825 mg
- Beta-Caroteno (pró-vitamina A) combinada com vitamina E e selénio na dosagem de 25 mg (segundo o Dr. Mindell em "Tudo sobre vitaminas")
- Vitamina C - comprimidos de 60 mg (dose ideal, segundo Dr. Mindell)
- Multiminerais - comprimidos contendo os principais minerais
- Ginseng - comprimidos misturados com a chia ou com a geleia real -120 mg
- Cápsulas de alho - Encontrada no mercado de 1000 mg
- Chá de ervas variadas - uma porção em cada 1/2 litro de água

NOTA IMPORTANTE

Esses produtos são descritos em cada enfermidade, colocando primeiro os mais importantes (n^{os} 1, 2...) grafados a negrito, a seguir os menos importantes e por último os de ajuda complementar.



Secção III ENFERMIDADES COMUNS

ABCESSO

O abcesso é a acumulação de pus em alguma parte do corpo, seja interna ou externamente.

OS SINTOMAS mais comuns são: febre, irritação, inflamação e dor. Os abscessos podem se formar em qualquer parte do corpo, na pele, no cérebro, nas gengivas, nos dentes, na parede abdominal, nos ouvidos, nos rins. Dependendo do lugar onde se formam, teremos o tipo de moléstia.

AS CAUSAS mais comuns são: infecções produzidas por bactérias, vírus, e fungos que se introduzem no organismo através de uma ferida ou por meio de contágio directo.

TRATAMENTO: Para curar os abscessos requer-se em algumas ocasiões que sejam abertos através de uma pequena incisão, com o fim de drenar o pus acumulado. Sem dúvida, na maioria das vezes, pode-se eliminar com algum antibiótico natural como o própolis e o alho. Friccionando-se gelo na área, diminui a dor, já que desinflama o local. É de vital importância reforçar as defesas e o sistema imunológico.

Recomenda-se o seguinte:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), E e C

MINERAIS: Zinco e germânio

1. **Própolis de abelha** - 6 cápsulas de 0,5 g.
2. **Alho** - 4 cápsulas de 1 g.
3. Multiminerais (6 cápsulas). O zinco é importante para estimular o sistema imunológico.
4. Vitamina C (3 comprimidos) Reforça o sistema imunológico.

ACIDEZ ESTOMACAL

A acidez estomacal é o excesso de sucos digestivos no estômago, entre os quais se encontra o ácido clorídrico. Esses sucos podem refluir, subindo ao esófago, ocasionando as chamadas azias que provocam a sensação de ardência no esófago.

Manifesta-se como sensação de acidez e dor de estômago. Em algumas ocasiões esse ácido sobe ao esófago e pode produzir um forte mal-estar (azia). Quando isto é frequente, pode-se apresentar retenção de líquidos, tendência a artrite reumatóide, dor de cabeça, sensibilidade dos dentes ao vinagre e a frutas ácidas.

Evitar: nervosismo, stress, angústia, café, chá preto, farinhas e açúcares refinados, chocolates, fresco, pimenta, álcool, carnes vermelhas e aspirinas. A acidez se apresenta mais frequentemente quando existem problemas nos rins e no fígado.

TRATAMENTO:

1. Não comer demasiadamente e mastigar a refeição lentamente, comenta o Dr. Samuel Klein, da Universidade do Texas.
2. Ingerir uma boa dose de gel puro de Aloé Vera. Esse produto neutraliza a acidez e regula o pH. A alfafa em forma de suco, ou em tabletes, pode ajudar devido a seu poder altamente

alcalino. O gengibre também é um elemento de grande ajuda para absorver a acidez estomacal.

3. Inclua em suas refeições alimentos alcalinos como a tâmara, o milho tostado, mamão papaia e a maçã cozida. Não se deite depois de comer, já que isto ajudará a que os sucos gástricos subam com facilidade para o esôfago e para a garganta. Se for se recostar, mantenha a cabeça em posição elevada. É recomendável não se deitar antes de duas horas e meia após as refeições.
4. Eliminar os produtos que produzem acidez: bebidas com cafeína, como café, o chá preto, os refrescos de cola. Além desses, o “chili”, a pimenta, cacau, os empadões de farinha, as carnes vermelhas e as massas. Assim como o cigarro, refrescos gasosos, já que estes expandem o estômago e abrem o esfíncter (válvula que conecta o estômago com o esôfago).
5. Eliminar os alimentos fritos e gordurosos.
6. Elimine o stress e o nervosismo de sua vida, já que esse é um dos principais causadores da acidez, da gastrite e da úlcera.

Nota muito importante: Antes de qualquer alimento, coma primeiro as frutas e os sucos 30 minutos antes das refeições, porque se fizer o contrário, os alimentos poderão não ser digeridos rapidamente e se fermentarão ocasionando problemas digestivos e de acidez. O descuido com a acidez pode ocasionar úlcera estomacal.

ATENÇÃO: Quando sentir forte acidez, enjoos, vertigens, vômitos com sangue, dor desde o peito até o pescoço e os braços, consulte o seu médico imediatamente.

Além das recomendações anteriores, prescreve-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno) e Complexo B

MINERAIS: Potássio e Magnésio

- 1- **Gel puro de Aloé Vera** (180 ml) - cicatriza, desinflama e neutraliza a acidez
- 2- **Alfafa** (4 a 6) - altamente alcalina
- 3- **Multiminerals** (4-6): potássio e magnésio
- 4- **Beta-Caroteno** (vit. A): dois comprimidos

ACNE

A acne é uma vesícula de gordura infectada na pele produzida pelas glândulas sebáceas, localizadas em cada folículo do pêlo. Quando essa gordura infectada é retida, se produzem vesículas denominadas acnes. A acne se manifesta principalmente no rosto e nas costas e pode chegar a criar abscessos e caroços profundos de gordura infectada.

CAUSAS: A produção de certas hormonas, ao chegar a puberdade, provoca a segregação extra de gordura pelas glândulas sebáceas da pele. Se não houver uma higiene suficiente quando vive num ambiente nocivo, instala-se a infecção.

TRATAMENTO: Lavar o rosto com sabão líquido neutro todos os dias, pela manhã e à noite, com o fim de remover toda a gordura (secar-se com um lenço descartável para não se contaminar novamente).

- Aplicar o creme de **própolis** com Aloé Vera (as mulheres podem usar maquiagem sobre o creme de própolis).

- É recomendável fazer-se uma limpeza profunda com uma máscara de limpeza duas vezes por semana com a finalidade de se extraírem todas as impurezas.
 - Ingerir Beta-Caroteno, vitamina E, vitamina C.
 - É aconselhável usar um creme exfoliante periodicamente, assim como aplicar um peeling à base de ácidos de frutas e Retinol para eliminar lentamente a pele maltratada e com marcas.
 - Ingerir um antibiótico natural como própolis de abelha até que elimine a infecção.
- (A acne requer um tratamento entre quatro a seis meses).

Além disso recomenda-se:

- Eliminar ao máximo o açúcar e a farinha refinada, assim como as frituras e a manteiga e também o chocolate e o creme de leite.
- Aumentar o consumo de fibras para limpar o estômago e o intestino.
- Ingerir minerais como o cromo (pode ser em pastilha ou em forma de levedura de cerveja), o selénio e o zinco (ele ajuda a actividade das hormonas).
- Eliminar os sabões que contenham enxofre, iodo, brometos ou gorduras.
- Evite prisão de ventre e a indigestão.

ATENÇÃO: se uma ou mais vesículas de acne ficarem avermelhadas a área se inflamará e ficará sensível ao toque, podendo trazer uma séria infecção.

VITAMINAS: A, E, C e Complexo B (B5 e B6)

MINERAIS: Zinco, Selénio e Cromo

1. **Usar duas vezes por dia o sabão líquido neutro** (o sabão de Aloé Vera produz uma limpeza profunda e anti-séptica).
2. **Aplicar um peeling**, ou um creme exfoliador.
3. **Aplicar um creme de própolis e Aloé Vera** depois do peeling.
4. Fazer uma máscara limpadora de caulino duas vezes por semana.
5. Ingerir 5 g de **própolis** de abelha quatro vezes por dia.
6. Quatro comprimidos de **multiminerais** que contenham selénio, **picolinato de cromo e zinco**.
7. Quatro comprimidos de alho de 1 g, tomilho e lecitina.
8. Beta-Caroteno e vitamina E, dois comprimidos ao dia.
9. Ingerir lêvedo de cerveja.
10. Vitamina C, 3 comprimidos de 60 mg ao dia.

ADENÓIDES

Protuberâncias ou carnosidades que se encontram na parte interna superior do nariz.

SINTOMAS: Quando as adenóides se infectam e aumentam de tamanho, elas bloqueiam a passagem do ar pelo nariz, ocasionando rouquidão durante a noite, respiração pela boca e voz fanhosa, devido ao bloqueio das secreções do nariz. Pode-se produzir infecções no nariz (rinite) e esta pode atingir o ouvido médio (otite).

CAUSAS: A inflamação dos gânglios linfáticos (adenóides) é ocasionada principalmente por alguma infecção.

TRATAMENTO: Deve-se fazer uma ingestão de antibióticos naturais como o própolis e o alho, que têm mostrado bons resultados. Também é recomendável a ingestão de vitaminas A, B5, B6, C e E, além do zinco. Quando as adenóides crescem muito, é necessário que sejam extirpadas através de cirurgia.

ATENÇÃO: Se a pessoa (adulto ou criança) com adenóides continua respirando com dificuldades, mesmo tendo feito esse tratamento, consulte o seu médico.

A prescrição é o seguinte:

VITAMINAS: A, B5, B6, C e E

MINERAIS: Zinco

- 1 - **Própolis** de abelha (quatro comprimidos para crianças e 6 para adultos de 5 g até desaparecer a infecção).
- 2 - Seis comprimidos diários de **alho**.
- 3 - 180 g de sumo de Aloé Vera (bactericida e anti-inflamatório).
- 4 - Dois comprimidos de vitamina A e vitamina E.
- 5 - Vitamina C na mesma quantidade.
- 6 - Seis comprimidos de multiminerais.

AFTAS (Ver Úlceras bucais)

ALCOOLISMO

O alcoolismo é a enfermidade caracterizada pelo habitual, compulsivo e alto consumo de álcool, além do desenvolvimento dos sintomas nefastos quando se deixa de beber repentinamente.

SINTOMAS: Uma prolongada dependência do álcool traz como resultados sérios problemas:

- No pâncreas (pancreatite aguda)
- No fígado (cirrose)
- No coração
- No aparelho urinário
- Na pele
- Nos órgãos sexuais (impotência)
- No aparelho digestivo (gastrite)
- No sistema nervoso, que fica totalmente desequilibrado devido à morte das células nervosas (neurónios), porque o álcool retira a água dessas células, produzindo uma série de transtornos nervosos, como a depressão, a angústia e, nos casos mais graves, o *delirium tremens*, que provoca alucinações.
- O álcool é uma substância que requer vitaminas e sais minerais para seu metabolismo.
- Os filhos de mulheres alcoólicas podem contrair grandes problemas físicos e mentais. Elas apresentam abortos espontâneos mais facilmente, e produzem um retardo no crescimento do feto. Posteriormente, a criança se apresenta com hiperactividade e irritabilidade.

Se uma pessoa grávida ingere álcool regularmente (assim como qualquer outra droga) o feto adquire uma dependência a tais drogas.

CAUSAS DO ALCOOLISMO: Hereditário, meio ambiente, trabalho, beber socialmente, stress, depressão, ócio, personalidade imatura, solidão.

TRATAMENTO: Associação dos Alcoólicos Anónimos.

RESSACA: Se você amanhece com a sensação de que a cabeça vai explodir depois de haver bebido álcool em excesso, siga os seguintes conselhos úteis para diminuir o seu mal-estar e para eliminar os resíduos tóxicos do álcool:

- a. O primeiro passo é tratar de remover o álcool que ainda se encontra no seu corpo, para o qual se usa um açúcar de nome frutose que queima rapidamente o álcool existente no corpo. Algumas frutas e, em maior quantidade, o mel de abelha, possuem frutose, por isso se recomenda a ingestão de um suco de maçã ou de papaia adoçados com mel de abelha. Além disso, ingerir uma boa quantidade de gel de aloé Vera, uma vez que ele é altamente hidratante e reduz a dilatação das artérias e veias da cabeça, reduzindo a dor, consequentemente.
- b. Se a dor de cabeça é forte de manhã, mesmo depois de ingerir a Aloé Vera, tome um chá de casca de sabugueiro ou duas aspirinas, preferencialmente antes de dormir e logo ao amanhecer (esta medida é recomendada pelo Dr. Kenneth Bloom, do Centro de Saúde da Universidade do Texas).
- c. Ingerir bastante água com suco de Aloé Vera antes de dormir e logo ao despertar no dia seguinte. Isto ajudará a neutralizar os efeitos da desidratação causada pelo álcool e você se sentirá melhor no dia seguinte.

TRATAMENTO:

VITAMINAS: Complexo B (B1, B5, B6 e B12), para ajudar o sistema nervoso que sofre de graves transtornos; A (Beta-Caroteno), C, E e D

MINERAIS: Os quais se perdem quando é ingerido álcool em excesso

1. **Desintoxicar-se** através de uma dieta à base de suco de laranja ou de uva, associado ao **suco de Aloé Vera**.
2. Ingerir 6 comprimidos de multiminerais ao dia.
3. **Beta-Caroteno** (2 comprimidos de vitamina A com vitamina E).
4. **Vitamina C** (2 comprimidos de 60 mg ao dia).
5. **Geleia real** (3 comprimidos (contém complexo B)).

Bibliografia: "Alcoolismo na gravidez, de Dr. Marcelo Valdés. "Mulheres e Álcool", de Blume S.B. Editora Jama. "Efeitos sobre o feto pelo consumo de álcool". C.Sc. A. Ed. Jama, p. 249.

ALERGIAS – FEBRE DO FENO (Ver Dermatite Alérgica)

A alergia é uma reacção do organismo a certas substâncias, alimentos ou produtos tais como: o pêlo dos animais, o pó das casas ou a algumas plantas.

OS SINTOMAS SÃO: coceiras contínuas, irritação e comichão dos olhos, ouvidos, garganta e pele, mucosidade líquida e transparente.

CAUSAS: Descobriu-se que, na maioria das vezes, esta reacção deve-se à inflamação que se produz nos tecidos pela presença de alguma bactéria ou estafilococos que mantém o local irritado (inflamado), razão pela qual esses tecidos ficam tão sensíveis a partículas finas de pó, ao pólen, a odores etc. A alergia é um sintoma e uma resposta do organismo e não uma enfermidade em si.

Alergia é uma reacção produzida principalmente pelo pólen das flores, pelas pastagens, pêlos de cães, gatos, ácaros, o pó da casa, odores fortes, como o de alguns sprays para o cabelo e alguns perfumes ou alimentos. Em certas ocasiões produzem reacções alérgicas, tóxicas, pela ingestão de alguns alimentos como os enlatados, os enchidos e os mariscos.

TRATAMENTO: É recomendada que seja detectado aquilo que causa alergia e procurar remover essa causa. Um organismo saudável e bem nutrido é mais resistente às alergias. O Dr. Henderson, da Califórnia, além do Dr. James F. Blauch, em seu livro "Prescription for Nutrition of Healing", recomendam ingerir suco de Aloé Vera por ser este um produto altamente antialérgico. As Alergias geralmente são hereditárias e têm alto conteúdo psicossomático. É recomendável parar de fumar até que se descubra a causa da alergia. Além disso, evitar chocolate, café, frutas cítricas, alimentos enlatados, etc., bem como fazer-se uma limpeza do pó doméstico e a retirada dos animais caseiros cujos pêlos são grandes causadores de alergia. Cada um deve estudar-se a si mesmo para localizar a causa de sua alergia. Descobriu-se que se deve reforçar o sistema imunológico contra as alergias, com a ingestão de própolis de abelha, vitaminas e minerais. Elimine as almofadas de sua casa, já que elas abrigam grandes quantidades de ácaros. Procure usar almofadas sintéticas, que possam ser lavadas com facilidade.

ATENÇÃO: Se devido a uma picada de abelha ou de formiga lhe aparecem manchas por todo o corpo e se inflamam as pálpebras e o rosto, isto indica que pode estar ocorrendo um choque anafilático, que é uma reacção alérgica muito grave que pode levar à morte. Se você escutar um chiado em seus pulmões, ou se a irritação causada pela alergia se infectar, consulte seu médico imediatamente.

Além das recomendações anteriores, deve-se ingerir:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), E e C

MINERAIS: Zinco, Cálcio e Magnésio

1. Suco de Aloé Vera (180 ml).
2. Usar extracto activador de Aloé Vera na forma de gel esfregado directamente no lugar da irritação.
3. Multiminerais (zinco, cálcio e magnésio (4 a 6 comprimidos ao dia)).
4. Própolis de abelha (4 comprimidos ao dia).
5. Beta-Caroteno (2 comprimidos ao dia).
6. Vitamina C (3 comprimidos de 60 mg por dia).
7. Chá de ervas com bastante água.

AMEBAS

As amebas diferenciam-se dos parasitas que têm formas de lombrigas, e são organismos muito pequenos que só podem ser vistos a microscópio e que se introduzem no intestino causando diarreias sanguinolentas e outros problemas intestinais. Além disso, podem ser encontradas na boca, na bexiga e na vagina.

OS SINTOMAS: Os sintomas se apresentam com febre e com diarreia, que muitas vezes vem acompanhada de sangue ou muito muco. Em algumas ocasiões a diarreia se alterna com prisão de ventre (disenteria amebiana). Dor em forma de cólicas, com desejo de evacuar frequentemente. Quando existe diarreia de cor amarela, pastosa, chama-se de giárdia, que é uma enfermidade provocada por um diferente parasita microscópio e que se cura da mesma maneira. Quando existe

febre e diarreia com sangue, a infecção não é ocasionada por amebas, e sim por bactérias chamadas Shigellas.

AS CAUSAS dessas enfermidades são feitas por contágio e transmissão dos microrganismos por água e alimentos contaminados.

O TRATAMENTO mais recomendado para as amebas é: ingerir fortes doses de alho durante 10 a 15 dias. Ingerir suco de Aloé Vera associados ao própolis de abelha.

ATENÇÃO: Algumas vezes as amebas podem ir ao fígado e causar abscessos hepáticos que se manifestam com dor no lado direito do abdómen, as quais aumentam ao caminhar.

Além do anterior, recomenda-se:

VITAMINAS: C e E

MINERAIS: Selênio

1. **Alho** (seis cápsulas) de durante 10 dias.
2. **Suco de Aloé Vera** (180 ml).
3. Própolis de abelha (6 comprimidos ou 3 g ao dia).
4. **Ingerir muito líquido ou soro.**

AMIGDALITES (ANGINAS)

As amígdalas são duas cavidades ou módulos que têm como função defender o organismo contra substâncias nocivas tóxicas que se encontram no sangue. Localizam-se nos dois lados da garganta, na parte interna. A amigdalite se apresenta quando as amígdalas se inflamam e se irritam devido a uma infecção ou porque se enchem de substâncias estranhas.

SINTOMAS: Dor, inflamação e irritação na área das amígdalas, dificuldade e dor ao engolir.

CAUSAS: Infecção causada muitas vezes pelos mesmos micróbios que as amígdalas se encarregam de destruir.

TRATAMENTO: A primeira coisa a ser feita é desintoxicar o organismo com suco de Aloé Vera misturado com suco de laranja, comer muitas frutas frescas e verduras, ingerir muita água e provocar o suor para eliminar as toxinas pela pele e pelos rins. Fazer gargarejos com água e sal. Se a temperatura for superior a 30°C, procure o seu médico.

Além disso, recomenda-se usar:

VITAMINAS: A, B5, B6, C e E

MINERAIS: Zinco

1. **Própolis** de abelha (4 a 6 comprimidos).
2. **Extracto activador de Aloé Vera**, mistura com ervas para gargarejo.
3. Quatro a 6 comprimidos de alho ao dia.
4. Vitamina C (três comprimidos ao dia).
5. Suco de Aloé Vera (180 ml ao dia - desintoxica o sistema linfático).
6. Vitamina A (Beta-Caroteno) mais vitamina E (dois comprimidos).
7. **Dieta 1 a 3 dias.**

Referência bibliográfica: "Cura natural das enfermidades", Dr. Julian Navarro R.

ANEMIA

A anemia é falta de sangue oxigenado no organismo (insuficiência hemática).

OS SINTOMAS DA ANEMIA: palidez da pele, palidez das pálpebras, palidez dos lábios, palidez das unhas, palidez das gengivas, unhas em forma de colher (por falta de ferro), cabelo quebradiço, respiração e batidas do coração mais frequentes que o normal.

CAUSAS: A anemia é provocada pela falta de oxigénio no sangue, sendo a principal causa a falta de ferro (principal componente da hemoglobina no sangue). Outras causas da anemia são: a falta de proteínas, ácidos fólico, vitamina B6, vitamina B12 e vitamina C.

O TRATAMENTO mais indicado para combater a anemia é através de uma nutrição correcta, especialmente produtos que contenham uma boa dose de ferro. Recomenda-se uma alimentação à base de: Lentilha, espinafre, gema de ovo, passas de ameixas, brócolos, nabos e grãos integrais (com casca).

ATENÇÃO: Se a anemia persiste, principalmente na gravidez, consulte um médico.

Além disso, recomenda-se ingerir:

VITAMINAS: Ácido fólico, B6, B12 e C

MINERAIS: Ferro

OUTROS: Proteínas

1. **Multiminerais** (ferro (4-6 comprimidos ao dia)).
2. **Mistura proteica (batido) com a Aloé Vera** (25 g ao dia).
3. **Alfafa** (6 comprimidos ao dia).
4. Suco de Aloé Vera (180 ml por dia).

ANEURISMA (Ver Embolia Cerebral)

ANOREXIA NERVOSA

Manifesta-se como uma repugnância ao alimento e a uma diminuição de peso. Em casos graves se pode chegar a uma hospitalização da pessoa.

SINTOMAS: Perda total de fome, perda de peso, queda de cabelo pela falta de proteínas e nutrientes, vômitos, perda de menstruação, baixa pressão arterial, pulso débil. Manifesta-se principalmente em adolescentes que têm temor de engordar ou devido a dieta sem controlo que produz efeito negativo, já que o estômago se habitua a não processar alimento e vai diminuindo, fazendo com que rechace todo e qualquer alimento. Se não for controlada logo, com atenção médica, pode chegar a limites perigosos.

CAUSAS: São de origem nervosa e psicossomática. O desejo de não querer comer para emagrecer e o hábito de vomitar depois de comer (bulimia) acostuma o estômago a não trabalhar.

TRATAMENTO: O Dr. James F. Balch recomenda em seu livro "Nutritional Healing" ingerir mega doses de multivitaminas e multiminerais (o pólen de abelha e a alfafa são excelentes multivitamínicos). Além deste tratamento, a anorexia nervosa consegue bons resultados com apoio psicológico para motivar o paciente a comer e sugestões de nutrientes adicionais em suas refeições. Se a pessoa continuar emagrecendo, apesar do tratamento, pode ser perigoso. Consulte seu médico.

Além das prescrições anteriores, recomenda-se:

VITAMINAS: Todas, em especial A, Complexo B, D e C

MINERAIS: Potássio, Selênio, Zinco e Cálcio

OUTROS: Proteínas, gorduras e carboidratos

1. **Mistura proteica (batido):** 2 ao dia, misturado no leite ou iogurte (contém vitamina D, além de potássio, selênio, zinco e cálcio).
2. **Pólen de abelha e/ou alfafa:** 5 a 6 por dia.
3. **Multiminerais:** 6 ao dia.
4. **Suco de Aloé Vera:** 180 ml ao dia.
5. Geleia real: 3 comprimidos (complexo B)
6. Vitamina A e C: 3 comprimidos.
7. Chá de ervas tranquilizantes, uma vez que são estimulantes do apetite.

APENDICITE

A apendicite é a inflamação do apêndice decorrente de infecção do tecido que o forma. Uma bolsinha delgada cheia de tecido linfático (tecido que absorve as toxinas), que se encontra no início do cólon, no lado direito, abaixo do abdómen, e que apesar de não ser conhecida a sua função, acredita-se que serve para recolher o material tóxico do intestino.

SINTOMAS: Dor lenta ou aguda que começa ao redor do umbigo, porém logo a dor muda para a parte inferior do abdómen, do lado direito. Em seguida, apresentam-se náuseas e vômitos, assim como falta de apetite, prisão de ventre e febre.

COMO IDENTIFICAR A APENDICITE: Deite a pessoa numa cama, pressione o abdómen com os dedos no lado direito logo acima da virilha, até que doa um pouco. Agora tire a mão rapidamente. Se houver uma dor muito aguda no momento que se retira a mão (dor de rebote), é provável que o enfermo tenha apendicite ou peritonite.

TRATAMENTO: ATENÇÃO!

- a. Se os sintomas são de apendicite ou peritonite, busque ajuda médica imediatamente, já que é provável que se tenha que operar para extirpar o apêndice.
- b. Não faça ingestão de alimentos e tome muito pouca água.
- c. Ingerir antibiótico natural na forma de própolis de abelha é recomendável, já que se deseja prevenir e deter a infecção devido ao facto de que o apêndice pode romper-se e disseminar infecção por todo o tecido intestinal. Administre as pastilhas de própolis moídas misturada com o suco de Aloé Vera, isto ajudará a controlar a infecção e a desinflamar. De qualquer modo, busque um médico imediatamente, já que somente ele poderá diagnosticar se é caso de cirurgia ou não.

Posologia:

1. Própolis de abelha: 2 pastilhas a cada 5 horas.
2. Suco de Aloé Vera: 180 ml por dia.
3. Repouso e consulta médica.

ARTERIOSCLEROSE (CÁLCIO)

ATEROSCLEROSE (COLESTEROL)

Estreitamento das artérias devido a depósitos, em suas paredes internas, de cálcio ou de gordura, os quais produzem um bloqueio da circulação do sangue, podendo provocar ataques cardíacos, angina de peito, aneurisma, pressão arterial alta e embolia, dependendo da dimensão do bloqueio.

OS SINTOMAS mais comuns se apresentam no sistema circulatório e cardiovascular. Alguns deles são: Pressão arterial alta, Angina do peito, Taquicardia, Perda de memória e dificuldade de concentração, Quando as artérias se obstruem se produz cansaço, debilidade e contractura muscular acompanhada de dor.

ANEURISMA:

É a dilatação das artérias devido à pressão do sangue quando a artéria está bloqueada. Os aneurismas são perigosos porque a artéria pode romper-se nesse local e produzir aí um derrame. De acordo com o local do aneurisma, dá-se a gravidade do dano que vai provocar. Quando se apresentar no cérebro, a pessoa pode ficar semi-paralisada de algum membro ou de um dos olhos. Também pode ocorrer em outras partes do corpo.

AS CAUSAS PRINCIPAIS SÃO: alimentação inadequada, consumo exagerado de alimentos que contenham colesterol em excesso, como as gorduras animais das carnes vermelhas, gemas de ovo, marisco. Outras causas importantes são o stress e a falta de exercício.

O tratamento recomendado inclui a diminuição dos alimentos que contenham grande quantidade de colesterol e gorduras de baixa densidade (LDL). Por outro lado, deve-se incrementar o consumo de gorduras de alta densidade (HDL) e de ácidos gordos insaturados, EPA e ómega-3 contidos no salmão e nos peixes de águas frias e profundas do Ártico.

Incluir também a ingestão de azeite de oliva (ácido oleico) e GLA (ácido gama linoleico). Todos esses produtos actuam como uma barreira ao colesterol de baixa densidade (mau colesterol) e aos triglicédeos, os quais actuam como tampão nas artérias

QUANTIDADE MÁXIMA ACEITÁVEL DE COLESTEROL NO SANGUE		
IDADE (anos)	RISCO MÉDIO (mg)	RISCO ALTO (mg)
1-20	Máx. 165	180
20-29	Máx. 200	220
30-39	Máx. 220	240
40 ou mais	235	260

QUANTIDADE DE COLESTEROL EM DIFERENTES ALIMENTOS

Produto	Quant.	mg	Produto	Quant.	mg
Margarina	1 Colher	6	Manteiga	1 Colher	31
Creme de leite	1 Colher	21	Leite inteiro	1 Xícara	33
Queijo	30 g	27	Leite desnatado	1 Xícara	5
Queijo Creme	30 g	31	logurte	1 Xícara	11
Sorvete	1 Xícara	59	Fígado bovino	90 g	372
Cordeiro	90 g	80	Terneiro	90 g	86
Carne bovina	90 g	90	Presunto	90 g	80
Salsicha bovina	1	27	Toucinho frito	2 Pedacos	11
Gema de ovo	1	274	Frango sem pele	90 g	79
Clara de ovo	1	0	Camarão	90 g	128
Atum em óleo	90 g	55	Sardinha	90 g	85

As gorduras polinsaturadas (lipoproteínas de alta densidade, gorduras boas) necessárias para a limpeza das artérias, oxidam-se facilmente na corrente sanguínea, perdendo suas funções, por isso é recomendável ingerir também a vitamina A, E e C, as quais actuam como antioxidantes, preservando o sangue contra a oxidação destas gorduras polinsaturadas.

Alguns desses ácidos gordos, junto com a colina, o inositol, a vitamina B6 e o magnésio são necessários para a produção da lecitina, que é o elemento necessário para fragmentar ou diluir a gordura e o colesterol no sangue, para que possa ser aproveitado pelas células e assim evitar que os restos adiram nas paredes das artérias.

Se deseja baixar seu colesterol, siga as seguintes instruções:

- Eliminar a carne vermelha bovina e suína.
- Eliminar as carnes gordas.
- Não consumir mais do que três gemas de ovos por semana (no ovo, a gema é que contém o colesterol).
- Eliminar camarões e ostras.
- Eliminar frituras, recheios, farinha e açúcar refinados.
- Eliminar cigarro, café e álcool.
- Pouca ingestão de manteiga, cremes, queijos e margarina.
- Redução do sal.

Recomenda-se comer:

Pescado	Cebola	Salmão
Frango sem pele	Amêndoas	Gérmem de trigo
Peru	Azeite de oliva	Feijão de soja
Fibras	Nozes	Grão-de-bico
Alho	Atum	Frutas

Em casos extremos recomenda-se, para tornar mais líquido o sangue, ingerir alho, lecitina de soja e chá de casca de salgueiro (mas, cuidado! se for alérgico a aspirina, não ingerir). Aumentar o consumo de atum, sardinha e azeite de oliva.

ATENÇÃO! Não consumir mais de 300 mg de colesterol ao dia.

Vá a qualquer laboratório de análises clínicas e certifique-se em que estado se encontra o colesterol em seu sangue. Se mesmo seguindo estas instruções seu colesterol continuar alto, consulte seu médico.

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), C e E

MINERAIS: Selênio, Germânio, Cálcio, Magnésio

1. **Óleo de peixe com ômega-3:** 6 cápsulas de 1000 mg c/u com os alimentos
2. **Alho e lecitina** (3 a 4 cápsulas ao dia).
3. Vitamina C (2 a 3 dia)
4. Beta-Caroteno e vitamina E (2)
5. Suco de Aloé (180 ml dia)

Recomenda-se ler "**Ômega-3**" e "**O Alho**" na 1ª sessão deste guia.

ARTRITE

A artrite se manifesta como dor e inflamação e/ou desgaste das articulações, sendo esta de dois tipos:

- 1) **A osteoartrite** é uma deformação produzida pelo desgaste das cartilagens entre ossos, de tal maneira que estas cartilagens desaparecem provocando o atrito dos ossos uns com os outros, principalmente nas extremidades.
- 2) **A artrite reumatóide**, que é diferente da anterior, estende-se por todo o corpo, inflamando as cartilagens e a membrana sinovial ao redor das junções dos ossos, ocasionando a saída do líquido sinovial (líquido gorduroso que serve para lubrificar e proteger os ossos contra o atrito e o desgaste).

Esta enfermidade não é frequente, porém quando se apresenta requer atenção médica.

SINTOMAS: inflamação e dor nas articulações, começando geralmente nas mãos e pés, podendo, porém, apresentar-se na coluna vertebral ou em outras áreas. O tempo húmido e frio aumentam a dor. A pessoa apresenta dificuldade para movimentar-se e também sofre uma deformação da parte do corpo que é afectada (mãos, pés etc.), a qual aumenta com o tempo, impedindo que a pessoa possa mover-se com facilidade.

COMO TRATAMENTO recomenda-se suprimir as carnes vermelhas, o álcool, o cigarro e outros tóxicos. Alguns alimentos podem ser alérgicos para o organismo e produzir inflamação nas articulações. Os mais comuns são: a farinha refinada, açúcar refinado, bem como o leite integral, as batatas e a pimenta. (Prove-os com cautela para detectar se alguns destes vão produzir inflamação nas articulações). Evite a manteiga e os alimentos gordurosos como os fritos.

As carnes vermelhas contêm um ácido gordo chamado Ácido Araquidónico. Este ácido contribui grandemente para a inflamação dos tecidos, isto não acontece com as gorduras polinsaturadas (gorduras benéficas), como o azeite de oliva. A dieta vegetariana impede e bloqueia o processo de conversão do ácido araquidónico em prostaglandinas inflamatórias.

Esta mesma função benéfica é realizada com êxito pelo **óleo de peixes de águas frias**, que contém ácidos gordos polinsaturados (EPA) (gorduras benéficas) como o **Ômega-3**. Também realizam o **Ômega-6** e o **Ômega-9** (ácido oleico contido no azeite de oliva).

Por esta razão, recomenda-se comer muito pescado tipo **sardinha, bacalhau, atum, salmão**, além de muito **azeite de oliva**.

Descobriu-se que a "Uva-do-monte" (fruta da família dos "berreis" como as amoras, o morango e a cereja, principalmente os de cor azul avermelhado escuro) contém bioflavonóides, os quais possuem uma acção anti-inflamatória e antioxidante potente. Se usarmos o néctar do Aloé misturado à uva-do-monte, teremos um efeito reforçado e multiplicado. Recomenda-se ingeri-lo em grandes quantidades. Este mesmo produto é recomendado para a gota.

Outros elementos que são eficazes para combater a artrite reumatóide são: O **Selénio**, poderoso antioxidante que desempenha um papel importante no bloqueio da produção da prostaglandina inflamatória. **Vitamina E**: combinando-se esta vitamina com o selénio, sua acção é a mais poderosa. (108)

Além destes temos: **Zinco**, o Dr. Michalel Murray, em seu livro a "Enciclopédia e medicina natural", comenta que o zinco ministrado a um grupo de pacientes produziu redução dos efeitos da Artrite Reumatóide. Outros elementos recomendados pelo Dr. Michael Murray são: a **vitamina C** e o **manganês**. Ambos devem ser tomados diariamente.

O **Ginseng** coreano e siberiano 114, 115, possui grandes propriedades como adaptógeno, isto é, ajuda o organismo a adaptar-se nos momentos de tensão e de stress, o que faz com que as glândulas supra-renais segreguem. Adequadamente as hormonas anti-inflamatórias e estabilizadoras das funções do organismo, retardam ou mesmo eliminam as dores causadas pela artrite reumatóide. Tem-se observado que o stress propicia este tipo de artrite. É muito conveniente uma desintoxicação do organismo por meio de uma dieta de 1 a 3 dias somente à base de sucos de frutas, nos quais se inclui preferencialmente o suco de Aloé (isto se deve ao grande poder de limpeza e desintoxicação dentro das microvilosidades intestinais).

Para proporcionar uma limpeza mais completa, sugere-se fazer um enema à base de café através do recto durante três dias consecutivos (ver esta lavagem, e detalhe, no tópico desintoxicação do fígado). Isto tem como finalidade preparar melhor o organismo para receber o tratamento. Inicie sua dieta sob supervisão médica.

Recomenda-se o seguinte:

- Não consumir carnes vermelhas.
- Ingerir óleo de pescado com Ómega-3.
- Aumentar o consumo de bacalhau, sardinhas, atum e azeite de oliva.
- Consumir bastante laranja ou toranja (vitamina C).
- Muita verdura crua em forma de saladas.
- Ameixas, cerejas ou Uva-do-Monte (Arando) em grande quantidade.
- Sal, farinhas e açúcares refinados em quantidade mínima.
- Beber 1 ou 2 copos de leite desnatado ao dia (possui muito cálcio).
- Comer queijo fresco e trigo integral.
- Recomenda-se ingerir as vitaminas A, B1, B12, C e E, e os minerais selénio, manganês e cálcio.
- Para mitigar a dor recomenda-se o chá de casca de salgueiro, o qual segrega uma substância similar à aspirina. **ATENÇÃO**: Se for alérgico à aspirina, não a tome.
- Realizar exercícios aeróbios de baixo impacto, sem força em demasiado; isto o ajudará a flexibilizar as articulações.

- O uso de braceletes de cobre pode ajudar as pessoas a reduzir a dor a artrite. O Dr. Helmar Dolwet escreve em seu livro, "The Cooper Bracelet and Arthritis", que se tem observado incidência de artrite em pessoas que apresentam dificuldades de assimilar o cobre, acreditando-se que o cobre desprendido do bracelete penetre no corpo através da pele e se metabolize.

ATENÇÃO: Se sua artrite aumentar e não conseguir detê-la, consulte seu médico.

Além disso, recomenda-se ingerir:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), B1, B12, C e E

MINERAIS: Cálcio, Magnésio, Selênio, Zinco

1. **Alho** (6 cápsulas ao dia de 1 grama c/u)
2. **Óleo de peixe com Ômega-3** ou colheradas de óleo de fígado de bacalhau (6)
3. **Suco de Aloé** com uva-do-monte (120 a 180 ml por dia)
4. **Beta-Caroteno** com selênio e vitamina E (2)
5. **Vitamina C** (4 tabletes de 60 a 100 mg)
6. **Multiminerais** (6 ao dia)
7. **Loção balsâmica de Aloé** com eucalipto friccionado no local, desinflama e alivia a dores.
8. **Própolis de abelha** (6), reforça o Sistema Imunitário.
9. **Geleia Real** (3) (contém complexo B)
10. Aspecto emocional, com os filhos e com o cônjuge. O stress propicia a artrite.

Recomenda-se ler: "A Artrite Pode Ser Curada", de Sérgio Pacull, ed. Posada.

ASMA

A asma é uma enfermidade que se caracteriza por episódios de dificuldade respiratória, acompanhada por uma sensação de sufocamento, devido a um estreitamento geral das vias respiratórias dentro dos pulmões, além de provocar uma frequente e violenta tosse que tem a finalidade de expulsar a mucosidade acumulada nos pulmões.

O estreitamento das vias respiratórias deve-se a três factores principais:

- a. O músculo bronquial ao redor de cada via respiratória se contrai ocasionando um sufocamento ou espasmo, e que o impede que se possa respirar com desenvoltura.
- b. Acúmulo de mucosidade nos condutos aéreos.
- c. Inflamação dos revestimentos bronquiais ou uma combinação dos três itens.

Recomenda-se ler o livro: "O que há de verdadeiro sobre a asma", por Donald J. Lane e Anthony Storr - ed. Edamex.

OS SINTOMAS são: opressão no peito, tosse e dificuldade para respirar, tendo que auxiliar-se, em alguns casos graves, com broncodilatadores e oxigênio extra.

AS CAUSAS são: alergias, ar contaminado, infecção respiratória, stress e ansiedade os quais podem produzir um espasmo (contração involuntária) dos músculos que rodeiam os brônquios, não permitindo a entrada de ar nos pulmões.

O TRATAMENTO sugerido: manter um ambiente familiar e de trabalho adequados, já que o stress e a tensão emocional influem muito sobre a asma. Procurar permanecer tranquilo e num lugar ventilado. Ingerir muito líquido, já que isso afrouxa a mucosidade nos pulmões. Pôr água bem quente numa vasilha e despejar uma colher de loção balsâmica de Aloé Vera misturada com

eucalipto. Cobrir a cabeça e a vasilha com uma toalha e respirar os vapores. Isto afrouxa o muco e dilata os brônquios.

Além disso, recomenda-se fazer uma mistura de loção balsâmica de Aloé com eucalipto, gel de Aloé e extracto activador de Aloé, e com essa mistura esfregar o peito e as costas, para que o efeito do Aloé desinflame e ajude na penetração do eucalipto, que é um óptimo broncodilatador. Logo após, junte a esta mistura um pouco de mel de colmeia e tome várias vezes por dia, sobretudo quando se apresenta um ataque de asma. Ingerir própolis de abelha, com o fim de prevenir e eliminar quaisquer infecções pulmonares, as quais são muito comuns na asma. Já que uma das causas da asma é as alergias, e o Aloé Vera é muito antialérgico. É recomendável que se tome várias vezes por dia durante os ataques agudos.

Relaxamento: é de grande ajuda que o asmático aprenda a relaxar, já que isto será benéfico na hora que acontecer um ataque de asma. A tensão aumenta a contracção dos músculos do peito, trazendo mais dificuldade para respirar. A respiração lenta e profunda é muito benéfica e deve ser praticada junto com os exercícios de relaxamento. O exercício é muito importante, principalmente a natação, por que este ajuda muito as crianças e jovens a fortalecerem os músculos da caixa torácica, trazendo assim uma boa oxigenação.

É conveniente observar a alimentação por duas razões:

- a) Pode haver algum alimento ao qual se é alérgico, devendo este ser eliminado da dieta.
- b) O peso excessivo torna a respiração da pessoa mais difícil, além de requerer maior oxigenação do sangue.

Recomendações: não se recomenda a um asmático ingerir aspirina, já que pode ser alérgico.

Além dos itens anteriores, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), B5, B6, B12, C e E

MINERAIS: Cálcio, Magnésio e Selénio

- 1- **Própolis de abelha:** 6 tabletes de 500 mg ao dia.
- 2- **Suco de Aloé Vera:** 180 ml.
- 3- **Vitamina C:** 6 tabletes de 60 mg por dia.
- 4- **Esfregar** o peito e as costas várias vezes por dia com uma mistura de **loção balsâmica de Aloé misturada com eucalipto**, adicionando o **Aloé activador** e o **gel de Aloé Vera**. Isso acalmará os efeitos da asma. Adicionar a essa mistura um pouco de mel e ingerir várias vezes por dia.
- 5- **Alho:** 6 comprimidos por dia.
- 6- **Beta-Caroteno:** dois comprimidos de vitamina A e de vitamina E.
- 7- Manter-se tranquilo emocionalmente. O stress e o nervosismo propiciam a asma. Praticar relaxamento muscular e fazer uma respiração lenta e profunda. Fazer também exercícios ao ar livre.

BLEFARITE – TREÇOLHO (Hordéolo/Chalázio)
(Ver problemas nos Olhos)

BRONQUITE – CATARRO, OBSTRUÇÃO PULMONAR

A bronquite é uma inflamação dos brônquios e é produzida geralmente por um vírus.

OS SINTOMAS SÃO: Inicia-se com uma inflamação das mucosas do nariz, passando posteriormente à garganta e logo descendo aos pulmões, motivo pelo qual é conveniente atacar o problema desde o começo, quando está na região do nariz. Apresenta-se com tosse, voz rouca, e em algumas ocasiões com catarro. Se a tosse catarral durar vários meses torna-se crónica, podendo chegar a ocasionar pneumonia e enfisema pulmonar.

AS CAUSAS SÃO: Contágio por contacto com outra pessoa (por sua saliva) ou pelo ar que respiramos.

O TRATAMENTO: Consiste em parar de fumar, descansar, respirar pouco, ingerir antibiótico natural, muito alho e própolis, vitamina C, A e E (para reforçar as mucosas do organismo). Além disso, deve-se esfregar o gel de Aloé, o extracto activador e a loção balsâmica de Aloé com eucalipto no peito, costas e também ingerir essa mistura adicionando mel de colmeia. O Aloé Vera é um grande veículo que ajuda o eucalipto a penetrar e a chegar até a cavidade pulmonar, de sua parte, o eucalipto tem grande poder descongestionante, uma vez que ajuda a aliviar as dores musculares ocasionadas pela tosse.

ATENÇÃO: se a tosse e a febre não diminuírem depois de vários dias de tratamento e ocorrer expectoração com sangue, consulte seu médico imediatamente.

Além do tratamento anterior, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), C e E

MINERAIS: Cálcio e Zinco

- 1- **Própolis de abelha:** 6 ao dia (acção antibiótica).
- 2- **Alho:** seis comprimidos ao dia para combater a infecção e ajudar a expectoração.
- 3- **Loção balsâmica, extracto activador do gel de Aloé e gel de Aloé Vera.** Basta esfregar essas misturas no peito a cada duas ou três horas.
- 4- **Vitamina C** reforça e previne.
- 5- Beta-Caroteno com vitamina E.
- 6- Suco de Aloé Vera, que desinflama e reforça o organismo.
- 7- Extracto activador de Aloé. Se o nariz está entupido e não se pode respirar bem, ponha duas gotas de extracto activador de Aloé Vera em cada narina.

BRUXISMO

É o hábito de roçar os dentes superiores com os dentes inferiores, produzindo assim um rangido. Este acto se sucede geralmente à noite.

SINTOMAS:

- Ranger de dentes durante a noite.
- Dor do músculo da mandíbula.
- Desgaste da articulação temporo-mandibular (entre a mandíbula e o crânio), que chega a produzir um ruído quando se movimenta o queixo.

- Além de causar dificuldade para abrir a boca, podendo produzir uma artrite na articulação temporo-mandibular.
- Dor de cabeça.
- Desgaste dos dentes até destruí-los, deixando o nervo exposto.

AS PRINCIPAIS CAUSAS SÃO: stress e nervosismo, desalinhamento dos dentes superiores em relação aos inferiores, alguns dentistas acreditam que isso possa ser produzido por problemas como os oxiúros.

TRATAMENTO:

- Acostumar-se a manter os lábios fechados, porém os dentes separados durante o dia para criar o hábito.
- O Dr. Harold T. Perry, da Universidade de Northeastern, menciona que mastigar uma cenoura lentamente antes de dormir, ou uma maçã que ponha a trabalhar a mandíbula e queime a energia tensional acumulada nessa área, fará com que o seu sono seja mais tranquilo e o rangido dos dentes seja menor.
- Controlar o stress.

Além do tratamento anterior, recomenda-se o seguinte:

VITAMINAS: Complexo B (B5) e C

MINERAIS: Cálcio, Magnésio e Zinco

1. Geleia Real (2 comprimidos), mais complexo B e B5.
2. Chá de ervas tranquilizantes.
3. Pólen (3 comprimidos), multivitamínicos e multiminerais.
4. Alho

BULIMIA

(Ver anorexia nervosa)

A bulimia é uma enfermidade de origem psicológica onde a pessoa tende a devolver o alimento que come. É muito comum em pessoas que estão gordas e desejam emagrecer, criando-se o hábito de vomitar à vontade.

OS SINTOMAS dessa enfermidade são: muita fome e desejo de estar sempre comendo muitas vezes durante o dia, após o que se vomita essa refeição, produzindo novamente a fome.

AS CAUSAS que se conhecem são de origem psicológica. Normalmente são pessoas obesas que desejam emagrecer.

TRATAMENTO: Essas pessoas requerem ajuda psicológica, já que são obcecadas em não ficar gordas.

ATENÇÃO: Se emagrecer muito, se cair o cabelo ou ficar anémico, consulte seu médico.

Como apoio nutricional, recomenda-se ingerir:

VITAMINAS: Todas – (Complexo Multivitamínico)

MINERAIS: Todos – (Complexo Multiminerais)

1. Pólen de abelha: 500 mg por dia (5 comprimidos).
2. Multiminerais: seis comprimidos por dia.
3. Procurar apoio psicológico.

BURSITE

Inflamação da bolsa que contém um líquido lubrificante entre as articulações, músculos e ossos, com o fim de facilitar seu deslizamento e diminuir a fricção.

OS SINTOMAS SÃO: mal-estar e dor que impede os movimentos, inflamação nas articulações, músculos, tendões e ossos, com propensão para formar, entre as articulações ou músculos, bolsas cheias de líquido. Isto acontece frequentemente nos ombros, cotovelos, joelhos e pés.

As causas mais frequentes são: batidas, músculos tensos, sapatos apertados, irritação causada pelos depósitos de cálcio dentro das bolsas das articulações, stress e deficiência nutritiva.

TRATAMENTO: Em casos crónicos pode ser operada eliminando-se assim esta bolsa, entretanto ajuda muito a ingestão de vitamina A, E, C e complexo B.

Se tiver dor, faça repouso. Junte-se com loção balsâmica de Aloé Vera com eucalipto, esfregue até que penetre na pele. Isso desinflamará e reduzirá a dor. Colocar compressas quentes e, em seguida, frias por 10 minutos cada uma. Isto trará alívio.

Além disso recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), Complexo B, C e E

MINERAIS: Cálcio e Magnésio

1. **Sumo de Aloé Vera** (puro ou néctar): 180 ml/dia.
2. **Beta-Caroteno com vitamina E** (2)
3. **Vitamina C** (3)
4. **Friccionar o local com loção balsâmica.**
5. Multiminerais.
6. Própolis de abelha (6)

CABEÇA (DOR DE) ENXAQUECA, CEFALIA

SINTOMAS: as dores de cabeça podem apresentar-se de várias maneiras:

1. Na enxaqueca a dor geralmente se apresenta em apenas um lado da cabeça.
2. Na cefaleia tensional pode apresentar-se de forma generalizada, atingindo a área dos olhos, da frente e da nuca.
3. Dor de cabeça na área frontal ocasionada por sinusite (ver sinusite).
4. Dor de cabeça ocasionada por febre alta (temperatura acima de 38°C).
5. Dor de cabeça por inflamação das artérias temporais (ver arteriosclerose e aneurisma).
6. Dor de cabeça produzida por uma reacção alérgica, a qual ataca as áreas das mucosas internas e externas, como ao redor dos olhos.

Neste manual só serão analisados os dois primeiros tipos de dor de cabeça: a enxaqueca e a cefaleia tensional.

CAUSAS: As causas da cefaleia tensional e da enxaqueca são de dois tipos principais:

- 1) Stress e má postura
- 2) Alimentação incorrecta

a) **O stress e a má postura** tensionam os músculos do pescoço e das costas, deslocando as vértebras de seus lugares, ocasionando subluxações.

ENXAQUECA: neste caso, as vértebras desviadas devido à tensão muscular comprimem os vasos do pescoço que irrigam a cabeça de sangue, produzindo-se uma dilatação desses vasos que irrigam os nervos que lhe estão circundando, ocasionando a dor. Geralmente isso acontece só de um lado da cabeça.

CEFALEIA TENSIONAL, as vértebras desviadas pela tensão muscular irritam os nervos do pescoço, provocando uma contracção nos músculos da cabeça, os quais por sua vez irritam os nervos que inervam esses músculos, produzindo a dor.

TRATAMENTO: Para controlar o stress, principal produtor de dor de cabeça, veja o tema "stress". Oitenta por cento das dores de cabeça são produzidas por tensão e por stress. Para eliminar este tipo de dor, recomenda-se aprender a detectar o momento em que se iniciam os primeiros sintomas da dor. Isso se deve porque depois de ter uma contrariedade, recomenda-se que se detecte, imediatamente, o início da dor, parar o que está fazendo e relaxar profundamente. Para isto faça o seguinte: respire fundo, tensione todos os músculos do corpo e logo relaxe-os, em cada vez que expirar o ar. Realize isto três vezes e imagine que se encontra em um lugar agradável. Permaneça respirando profundamente e relaxando por vários minutos, até que se sinta tranquilo. Além disso, tome logo um analgésico simples, fazendo com que a dor desapareça.

Deve-se procurar dormir bem e numa cama com um bom colchão, preferencialmente, e , descansar adequadamente. Além disso, manter uma atitude mental positiva e manejar adequadamente as preocupações para evitar o stress e a tensão emocional.

b) **Alimentação incorrecta:** existe uma série de alimentos que, ao reagir com o organismo, produzem dor de cabeça devido à dilatação que produzem nas artérias do cérebro, os quais se recomenda eliminar. Mencionaremos os mais comuns: O chocolate, os enchidos de porco, o pão branco, o açúcar refinado, queijos envelhecidos, vinho tinto de mesa, frutas ácidas, sopa de lata, refrescos de cola e café.

Além do que foi visto anteriormente, recomenda-se:

1. Observar um horário regular de alimentação.
2. Não omitir nenhuma das três refeições.
3. Evitar esforços exagerados, como na prisão de ventre, que pode resultar numa enxaqueca.
4. Não descarte a possibilidade de consultar um médico quiroprático profissional, já que seu problema pode ser proveniente de vértebras do pescoço desviadas.

Para diminuir as dores de cabeça recomenda-se, além do indicado, ingerir o seguinte:

VITAMINAS: Complexo B (B1, B3, B6), C e E

MINERAIS: Cálcio, Magnésio e Potássio

1. **Aloé Vera com uva-do-monte:** 120 a 180 ml / dia
2. **Multiminerais:** cálcio, magnésio (6)
3. **Geleia real:** 2 comprimidos de 250 mg
4. **Vitamina C:** 2 comprimidos de 60 mg
5. **Vitamina E:** melhora a circulação.
6. **Loção balsâmica** no lugar que aparece a dor.
7. **Pratique a respiração profunda e o relaxamento.**

CABELOS BRANCOS

Os cabelos brancos podem apresentar mais idade do que você tem na realidade. No cabelo existem indicações muito precisas de nossa alimentação, por isso é que se pode saber em uma pessoa morta o que comeu ou bebeu durante centenas de anos após a sua morte. Através de aparelhos e análises de alta precisão os médicos forenses utilizam a análise do cabelo para saber se uma pessoa morreu envenenada.

SINTOMAS: Cabelo, pêlos ou barbas, que vão se tornando brancos pouco a pouco com a idade. As doses recomendadas são para pessoas de 70 kg. Se pesar menos de 70 kg, reduza a dose proporcionalmente. Comece a ingerir os produtos e aumente a quantidade lentamente, depois de 3 a 8 dias, até chegar à dose sugerida.

CAUSAS: O cabelo está composto principalmente de proteínas. Nestas, encontra-se uma substância que é responsável pela cor dos cabelos, que se chama melanina. A melanina do cabelo escuro é a mesma do cabelo loiro. A quantidade dessa melanina é que é responsável pela coloração do cabelo. O cabelo escuro tem mais melanina que o cabelo claro. Com o avançar da idade, a melanina presente no cabelo diminui, dando lugar ao aparecimento de fios brancos. Quando não há melanina, o cabelo se torna branco.

TRATAMENTO: Existem substâncias que ao combinarem-se as proteínas do cabelo podem produzir os mesmos resultados que a melanina do cabelo, fazendo com que o organismo retarde o processo de embranquecimento e queda do cabelo, se contar com nutrientes adequados. Esses nutrientes podem ser absorvidos diretamente pelo cabelo, ou através da ingestão de complementos nutricionais. Recomenda-se ingerir um multivitamínico com pólen de abelha, multiminerais e proteínas.

Os nutrientes que seu cabelo necessita para brilhar e crescer saudável são:

- Pantotenato de cálcio, ácido pantotênico ou vitamina B5. Esses elementos aumentam a assimilação do cobre no cabelo.
- Cobre: a falta desse mineral produz um cabelo quebradiço, ressequido e duro.
- Inositol e colina: esses elementos ajudam o crescimento do cabelo, segundo o nutricionista Adele Davis.
- Vitamina B12: provoca o crescimento do cabelo.
- PABA: o Ácido paramiro-benzóico ajuda a manter a cor e a suavidade do cabelo.
- Iodo: ajuda a evitar a queda do cabelo.
- Ferro e manganês: ajuda o crescimento e a nutrição do cabelo, através de um bom fluxo sanguíneo.
- Niacina (ácido nicotínico): ajuda a circulação do sangue.
- Proteínas e aminoácidos: o cabelo está composto de 98% de proteínas. Sem dúvida, na ausência das vitaminas e minerais que mencionamos acima, não é possível fazer o aproveitamento dessas proteínas.
- Zinco: necessário para o crescimento do cabelo.
- Cisteína e glicina: esta última está contida no Aloé Vera numa proporção de 18.0 ppm.
- Recomenda-se ingerir levedura de cerveja e suco de Aloé Vera para dar ao cabelo uma aparência saudável e natural, além de friccionar-se um pouco de gel de aloé no couro cabeludo.

Para escurecer os cabelos claros e os brancos:

PREPARADO: Faça um preparo de salva (chia) da seguinte maneira: ponha 2 colheres de salva em 1/2 litro de água fervente, deixe esfriar e filtre o preparo. Diariamente enxágue o cabelo com esta mistura, pouco a pouco ele irá escurecendo.

Brilho no cabelo claro: Para conseguir brilho na sua cabeleira branca ou louro-claro faça uma infusão com cabeças de flor de maçanilha ou malva rosa. Depois de lavar o cabelo com champô e secá-lo, sugere-se uma massagem com gel de Aloé Vera, o qual revitalizará e nutrirá o cabelo.

Além disso, recomenda-se o seguinte:

VITAMINAS: Multivitaminas

MINERAIS: Multiminerais

OUTROS: Proteínas e Aminoácidos

1. **Pólen de abelha** (3 ao dia)
2. **Multiminerais:** 4 a 6 ao dia
3. **Gel de Aloé Vera**, friccionado diariamente
4. Mistura proteica (batido) (1 ao dia). Este preparado contém grande quantidade de proteínas, vitaminas e minerais.
5. Suco de Aloé (120 a 80 ml ao dia)

CÃIBRAS, DORES MUSCULARES (Ver Febre reumática e Artrite reumatóide)

As cãibras musculares são contracturas involuntárias dos músculos que se apresentam de forma espontânea ou quando se faz algum exercício ou esforço.

OS SINTOMAS SÃO: contracturas de algum músculo do corpo com dor e dificuldade para distendê-lo ou relaxá-lo. Apresentam-se mais comumente nas pernas, ainda que possam aparecer em qualquer parte do corpo.

AS CAUSAS PRINCIPAIS podem ser por deficiência da vitamina E e por um desequilíbrio entre o cálcio e o magnésio. Também podem ser ocasionadas pela presença de anemia, artrite ou arteriosclerose ou também por uma circulação deficiente do sangue. O cansaço é outra das causas que provocam este mal.

TRATAMENTO: Ingerir vitamina E e minerais como cálcio e magnésio, alimentar-se adequadamente com a finalidade de eliminar qualquer possível carência.

VITAMINAS: Complexo B (B1, B3), E

MINERAIS: Cálcio, Magnésio e Zinco

- 1- **Multiminerais:** 6 comprimidos ao dia.
- 2- **Vitamina E:** 2 comprimidos.
- 3- **Suco de Aloé Vera:** 180 ml
- 4- **Óleo de peixe:** 6 colheres

CÁLCULOS NOS RINS (Ver Pedras nos Rins)

CÁLCULOS DA VESÍCULA (Ver Pedras na Vesícula)

CALOS E PELE QUERATINOSA (Ver Pés)

CALVÍCIE

Queda de cabelos em homens e mulheres.

SINTOMAS: queda de cabelo, principalmente na hora de lavar a cabeça. Esse fenômeno também se apresenta como o afinamento do fio de cabelo. Esse problema se encontra com mais frequência nos homens de idade avançada.

CAUSAS: a causa mais frequente é a acumulação de gordura no couro cabeludo, ocasionando um fechamento dos poros por onde sai o cabelo. A falta de asseio diária propicia esse problema. Outra causa pode ser a falta de vitaminas e proteínas adequadas para o crescimento do cabelo. Também cai o cabelo em condições de stress excessivo ou quando se faz uso de tinturas capilares.

TRATAMENTO:

1. Lavar o cabelo todos os dias com champô à base de Aloé Vera, friccionando com os dedos o couro cabeludo. Isto ajuda a abrir os poros, além de eliminar a seborreia e a caspa.
2. Deixar cair por alguns minutos água sobre a cabeça para ajudar a abrir os poros.
3. À noite, passar um creme redutor de gordura corporal diluído em partes iguais com gel de Aloé Vera durante 10 minutos. Sentirá uma sensação de calor. Em algumas ocasiões, o couro cabeludo ficará vermelho. Esse creme elaborado à base de Aloé e canela aquece e estimula a circulação, extraíndo a gordura acumulada debaixo da pele. Em seguida, lave o cabelo. Aplique essa mistura ao menos uma vez por semana.
4. Tome um multivitamínico como o pólen de abelha, além de ingerir multiminerais.

Os nutrientes que seu cabelo requer para tornar-se brilhante e crescer saudável são:

1. Pantotenato de cálcio ou vitamina B5 (esses elementos ajudam na assimilação do cobre no cabelo).
2. Cobre: a falta desse mineral produz um cabelo quebradiço, ressequido e duro.
3. Inositol e colina: esses elementos ajudam o crescimento do cabelo, segundo o nutricionista Adele Davis.
4. Vitamina B12: provoca o crescimento do cabelo.
5. PABA: o Ácido paramiro-benzóico ajuda a manter a cor e a suavidade do cabelo.
6. Iodo: ajuda a evitar a queda do cabelo.
7. Ferro e manganês: ajuda o crescimento e a nutrição do cabelo, através de um bom fluxo sanguíneo.
8. Niacina (ácido nicotínico): ajuda a circulação do sangue.

9. Proteínas e aminoácidos: o cabelo está composto de 98% de proteínas. Sem dúvida, na ausência das vitaminas e minerais que mencionamos acima, não é possível fazer o aproveitamento dessas proteínas.
10. Zinco: necessário para o crescimento do cabelo.

Além disso, recomenda-se o seguinte:

VITAMINAS: Complexo B (B3, B5, B6), C e E

MINERAIS: Cobre e Zinco

OUTROS: Proteínas, PABA e Óleo de peixe

1. **Champô de aloé Vera**
2. **Pólen de abelha** (4 por dia)
3. **Multiminerais** (6)
4. **Gel de polpa de Aloé**
5. Fixador para cabelo à base de gel e polpa de Aloé Vera
6. Mistura proteica (batido) com proteína, vitaminas e minerais (1 ao dia).

Ler: Siegel, Mary-Ellen. "Reversing Hair Loss" (detendo a queda do cabelo). New York: Simon and Schuster, Inc. Ref. bibl. n8 131, 151 (Aloé e bônus for hair). "Hair Loss", folheto produzido pela "American Academy of Dermatology 1983". Ref. bibli. 132.

CÂNCER (Ver Tumores e Quistos)

Quando você corta, neste lugar se reproduzem células novas para repor as eliminadas, detendo-se a produção no momento em que essas estão repostas. Quando as células em certa parte do corpo seguem se reproduzindo sem controlo e sem uma razão aparente, produz-se um tumor duro. A este tumor se chama câncer. Frequentemente, algumas células desse tumor deslocam-se para outra parte do corpo, onde começam a reproduzir-se (metástases).

Os sintomas vão depender do lugar onde está-se desenvolvendo este mal. Sem dúvida os mais frequentes são: edema em forma de nódulo e posteriormente dor. Este tumor vai afectar e obstruir a passagem do ar se estiver situado nos pulmões ou a passagem da urina se acontecer no aparelho urinário, ou vai obstruir as funções gastrointestinais, se for no estômago, intestino ou cólon etc.

Os lugares onde se apresenta o câncer com mais frequência são:

- | | |
|--------------------------|------------|
| – Seios, útero e ovários | – Pele |
| – Próstata e testículos | – Fígado |
| – Garganta | – Vesícula |
| – Pulmões | – Pâncreas |
| – Intestino | – Ossos |
| – Cólon | |

Se o câncer é descoberto a tempo, é muito provável que se possa curá-lo, por isso a importância de se fazer exames regulares com um médico.

SINAIS DE ALERTA EM RELAÇÃO AO CÂNCER

- Perda de peso sem causa aparente
- Úlcera que não cede em três semanas
- Mancha da pele que cresce, irrita e sangra
- Dores frequentes de cabeça
- Dificuldade para engolir (garganta)
- Rouquidão persistente (garganta)
- Tosse com sangue, dificuldade para respirar, sufocamento. (pulmões)
- Dor abdominal persistente (abdómen)
- Mudança na forma dos testículos
- Urina sanguinolenta (rins e bexiga)
- Mudança nos hábitos intestinais
- Mudança na forma dos seios (nódulos)
- Sangramento ou gotícula de leite pêlos mamilos.
- Sangramento vaginal entre a menstruação

Retirado da "Enciclopédia Médica" da "American Medical Association, Random House.

Existem três tipos de câncer:

- a) Os **carcinomas**, que afectam a pele, as membranas mucosas e principalmente as glândulas.
 - b) A **leucemia** (câncer do sangue).
 - c) Os **sarcomas**, que afectam os músculos, os tecidos conjuntivos, e ossos.
- O **lipossarcoma** é um tumor maligno, de tecido gorduroso, que se desenvolve usualmente no abdómen (o lipoma é um tumor benigno).

AS CAUSAS do câncer não são conhecidas a fundo, sem dúvida sabe-se que na presença de certos agentes químicos existe maior probabilidade de que ele se desenvolva, como é o caso da fumaça e do cigarro, o sol em demasia, os raios X em excesso, o meio ambiente, certos alimentos e herança genética. Esses elementos causam a deterioração do sistema imunológico e predispoem as células a se reproduzirem sem controlo.

TRATAMENTO RECOMENDADO: Nos diferentes tipos de câncer como a leucemia, os carcinomas e os sarcomas, a melhor terapia é nutrir o organismo adequadamente e reforçar seu sistema imunológico para que ele mesmo destrua as células cancerosas. O própolis de abelha e alho ajudam em grande parte a que isto aconteça, além das vitaminas e sais minerais que são requisitos necessários para que o sistema imunológico realize suas funções com eficiência, destruindo as células cancerosas.

Algumas pessoas tratam o câncer com quimioterapia, obtendo bons resultados sobre o tumor, porém sofrem grandes efeitos secundários, como a perda de cabelo, náusea, esterilidade, danos nos rins e no coração. As vitaminas do complexo B ajudam muito a suportar esse transtorno. Quando uma pessoa faz uma radiação, é muito benéfico aplicar gel de Aloé Vera sobre a parte irradiada, dando também suco de Aloé para ingerir, pois ajudará a reconstituir os tecidos danificados com rapidez. Existem muitos estudos realizados pela Comissão de Energia Atômica dos Estados Unidos a respeito das fortes queimaduras resultantes da radiação e dos raios X, para os quais se recomenda um tratamento com aloé Vera como sendo um dos melhores reconstituintes celulares para os seres humanos.

Para prevenir o câncer e ajudar na sua cura, recomendamos:

- Comer muito alho ou pastilhas de alho.

- Ingerir Beta-Caroteno e vitamina C e E para bloquear os radicais livres.
- Comer muita fruta e verduras cruas, diminuindo as carnes vermelhas e a gordura animal.
- Comer dez amêndoas ao dia.
- Todas as dietas anti-câncer devem incluir uma boa dose de grãos integrais, couve-flor, brócolos e maçãs.
- Baixar o consumo de ferro aos alimentos, já que seu excesso bloqueia as células macrófagos (que ajudam a reparar os tecidos danificados), comenta o New England Journal of Medicine.

Recomenda-se realizar uma terapia de desintoxicação à base de lavagem (enemas) de cólon e intestino grosso com café por três dias seguidos (como é explicado no artigo "Desintoxicação do fígado e dos rins"), antes de iniciar-se o tratamento nutricional e alimentício que recomendamos. Se a pessoa está muito debilitada, realizar os enemas sob vigilância médica.

Eliminar alimentos em conserva, alimentos com conservantes, enlatados, enchidos, açúcares refinados (substituir por mel de abelha. Eliminar também as farinhas refinadas e gorduras saturadas. Eliminar o álcool, o café e o chá preto.

Deve-se eliminar completamente o consumo de proteínas animais como a carne de porco, substituindo-as por peixe fresco cozido. Baixe o consumo de iogurte, leite e derivados, assim como do abacate (eles contêm muitas proteínas). Muitos pacientes apresentam melhoras com essa dieta. A ingestão de antibióticos naturais como o própolis de abelha e o alho são muito importantes, já que reforçam o sistema imunológico e este ajuda na cura.

CÂNCER DO CÓLON:

Quando os alimentos carecem de fibras, ficam detidos muito tempo no cólon, aumentando a possibilidade de câncer nesta área, além de que o excesso de gordura provoca na vesícula biliar a formação de ácidos que ao se acumularem podem ser cancerígenos. Estudos realizados no Centro Médico Cornell, no estado de New York, concluem em seus estudos que o baixo consumo de gordura e o alto consumo de fibras são os alimentos nutricionais principais para prevenir o câncer de cólon. O cólon prefere as fibras que se movem rapidamente. Fibras insolúveis como as que se encontram na cenoura crua, deslocam-se rapidamente pelo aparelho intestinal, varrendo qualquer componente tóxico que se encontre em seu caminho.

A vantagem dessas fibras é que elas diminuem o tempo de contacto dos agentes cancerígenos que podem invadir o intestino. Outros vegetais que contêm nutrientes anti-cancerosos são: brócolos, couve-flor, espinafres, couves, tomates, aveia integral e alfafa. Recomenda-se ainda uma dieta rica em nozes, grãos integrais, muita cenoura, espargos, suco de maçã, brócolos, couve-flor. Eliminar as farinhas e os açúcares refinados ou brancos, assim como alimentos enlatados e refeições que contenham conservantes.

CÂNCER DA MAMA:

Esse tipo de tumor é o mais comum entre as mulheres. É possível preveni-lo se você mesma fizer uma inspecção a cada 30 dias.

INSPECÇÃO: realize uma auto-exploração mensal depois dos 18 anos.

1. De frente ao espelho, observe seus seios, colocando seus braços para cima e logo após na cintura, e posteriormente dobrados para baixo. Observe se nota alguma irregularidade, tanto na forma dos seios como na pele.
2. Com seus dedos pressione e apalpe fortemente a axila para detectar possíveis nódulos.

3. Da mesma maneira, apalpe o seio, o mamilo e a auréola.
4. Pressionando com os dedos o mamilo, observe se existe alguma secreção.

Se forem detectados ou observados os seguintes sinais:

- Um nódulo ou glândula na axila.
- Dor em alguns dos seios.
- Inchaço ou edema.
- Irritação no mamilo.
- Secreção do mamilo.
- Formação de crostas no mamilo.
- Seio avermelhado ou irritado.
- Seio com rachaduras.

Qualquer desses sinais pode ser ocasionado por um tumor benigno (90% das vezes) ou tumor canceroso com grande possibilidade de cura se for descoberto e tratado a tempo.

Os tumores não-cancerosos podem ser divididos em:

- Abscessos - infecção das mamas
- Quistos - tumor de líquido encapsulado, formado nos condutos de leite.
- Lipomas - nódulos de gordura.
- Fibroadenomas - nódulo formado por tecido glandular e fibroso.
- Linfagites - inflamação dos vasos linfáticos.
- Nódulo fibroquístico - finas granulações fibrosas que produzem seios duros e tensos.

Para prevenir o câncer em todas as suas manifestações, recomenda-se também a ingestão do seguinte:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), Complexo B, C e E

MINERAIS: Germânio e Selênio

1. Muitas frutas e verduras com fibras.
2. Beta-Caroteno, vitamina E, C e selênio (potente antioxidante que destrói os radicais livres causadores da deterioração celular - 2 a 3 comprimidos por dia).
3. Suco de Aloé vera (180 ml/dia).
4. Vitamina C (três comprimidos de 60 mg).
5. Geleia Real (2 a 3 comprimidos).
6. Própolis de abelha (6 comprimidos de 500 mg).
7. Alho (3 a 4 comprimidos de 1 g).
8. Deixar de fumar.

Referências bibliográficas: 1, 7, 8, 25, 27, 40, 54, 55, 58, 139. Recomenda-se ainda ler: "Ganhar a guerra interna", Dr. Marc P. Fridlander, Ed. Pax (México). "El Médico Interior", por Steve Lock e Douglas Colligan, Ed. Sudamericana. "Love, Medicine e Miracle", por Dr. Bernie S. Siegel, Ed. Harper Row.

ATENÇÃO: O câncer pode ser mortal se não for detectado a tempo. Procure o seu médico.

CANSAÇO, FADIGA E ESGOTAMENTO

O cansaço, a fadiga e o esgotamento são moléstias que impedem a pessoa de continuar trabalhando, devido a uma total carência de energia física e mental.

OS SINTOMAS que se apresentam são: desânimo, apatia, falta de vitalidade, depressão, tristeza e dor corporal.

AS CAUSAS frequentes são: stress, falta de sono, falta de alimentação e nutrição correctas, alguma infecção intestinal, diabetes, ou pelo vírus EBV (um tipo de herpes), por (fungos (Cândida Albicans), por anemia, por hipoglicemia (falta de açúcar no sangue), por hipertireoidismo - mau funcionamento da tiróide e portanto do metabolismo que aproveita os alimentos para convertê-los em energia útil. Sem dúvida, a nutrição correcta, desempenha um papel muito importante.

TRATAMENTO:

1. Alimente-se adequadamente, incluindo: Bastante carboidratos complexos (grãos integrais como a lentilha, o feijão e a ervilha), proteínas (na forma de pescado, leite e ovos) e gorduras (de preferência de peixes de águas frias como o atum e o azeite de oliva).
2. Tome complementos nutricionais como o pólen, misturas nutricionais (batido), vitaminas, minerais, etc.
3. Faça exercícios: caminhe pelo menos 30 minutos por dia ou faça outro exercício qualquer.
4. Faça descansos frequentes, relaxe e distraia-se pelo menos uma vez por semana, isso neutralizará e stress.
5. Pense positivamente e não dê tanta atenção aos problemas quotidianos, isto impedirá que se produza stress.

Veja o tema do stress em detalhe neste livro.

ATENÇÃO! Muitas enfermidades que necessitam de cuidado têm como um de seus sintomas a fadiga. Se sua fadiga continua depois de seguir as indicações, consulte o médico.

Além disso, recomenda-se ingerir:

VITAMINAS: Multivitamínico

MINERAIS: Multiminerais

OUTROS: Carboidratos, proteínas, gorduras polinsaturadas

1. **Pólen de abelha** (3 ao dia) (Multivitaminas)
2. **Ginseng** (3 ao dia)
3. **Geleia Real** (2) (para a fadiga cerebral)
4. Multiminerais (6)
5. Sumo de Aloé Vera (180 ml)
6. Mel de colmeia (energético)
7. Batido

CARNOSIDADES NOS OLHOS (PTERÍGIO)
(Ver Olhos, Problemas nos olhos)

CATARATA
(Ver Olhos, Problemas nos olhos)

Quando a lente dos olhos (cristalino) se torna nublada ou opaca, não é possível focar os objectos, devido à falta de luz para isso. Chama-se esta condição de catarata.

A aparência esbranquiçada e opaca indica a troca das propriedades das fibras ópticas semelhante à mudança de cor verificada quando a clara de ovo é cozida.

OS SINTOMAS SÃO: perda progressiva da visão, ausência de dor, hipersensibilidade aos brilhos, pode-se ver um halo (facho) ao redor dos pontos de luz nos focos.

AS CAUSAS mais comuns são: a Diabete, e as pessoas que consomem grandes quantidades de leite e não processam adequadamente um açúcar que é abundante nele: a galactose. Depósitos inadequados de cálcio e colesterol nos capilares dos olhos, diminuem a circulação sanguínea nestes. Também um golpe ou ferida e uma alimentação, inadequada propiciam o aparecimento de catarata.

Expor-se muito ao sol pode ocasionar catarata, já que os raios ultravioletas do sol tornam o cristalino opaco e produzem cruzamentos moleculares. O efeito que a luz produz no cristalino é como a clara do ovo quando se expõe ao calor, torna-se opaca. Além disso, a velhice predispõe a elas, bem como a exposição ao raio-X.

O tratamento recomendado consiste em ingerir vitamina A (Beta-Caroteno), C e B2 (riboflavina); tem-se verificado que a ausência destas vitaminas propicia o aparecimento de catarata. Deve-se manter um adequado nível de cálcio, vitaminas B5 e E, selénio e zinco. Verificou-se que a lavagem dos olhos com extracto activador de Aloé limpa os olhos e melhora a visão, assim como propicia a eliminação da catarata.

O Dr. Hegazy, em 1978, tratou experimentalmente com gotas de extracto de Aloé as úlceras, feridas e traumatismo dos olhos das pessoas, obtendo excelentes resultados de recuperação em pouquíssimos dias. (Ref. 156).

Além do que foi exposto, recomenda-se:

VITAMINAS: C, B2, B5 e E

MINERAIS: Selénio e Zinco

- 1- **Beta-Caroteno** com vitamina E (2 ao dia).
- 2- **Extracto activador de Aloé** (colocar 2 gotas 2 a 3 vezes ao dia dissolvidas com um pouco de água destilada ou fervida).
- 3- **Geleia Real** (3 de 250 mg) contém vitamina B2 e B5
- 4- **Vitamina C** (3) é um bom antioxidante.
- 5- **Multiminerais** (6)

"Geleia Real, de Eduardo Martinez Ed. Posada.

CATARRO, TOSSE Ver Sinusite e Bronquite

O catarro é a principal causa da inflamação das mucosas nasais e do excessivo desprendimento de mucosidade.

Quando esta mucosidade sobe e se deposita nos seios (cavidades) nasais e frontais ao redor dos olhos se produz a sinusite, (ver sinusite).

OS SINTOMAS SÃO: mucosidade excessiva, olhos lacrimejantes, dificuldade para respirar pelo nariz.

Outra causa frequente é a alergia, visto que quando esta se apresenta, normalmente a mucosidade é bastante líquida e flui incessantemente. Quando o catarro é contínuo e espesso durante vários meses ou anos, tende a propagar-se até os seios frontais produzindo a sinusite.

Se não se toma cuidado, este catarro pode estender-se até a laringe, produzindo "laringite" e posteriormente até aos brônquios produzindo "bronquite". Se a mucosidade é líquida e clara, certamente é causada por uma alergia (febre do feno) se for espessa, amarela ou verde, é produzida por bactérias ou vírus e irá requerer o uso de um antibiótico natural como o Própolis ou o Mel.

AS CAUSAS do catarro e da sinusite podem ser resultado de um resfriado, o qual irrita as mucosas e propicia o crescimento de bactérias ou vírus que irão infectar o nariz e a garganta (laringite).

O TRATAMENTO RECOMENDADO É: se a mucosidade for espessa ou se estiverem presente os sintomas da sinusite, deve-se ingerir: Antibiótico natural como o própolis de abelha e cápsulas de alho, além das vitaminas A, C, E, assim como cálcio, magnésio e fósforo. A vitamina A é indispensável para a boa manutenção das membranas mucosas. Os minerais são necessários para o bom funcionamento da vitamina A e para fazer seu transporte desde o fígado. Se você ingere um pouco de pólen, ele reforçará sua imunidade contra as infecções.

ATENÇÃO! Se o catarro não for eliminado, pode transformar-se em sinusite crônica, bem como em bronquite ou pneumonia. Consulte o seu médico.

Além disso, recomenda-se ingerir:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), Complexo B, B6, C, D, E

MINERAIS: Cálcio e Zinco

- 1- **Própolis de Abelha** (6 ao dia de 0,5 g) e/ou Alho (6) cápsulas de 1 g ao dia
- 2- **Vitamina C** (4)
- 3- **Vitamina A - (Beta-Caroteno) com vitamina E** (2) Ajuda a desobstruir o nariz, limpa e desinflama os seios frontais.
- 4- **Multiminerais: Zinco** (6)

Para desobstruir o nariz:

- 1- Extracto activador de Aloé (colocar 2 gotas em cada orifício nasal várias vezes ao dia ou durante a noite. É muito eficaz).
- 2- Loção balsâmica de Aloé com eucalipto (friccionar a parte superior do nariz a cada 6 horas).
- 3- Um pouco de suco de Aloé (6)
- 4- Tosse - Para ajudar a diminuir a tosse recomenda-se além disso, ingerir mel de colmeia com limão, ingerir um chá de orégão ou de folhas de buganvília; é muito eficaz.

Ler: "Aloé Extract for treatment of acute Rhinitis" ("Extrato de Aloé para o tratamento da Rinite Aguda"), de Pokrovskaya, E.A.

CAXUMBA

A caxumba é uma infecção viral que afecta as glândulas parótidas, entre o ouvido e a mandíbula, inflamando-as, provocando dor no pescoço, no ouvido e na mandíbula.

OS SINTOMAS se apresentam duas ou três semanas após o contágio. Aparece febre e dor ao abrir a boca, inchando posteriormente a região abaixo dos ouvidos. É mais comum em crianças dos 3 aos 16 anos. Nos meninos maiores de 11 anos podem inflamar-se os testículos ocasionando dor e provocando esterilidade.

TRATAMENTO: Recomenda-se descanso, muitos líquidos e estimulantes do sistema imunológico como o própolis de abelha e vitaminas A, C e E. Além disso, ingerir suco de Aloé Vera, com a finalidade de desinflamar e diminuir as dores. Esta enfermidade dura, geralmente, 10 dias.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), Complexo B, C e E

MINERAIS: Germânio e Zinco

OUTROS: Proteínas (aminoácidos)

- 1- **Própolis de abelha** (4 a 6 comprimidos de 500 mg)
- 2- **Beta-Caroteno com vitamina E** (2)
- 3- **Vitamina C** (3 comprimidos)
- 4- Suco de Aloé Vera (6)

CELULITE

Inflamação do tecido celular subcutâneo em certas áreas do corpo como: as coxas, o abdômen e os antebraços. Também aparece acúmulo de gordura, proteínas, líquidos e toxinas no abdômen, cintura, glúteos e quadris.

SINTOMAS: Formação de pele com aspecto de uma grossa casca de laranja.

CAUSAS: Acredita-se que é produzida pela má alimentação, ingestão excessiva de gordura como as carnes ou carboidratos como açúcares e farinhas refinados. Além da falta de exercício e a ingestão insuficiente de água.

TRATAMENTO: Para prevenir a celulite, incluir na alimentação: suco de Beterraba, aipo, pepino, algas marinhas, sumo de Aloé. Para eliminar a celulite: usar uma esponja de fibra natural à qual se aplica um pouco de sabão líquido de Aloé para o banho, esfregando a esponja com sabão em círculos pressionando para cima sobre a pele com celulite. Fazer isto de 3 a 5 vezes por semana.

Tome o composto nutricional com fibra, substituindo-o por uma refeição. Faça bastante exercício. Além disso, recomenda-se:

- 1- **Sabão líquido à base de Aloé Vera**
- 2- **Composto nutricional com fibras**
- 3- Uso de cremes redutores de gordura e tonificadores nºs 10 e 11 – Apêndice A
- 4- Sumo de Aloé Vera (180 ml)
- 5- Pólen de abelha (3)
- 6- Exercícios diários de no mínimo 30 minutos

“Guia das terapias naturais”, de Reader’s Digest.

CIÁTICA

A Ciática é uma dor que começa na parte baixa das costas e corre ao longo do nervo ciático através de uma ou das duas pernas. Este nervo é o mais longo do corpo.

OS SINTOMAS SÃO: Pinçadas ou espasmos de cor na parte baixa da coluna e ao longo do nervo ciático, que corre pelo músculo desde o quadril até o tornozelo.

AS CAUSAS PODEM SER: Traumatismo, hérnia, ruptura ou desvio dos discos que se encontram entre as vértebras lombares 3, 4, 5 e sacra (cóccix no final da coluna).

O TRATAMENTO principal é o descanso e compressas com água quente e, logo em seguida, fria (gelo).

- Descanso
- Alongamento. Sentado sobre uma cama ou cadeira agachar-se com cuidado para a frente de 15 a 20 vezes, usando as mãos para direccionar-se. (ver com mais detalhe estes exercícios no tema Coluna Vertebral).
- Depois, esfregar a parte dolorida com loção balsâmica de Aloé e eucalipto.
- Além disso, ingerir vitaminas B1, B12 e E.
-

ATENÇÃO! Recomenda-se consultar um quiroprático profissional, já que o problema pode ser da coluna vertebral.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: B, B12, E

- 1- **Suco de Aloé (6)**
- 2- **Geleia Real (3)** (Contém vitaminas do complexo B)
- 3- **Loção Balsâmica de Aloé.** Esfregar a parte dolorida com bastante loção.

CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA (Ver Arteriosclerose e Aterosclerose)

CIRROSE HEPÁTICA Enfermidade do Fígado Enfermidade do Alcoolatra

A Cirrose é um processo degenerativo do fígado em que se produz uma inflamação e endurecimento das células e tecidos do mesmo.

OS SINTOMAS principais são: febre, indigestão e prisão de ventre ou diarreia, icterícia (enfermidade do fígado que produz uma coloração amarela), ascite (líquido na cavidade abdominal). Problemas posteriores incluem anemia, inflamação do fígado e problemas da vesícula biliar.

A CAUSA principal da cirrose é o consumo excessivo de álcool, mas também pode ser decorrente de uma hepatite ou devido a uma má nutrição.

TRATAMENTO: Inclua a ingestão de grande quantidade de proteínas vegetais (excepto o feijão) e elimine toda a proteína de origem animal. Para restituir os tecidos danificados deve-se, complementar este tratamento com as vitaminas do complexo B (contidas na Geleia Real), em especial a B1, C, D e K.

Deve-se adicionar uma dieta rica em calorias e carboidratos, energia que servirá para regenerar as células danificadas. Se surgir icterícia (cor amarelada) diminuir o consumo de alimentos que contenham as vitaminas A, E, D e K.

ELIMINAR: produtos lácteos, ovos, carne de porco, abacate, nozes, já que eles podem interferir no funcionamento do fígado. Se existe inflamação nesse órgão, elimine o sal dos alimentos. Além disso, elimine os produtos gordurosos como a manteiga, a margarina, o leite e os queijos; também o café, a pimenta e os estimulantes.

ATENÇÃO! Não consuma gorduras, óleo de peixe nem vitamina A em quantidades, muito menos consuma óleo de fígado de bacalhau e nunca o misture com álcool.

FÍGADO

O fígado é a maior glândula do corpo, assim como é o único órgão que pode regenerar-se, uma vez que uma parte dele é eliminada.

- As funções do fígado são: Produzir a bÍlis que se acumula na vesÍcula biliar (bolsa anexa ao fÍgado). A bÍlis é indispensÁvel para a digestão das gorduras, pois as emulsiona em pequenos glÓbulos para serem assimilados.
- A bÍlis ajuda a assimilação das vitaminas A, D, E e K, e do cálcio.
- Por outro lado, o fÍgado é o acumulador dos excedentes das vitaminas A, B12 e D para seu uso futuro.
- Ajuda na síntese dos ácidos gordos e açúcares, assim como na produção de colesterol, além de oxidar a gordura para produzir energia a partir dela.
- O fÍgado e o rim são os órgãos que desintoxicam o organismo.
- Outra função importante do fÍgado é o controlo do açúcar no sangue, actuando sobre a hormona tiroxina, responsável pelo metabolismo celular.
- O açúcar excedente do corpo é convertido em glicogénio no fÍgado e desta maneira se acumula para ser reconvertido de novo em açúcar quando for necessário.

DESINTOXICAÇÃO: Recomenda-se uma desintoxicação prévia de 3 dias à base de sucos (laranja e uva), aos quais se adicionam suco Aloé, que é altamente desintoxicante.

Também recomendam-se lavagens de cólon e intestino com café (ver este método em "Desintoxicação de Fígado e Rins" ou também com enemas de limão e água 2 vezes por semana, já que ali se concentram muitas toxinas que podem ir ao fígado e aos rins.

O Dr. James F. Balche, em seu livro "Prescription for Nutritional Healing" recomenda grande ingestão de Aloé como desintoxicante juntamente com 8 a 10 copos de água por dia. Recomenda-se também eliminar o álcool, as farinhas e açúcares refinados e alimentos fritos.

Alem disso, recomenda-se ingerir:

VITAMINAS: A, Complexo B, B12, C, D, E e K

MINERAIS: Magnésio e Zinco

OUTROS: Carboidratos e Proteínas

- 1- **Suco de Aloé** (180 ml), de preferência ingerido com chá de ervas curativas durante todo o dia.
- 2- **Mistura proteica** (batido), fibras e proteínas vegetais (substituir uma refeição)
- 3- **Pólen** (4 ao dia) Multivitamínico
- 4- **Multiminerais** (4 a 6)
- 5- Cápsulas de Alho (3)
- 6- Geleia Real (4, depois diminuir para 3 tabletes)
- 7- Vitamina C (3)

CISTITE

A cistite é a inflamação da bexiga produzida principalmente por infecção de uma bactéria a E. coli que normalmente habita nos intestinos (nas fezes). Esta enfermidade é mais comum nas mulheres.

OS SINTOMAS SÃO:

- Vontade de urinar com ardência e dor.
- Comichão, irritação e dor na parte baixa da bexiga ou uretra.
- A infecção pode se estender-se aos rins e infectá-los, o que pode provocar dor na cintura.
- Muita vezes a urina sai com sangue ou pus. Neste caso, pode causar febre ou calafrios.
- Quando ocorre nos homens inspira cuidados, já que pode trazer consequências graves.

AS CAUSAS PRINCIPAIS SÃO: infecção da vagina nas mulheres ou da uretra do pênis nos homens. Essa enfermidade é mais comum nas mulheres, já que existe maior proximidade da bexiga com a vagina e também do ânus, fazendo com que a infecção suba com mais facilidade do que nos homens. Em outras ocasiões, a cistite está associada à enfermidade de transmissão sexual, como é o caso da Chlamidia, a qual pode irritar e inflamar a bexiga, a uretra e os condutos que partem dos rins para a bexiga.

TRATAMENTO:

- Asseio minucioso diariamente.
- Ingestão de antibióticos naturais como própolis de abelha, o alho e o Aloé Vera.
- Ingerir muita água, de preferência com suco de Aloé Vera com uva-do-monte (Arando), já que este ajuda a desintoxicar os rins, além do que o arando produz ácido hipúrico quando está em contacto com a urina, acidificando esta urina e eliminando as bactérias. Este mesmo efeito se apresenta ao agregar a vitamina C, a qual acidifica a urina e ajuda a destruir a infecção.
- Dr. Bruce Shephard, no livro "Guia Completo para a Saúde da Mulher", bem como outros conhecidos especialistas, recomenda muito a ingestão do arando com muita água para combater a cistite. Em estudo realizado pelo Dr. F. Jerry Avom, professor da Escola de Medicina da Universidade de Havard, recomendaram a um grupo de pessoas que bebessem um copo médio de sumo de arando por vários meses e obteve-se uma melhora em torno de 75% em comparação com aqueles que não ingeriram o sumo de arando tomando ambos os grupos a mesma quantidade de vitamina C. O arando produz uma

substância que ajuda a que as bactérias não fiquem aderentes às paredes da bexiga ou do trato urinário.

- Não espere muito para urinar. Vá imediatamente, cada vez que sentir vontade.
- Nunca fique com traje de banho molhado no corpo.
- Após ter relações sexuais, urine bastante.
- Além disso pode-se usar uma pomada de própolis com Aloé Vera ou passar na parte irritada uma mistura de ervas de primeiros socorros indicado no Apêndice B.
- Use uma roupa íntima de algodão ao invés da sintética, uma vez que esta última não deixa transpirar bem e, tanto a humidade como o calor ajudam na formação de bactérias.

ATENÇÃO! Se a cistite é grave e perdurar por muito tempo, poderá permitir que a infecção atinja os rins.

Além disso, recomenda-se ingerir-se:

VITAMINAS: C

- 1- **Própolis de Abelha ou Cápsulas de Alho:** 6 comprimidos.
- 2- **Néctar de Aloé vera com uva-do-monte:** 180 ml, com bastante água.
- 3- **Vitamina C:** 5 comprimidos.
- 4- **Creme de própolis e Aloé Vera ou mescla de primeiros socorros** (para friccionar).

CÓLERA

Cólera é uma enfermidade provocada por bactérias. É contagiosa e perigosa, manifestando-se por uma forte diarreia.

SINTOMAS E SINAIS: Início súbito de forte e frequente diarreia de até 1 litro por hora. O excremento (fezes fecais) é líquido e de cor cinzenta como água de arroz e sem odor fecal, podendo conter sangue ou pus. Vômitos biliosos. Muita sede. Produz-se uma rápida e perigosa desidratação da pessoa.

CAUSAS: Contágio por alimento contaminado, mãos sujas, água contaminada, contacto com fezes de pessoas infectadas.

TRATAMENTO: Consulte rapidamente seu médico, pois essa enfermidade pode ser mortal se não for atendida rapidamente. Enquanto aguarda o médico, ingerir muita água com sal e açúcar, preparada da seguinte maneira: "ponha uma colherzinha de sal de cozinha e 4 colheres de açúcar ou mel e misture com um litro de água. Repita isso cada vez que termine. Não deixe de ingerir muita água. Ingerir grandes quantidades de própolis de abelha que vai agir como um antibiótico natural. Pode-se misturar uma colher de suco de Aloé misturado ao soro.

INGERIR SORO FEITO COM ÁGUA PURA, SAL E AÇÚCAR OU MEL

- 1- **Própolis de abelha:** 6 comprimidos ao dia.
- 2- **Ingerir muito soro**
- 3- **Suco de Aloé Vera com muita água ou soro** (somente uma colherzinha de Aloé por hora).

COLITE

A colite se manifesta como uma inflamação do cólon ou do intestino grosso.

OS SINTOMAS SÃO: inflamação no abdómen, diarreia e desejos frequentes de evacuar, gases abdominais. Em alguns casos, as fezes saem com um pouco de sangue.

AS CAUSAS principais são: nervosismo, stress, maus hábitos alimentares, falta de fibras nos alimentos, excesso de álcool café e condimentos.

TRATAMENTOS:

- 1- Ingerir muita fibra, arroz e trigo integral, maçã cozida, puré de batata, papaia e cenoura.
- 2- Ter uma dieta pobre em gordura. A gordura e o óleo aumentam a diarreia, que pode acompanhar a colite.
- 3- Controlar o stress.
- 4- Eliminar o álcool da sua alimentação, bem como o café, os condimentos, o chili e a pimenta. Coma grande quantidade de vegetais, ligeiramente cozidos.
- 5- Tomar uma boa quantidade de gel de Aloé Vera, sobretudo se além da colite padecer de úlcera estomacal.
- 6- Fazer um enema do cólon (lavagem).
- 7- Ingerir um pouco de iogurte duas vezes por dia.

Além disso, recomenda-se ingerir:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), Complexo B, C, E

MINERAIS: Cálcio, Cromo, Magnésio e Zinco

1. **Gel de Aloé Vera:** 180 ml dia
2. Multiminerais: 4 a 6 comprimidos por dia.
3. Alfafa: 3 comprimidos.
4. Geleia Real: 2 comprimidos.
5. Mistura proteica (batido) à base de Aloé Vera e fibra (substituir uma refeição).
6. Ingerir muita fibra (cenoura e couve roxa contêm muita fibra).

COLUNA VERTEBRAL

Desajustes e dores nas costas

Os problemas de coluna são diversos e muito variados. Pela coluna passam cerca de 20 milhões de fibras nervosas. Algumas delas levam informações até o cérebro. Outras vão do cérebro aos músculos, aos intestinos, aos órgãos internos e, enfim, a todo o organismo. Esses nervos saem da coluna pela parte posterior do corpo.

A postura incorrecta, o stress, um movimento brusco, uma queda, uma má alimentação ou um mau colchão podem ocasionar dois tipos principais de problemas na coluna.

1. Um desajuste ou subluxação, que é o movimento de uma das vértebras no que diz respeito à posição das vértebras adjacentes. Esse tipo de problema se apresenta em 70% dos casos.
2. **Hérnia de disco:** outro problema considerável é a hérnia de disco (os discos são cartilagens amortecedoras formadas por muitas capas que se unem e se localizam entre cada uma das vértebras).

Quando o disco, por causas variadas, perde a sua forma e sai de dentro das vértebras chama-se hérnia. Esses dois feitos podem aprisionar e pinçar alguns conjuntos de nervos que saem da coluna até o corpo, produzindo-se dores de todo o tipo, desde males estomacais a dores de cabeça e dores nas costas (a chamada ciática). Focaremos em especial as dores nas costas desde a parte superior até o cóccix.

SINTOMAS: As dores nas costas são muito comuns, sobretudo em adultos. Estas dores ocasionadas por qualquer das causas mencionadas anteriormente apresentam-se com mais frequência na parte superior das costas afectando os discos que ficam entre as vértebras cervicais 5, 6 e 7, provocando uma dor quando se fica sentado por muito tempo.

Outra dor muito comum é a da região lombar ou parte inferior das costas (discos entre as vértebras lombares 3, 4 e 5), impedindo a pessoa de mover-se ou de ficar numa mesma posição por longo período. As dores que se apresentam são geralmente agudas e pungentes, sobretudo na região lombar, devido ao pinçamento do nervo ciático (ver ciática neste mesmo livro), que faz com que a dor se estenda por toda a perna.

CAUSAS: As causas podem ser muito variadas: uma queda, posturas inadequadas para trabalhar ou estudar, dormir em colchões em mau estado, acidentes, torceduras durante o desporto, tumores, infecções, excesso de peso, stress, etc. As deformações ou problemas da coluna podem ser ocasionadas por alguma enfermidade dos ossos, dos músculos e das articulações, entre as quais se encontram a osteoporose, a artrite reumatóide e osteoartrite.

TRATAMENTO: O correcto é que se procure um médico quiroprático formado, que solicite radiografia e estude o seu problema detidamente. Exporemos aqui alguns conselhos, exercícios e nutrientes que ajudarão a aliviar, no caso de não ser muito grave a sua dor nas costas.

a) Aplicação de calor na parte da coluna dolorida por meio de compressas com uma toalha humedecida com água quente. Essas compressas deverão ser aplicadas no espaço de 10 minutos, molhando a toalha repetidamente. É conveniente que você verifique se os panos quentes o beneficiam, já que esse procedimento produz uma congestão sanguínea nesse local, o que pode incomodar um pouco, dependendo do tipo de lesão.

b) Compressas de gelo: envolva algumas pedras de gelo numa toalha e aplique sobre a parte dolorida. Isto é especialmente útil quando se sofre uma batida e o local fique inflamado. O frio descongestionará a área, desinflamando-a e diminuindo a dor na maioria dos casos. Assim como no caso da aplicação de calor, deve-se testar qual o método que trará melhor alívio.

c) Compressas de calor e frio. Combinar alternadamente e começando com 10 minutos de compressas quentes e logo 10 minutos de compressas frias e em seguida deixar 10 minutos de repouso sem colocar nada e continuando alternadamente durante uma hora. Esse método é o mais usado e recomendado por todos os especialistas.

d) Bálsamo contra a dor. Existem no mercado vários tipos de bálsamos. Verificou-se que a mistura de Aloé Vera com eucalipto e óleo mineral (loção balsâmica) traz excelentes resultados para aliviar a dor tanto muscular como das articulações e da coluna.

O Aloé Vera tem a propriedade de desinflamar e penetrar profundamente nos tecidos da pele e servir como veículo para transportar outros elementos como o eucalipto. O Aloé Vera também

alivia a dor. Os demais óleos que se misturam nos bálsamos ajudam a tornar a mistura "manejável" além das suas propriedades calmantes.

EXERCÍCIOS DE EMERGÊNCIA:

Para diminuir a dor da região lombar das costas. Prepare o seu corpo para que não esteja demasiadamente frio ao começar esses exercícios, cobrindo-se anteriormente com um cobertor ou fazendo um pouco de exercício lentamente e com cuidado:

- 1)** Deitado no chão sobre um cobertor ou colchão duro, dobre a sua perna esquerda suportando-a com as suas mãos por dentro dos músculos. Respire normalmente. Sinta tensão de suas costas enquanto a outra perna está esticada. Mantenha a perna dobrada por 3 segundos e logo em seguida estire-a e relaxe-a. Proceda da mesma forma com perna direita. Faça esse exercício de 10 a 15 vezes com ambas as pernas.
- 2)** Outro exercício simples que produz alívio é: sente-se na cabeceira de sua cama com os pés no chão, um pouco abertos, e coloque as suas mãos dos lados da cama e incline-se com suavidade para frente durante alguns segundos. Sinta a tensão em sua coluna e suas costas, e permita que suas vértebras se abram na parte detrás. Endireite-se lentamente ajudado por suas mãos. Realize essa operação 10 vezes.
- 3)** Gire sua coluna na parte lombar. A rotação da coluna é um movimento normal, por isso você deve girá-la periodicamente para manter a mobilidade e a flexibilidade dos ligamentos vertebrais e provocar um ajuste, entre eles.

O seguinte exercício lhe dará mobilidade à parte inferior (lombar) de sua coluna:

- 4)** Estendido no solo, com os braços abertos, dobre um pouco seus joelhos e mova-os para a esquerda e logo em seguida para a direita (cinco vezes). Faça isso lentamente, mantendo seus joelhos em cada lado e cada vez por 5 segundos.
- 5)** Recomenda-se dormir de lado, com as pernas encolhidas, em posição fetal, isto abrirá as vértebras deixando com mais liberdade os discos e a saída dos nervos. Essa posição produzirá um descanso para as suas costas. Recomenda-se pôr uma almofada entre os joelhos para separá-los um pouco. Não fique muito tempo parado ou sentado na mesma posição. Sobretudo se você fica ao volante de um automóvel por mais de 30 minutos sem descanso.

NUTRIÇÃO:

Ossos fracos, quebradiços, descalcificados, infectados, inflamados ou com alguma fratura necessitam de muitos nutrientes para se restabelecerem. O stress causa uma rápida perda de sais minerais dos ossos e bloqueia a formação de novas proteínas. A cortisona produzida durante o stress elimina o cálcio dos ossos. O magnésio e a vitamina D são essenciais para a absorção do cálcio, principal elemento dos ossos. A vitamina E auxilia na flexibilidade dos ossos. A vitamina C ajuda a prevenir infecções. Por outro lado, requer-se proteínas para a reparação e manutenção dos ossos.

Para aliviar e prevenir as dores nas costas, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), Complexo B, B5, C, D, E

MINERAIS: Cálcio e Magnésio

OUTROS: Proteínas e Ácidos gordos insaturados

- 1- **Loção balsâmica** à base de Aloé Vera e eucalipto para ser usada no local da dor.
- 2- **Multiminerais:** 6 comprimidos.
- 3- **Beta-Caroteno:** 2 comprimidos.
- 4- **Suco de Aloé Vera** (anti-inflamatório): 180 ml.
- 5- **Realizar os exercícios indicados.**
- 6- **Colocar compressas frias ou quentes.**

Ler: Cinquenta formas de eliminar a dor nas costas (Fifty ways to easy back pain), Glisan.

CONJUNTIVITE OCULAR (Ver Olhos – problemas)

CORAÇÃO Enfarte Ataques do coração Problemas cardiovasculares

O sistema cardiovascular compreende o coração e os vasos sanguíneos que fazem sua irrigação. O sangue é bombeado para todo o corpo pelo coração através dos vasos sanguíneos.

As artérias que suprem de sangue o músculo cardíaco se chamam artérias coronárias. Quando essas artérias são bloqueadas ou reduzidas, principalmente pelo colesterol, que está aderido às paredes da artéria, chega ao músculo cardíaco uma quantidade insuficiente de sangue, a qual produz uma lesão permanente no coração.

OS SINTOMAS DO ENFARTE SÃO:

Uma dor aguda muito forte no meio do peito, de uma maneira súbita e com muita opressão. A dor pode irradiar-se até o pescoço, ao ombro, à parte interna do braço ou à parte superior do abdômen. Mas também ela pode ficar restrita à região central do peito. Geralmente dura mais de dois minutos, quando se apresenta uma obstrução parcial e temporária da artéria coronária, bem como uma forte dor que se denomina angina do peito (apresenta-se na maioria das vezes depois de exercícios violentos ou de um esforço muito forte).

A diferença entre um ataque do coração (ou enfarte do miocárdio) e a angina do peito, é que no ataque do coração o dano ocasionado pela falta de irrigação sanguínea é permanente, ocasionando a necrose desta parte do músculo cardíaco. Já na angina do peito, o dano é temporário e reversível e a dor cessa em um ou dois minutos ao descansar.

OUTROS SINTOMAS DO ENFARTE SÃO:

Suores, náuseas, palidez, debilidade, palpitação, vômitos, dificuldade respiratória, opressão no peito, sensação de que está acontecendo algo grave, ansiedade, zumbido nos ouvidos, incapacidade de falar.

A PRINCIPAL CAUSA DO ATAQUE CARDÍACO:

É a arteriosclerose e a aterosclerose e essas, por sua vez, são produzidas por: cigarro, hipertensão, obesidade, stress, gorduras (colesterol e triglicérides) e cálcio excessivo no sangue, vida sedentária, diabetes, herança genética e falta de exercícios.

TRATAMENTO PREVENTIVO:

Como prevenção, deve-se mudar o estilo de vida: fazer exercícios diários, alimentar-se e nutrir-se correctamente evitando todos aqueles alimentos que contêm muita gordura e colesterol.

TRATAMENTO CORRECTIVO NO CASO DE APRESENTAR UM ENFARTE:

- a) Identifique os sintomas do enfarte
- b) Sente ou recoste a pessoa, deixando que adopte a melhor postura que lhe permita respirar melhor.
- c) Tranquilize a pessoa.
- d) Faça o traslado a um hospital. Não permita que a pessoa busque escusas que a impeçam de trasladá-la ao hospital.

Quando se está muito longe de um hospital ou do médico, o paciente deve ficar imóvel, deitado no mínimo por 8 dias, realizando muito pouca actividade, não realizando exercícios ou fazendo esforços.

Recomenda-se como preventivo contra o enfarte, usar a seguinte medicação:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), Complexo B, B6, B12, C, E, Colina, Inositol e Niacina

MINERAIS: Cálcio, Cromo, Magnésio, Manganês, Germânio, Potássio, Zinco, Selénio

OUTROS: Ácidos gordos polinsaturados, Ómega-3, EPA, Lecitina, Co-enzima q-10

- 1- **Ómega-3** (óleo de peixe): 6 comprimidos dia.
- 2- **Alho com lecitina:** 6 comprimidos.
- 3- **Composto de Aloé com fibra** – substituir uma das refeições pela mistura.
- 4- **Vitamina C** (4 comprimidos) – muito importante.
- 5- Néctar de Aloé Vera: 4 a 6 colheres (anti-inflamatório).
- 6- Beta-Caroteno e vitamina E: 2 comprimidos (preventivo).
- 7- Multiminerais: 6 comprimidos

CÚTIS E PELE SECA

O sintoma da cútis seca se manifesta como ressequimento excessivo da pele do rosto e das mãos. Pele com fissuras, pele enrugada, pele cinzenta ou esbranquiçada com desprendimento de células.

TRATAMENTO: Mesmo que a pele seca possa ser proveniente da falta de vitaminas E, A e D, também pode ser causada pela falta de ingestão suficiente de água, causando desidratação ou por um ambiente excessivamente seco.

Recomenda-se lubrificar a pele com um creme rico em Aloé Vera, vitamina E e A, jojoba, lanolina e colágeno, além de ingerir 8 a 10 copos de água por dia. Também se recomenda colocar no corpo óleos minerais, posteriormente molhar o corpo com água fazendo-se uma fricção e logo após, secando-se levemente antes de vestir-se.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), D e E

- 1- **Creme humectante com Aloé Vera** para o rosto.
- 2- **Creme de Aloé Vera com jojoba** para o corpo.
- 3- Ingerir **suco de Aloé Vera** (180 ml) com muita água.
- 4- Beta-Caroteno (vitamina A) e vitamina E (2).

Referências bibliográficas: 15, 54, 55.

DENTES

(Cáries)

Ver sangramento Gengival

As cáries são cavidades que se formam nos dentes e que podem propagar-se até destruí-los totalmente.

SINTOMAS: Sente-se uma sensação áspera no esmalte do dente, passando posteriormente a provocar dor aguda. Quando essas cáries se aprofundam, podem atingir a polpa dentária e criar uma perfuração, que deixará o nervo do dente à mostra, provocando uma dor lancinante. Pode haver sangramento da polpa.

CAUSAS: As cáries dentárias são produzidas principalmente pela falta de higiene dental e pelo consumo de açúcares refinados, os quais propiciam a formação de bactérias e ácidos.

TRATAMENTO: Recomenda-se para sua prevenção, a higiene bucal após cada refeição, com uma pasta de dentes à base de Aloé Vera e Própolis de Abelha, que fará com que se elimine bactérias causadoras desse mal. Pode-se preparar uma pasta com própolis à base de gel de Aloé e um pouco de bicarbonato.

Para eliminar a dor de dente, recomenda-se fazer o seguinte:

- a) Pegue um pouco de água ligeiramente morna. Enxagúe sua boca com força, fazendo repetidos bochechos para eliminar qualquer resíduo de refeição que possa se encontrar entre os dentes ou nas cavidades das cáries. Se não conseguir desprender os resíduos use uma escova suave.
- b) Ponha em sua boca uma quantidade de extracto activador de Aloé Vera e faça vários bochechos. Pode-se acrescentar um pouco de tintura de iodo, a qual servirá como anti-inflamatório e amenizará a dor.
- c) Introduza um pouco de pasta de dentes de Aloé Vera e Própolis na cavidade das cáries.
- d) Se a dor for muito forte, consiga óleo de cravo (eugenol) e ponha uma gota nas cáries periodicamente. Se for possível, tape o local com algodão.
- e) Ponha gelo durante minutos na gengiva no local da hemorragia e da dor.

ABCESSO PERIODONTAL: É uma infecção que se apresenta na gengiva e no dente e vai destruindo a arcada dentária. O abcesso procura sair por inflamar a gengiva ou os tecidos musculares, os quais produzirão um inchamento e forte dor. Em alguns casos, os abscessos terão de se lancetados para tirar o pus.

Nesse caso se recomenda ingerir uma grande quantidade de antibiótico natural como o própolis, além de fazer bochechos de hora em hora com extracto activador de Aloé Vera. Coloque na

gengiva durante o dia e à noite um pouco de dentífrico de Aloé Vera e Própolis, além de escovar os dentes com gel de Aloé. Isto diminui a inflamação. Também pode-se fazer bochechos com água iodada.

Além das recomendações anteriores, recomenda-se:

VITAMINAS: A, E, C

MINERAIS: Zinco e Germânio

- 1- **Própolis de abelha** (6 comprimidos).
- 2- **Pasta de Aloé Vera e Própolis** - para lavagem dos dentes, deixando um pouco desta no local inflamado.
- 3- **Extracto activador** colocando no dente.

ABCESSO PERIODONTAL:

VITAMINAS: A, B6, C, Niacina

MINERAIS: Cálcio, Cobre, Magnésio, Manganês, Potássio, Sódio e Zinco

- 1- Própolis de abelha (6 comprimidos de 500 mg).
- 2- Extracto activador de Aloé para enxaguar a boca, ficando 15 segundos sem cuspir.
- 3- Sumo de Aloé Vera (180 ml).

Como prevenção:

VITAMINAS: A, B6, C, D, Niacina

MINERAIS: Cálcio, Cobre, Fósforo, Magnésio, Manganês, Potássio, Sódio e Zinco

- 1- **Pasta de dentes à base de Aloé Vera e Própolis de Abelha.**
- 2- **Ingerir vitamina C** (3 comprimidos)
- 3- **Multiminerais** (6 comprimidos)
- 4- **Alimentação rica em verduras cruas** (cenouras)

DEPRESSÃO NERVOSA

A depressão é um estado no qual a pessoa tem a sensação de que tudo é horrível e sem esperança.

OS SINTOMAS da depressão nervosa são: esgotamento, perda de vitalidade, insónia, perda de apetite, perda de esperança.

CAUSAS: a depressão apresenta-se de duas maneiras:

- a) **Depressão reactiva:** quando é produzida como uma reacção da pessoa diante a perda de um ente querido ou perda de um negócio.
- b) **Depressão orgânica ou endógena:** é produzida por uma mudança química interna no corpo e no cérebro, tais como as mudanças hormonais, sobretudo nas mulheres durante a menstruação ou menopausa. Isso bem pode acontecer pela falta do mineral lítio no cérebro ou pelo aproveitamento inadequado da serotonina (substância química encarregada da transmissão do impulso nervoso entre os neurónios). Ver o livro PROSAC, do Dr. Ronad R. Fiéve, M.D.

TRATAMENTO: A atitude positiva que a pessoa toma para enfrentar os insucessos de sua vida é muito importante, já que se esta pessoa se deixa levar por seus pensamentos negativos, de impotência, de fracasso, de tristeza e de apatia, ela mesma faz o bloqueio e cria condições

negativas que a impedirão de ver uma saída adequada para o seu problema. Por esta razão se deve manter sempre atitudes e pensamentos positivos, já que fazendo assim se criará internamente condições adequadas que permitam sair do estado depressivo.

Uma pessoa com depressão deverá esforçar-se para ver as circunstâncias positivas que se apresentam para sair do seu problema, por isso ela deve permanecer sempre alegre e alerta. A alegria é principalmente uma atitude mental que depende secundariamente de factores externos. Devemos fazer esforços para nos manter sempre alegres independente das circunstâncias adversas do momento. É importante aceitar o que não tem remédio e sobre essas bases começar a construir um novo futuro, dando-nos conta que a única coisa que realmente possuímos é o presente, por isso qualquer esforço pessoal diário que realizarmos nos trará um futuro melhor. Para aliviar qualquer dos tipos de depressão, muitos nutrientes são importantes, já que fortalecem o cérebro e ajudam a produção dos neurotransmissores químicos mencionados: lítio e serotonina (porque influem bastante na formação do equilíbrio emocional da pessoas). O aminoácido Triptofano que se encontra no Aloé Vera em 30 ppm é o responsável pela produção da serotonina no cérebro e cuja falta no organismo produz a depressão orgânica ou endógena. Outro aminoácido necessário para manter o equilíbrio mental durante os estados de stress é a Tirosina, contida também no Aloé Vera em 14 ppm.

Além das recomendações anteriores, ingerir:

VITAMINAS: Complexo B (B1, B3, B5, B6, B12), C, Colina e Niacina

MINERAIS: Cálcio, Magnésio, Cromo e Lítio

- 1- **Sumo de Aloé Vera** (120 ml por dia).
- 2- **Geleia Real** (3 comprimidos de 250 mg).
- 3- **Pólen de abelha** (4 comprimidos) (contém lítio)
- 4- **Ginseng** (4 comprimidos) - contra o stress.
- 5- Mistura proteica (batido) com fibra
- 6- Busque ajuda psicológica de um profissional

As doses recomendadas são para pessoas de 70 quilos. Se a pessoa pesar menos reduza as doses proporcionalmente. Comece tomando os produtos lentamente e aumente a quantidade paulatinamente até chegar à dose recomendada de 3 a 8 dias.

O livro PROSAC, do Dr. Ronaldo Fiéve. Revista "Psychology Today), nov-dez 1993.

DERMATITE ALÉRGICA (Ver Alergia, Febre do feno)

A dermatite alérgica é uma reacção da pele a determinadas substâncias, plantas ou produtos. Manifesta-se como irritação e algumas vezes com uma secreção aquosa em diferentes partes da pele, com uma mudança de coloração, principalmente ao redor dos olhos, ouvidos, braços, axilas, pescoço e cotovelos.

CAUSAS: essa alergia pode ser produzida por alimentos, plantas, pó doméstico, cosméticos, perfumes, spray de cabelo, desodorizante ou por contacto com metais como o ouro, prata ou níquel. Pode-se confundir com a neurodermatite, a qual é causada por nervos, stress etc.

TRATAMENTO: recomenda-se investigar aquilo que produz alergia. O stress, o nervosismo e os transtornos emocionais influem muito nesta enfermidade. Em qualquer dos dois casos

(neurodermatite ou alergia), recomenda-se ingerir os mesmos nutrientes, sendo a Aloé Vera o anti-alérgico mais importante. Deve-se também acrescentar a geleia real e o ginseng, os quais ajudam o cérebro a controlar o stress, que é o causador deste mal, em alguns casos.

VITAMINAS: A, Complexo B (B3, B6), D, E

MINERAIS: Zinco

- 1- Suco de Aloé Vera (180 ml)
- 2- Creme de Própolis com Aloé esfregada no local
- 3- Própolis de abelha (6 comprimidos)
- 4- Geleia Real: 2 comprimidos - ajuda a prevenir a neurodermatite se ela for ocasionada por nervosismo ou stress.

DESIDRATAÇÃO

A desidratação é o ressequimento do corpo, tanto dos órgãos internos como da pele. A desidratação é a causa da morte de uma grande quantidade de crianças.

OS SINTOMAS SÃO:

- Boca seca.
- Olhos sem brilho.
- Pouca urina e de cor escura.
- Perda repentina de peso.
- Pele seca, quebradiça e sem elasticidade (ao se beliscar a pele do estômago ou do braço, esta fica parada por um momento).
- Nas crianças recém-nascidas, afundamento da moleira.
- Respiração e pulso rápido e débil.

AS CAUSAS: A desidratação se apresenta quando uma pessoa perde mais líquido do que toma. As causas mais frequentes são: a diarreia, os vômitos, a febre excessiva e a desnutrição.

TRATAMENTO: ingerir líquidos de qualquer tipo: refrescos, caldos e água. Se tem diarreia e vômito, tome muito líquido ou soro para prevenir a desidratação,

PREPARAÇÃO DO SORO

1 Litro de água fervida, 2 colheres de açúcar, ou de preferência mel de abelha, adicione ainda meia colherzinha de sal e um pouco de suco de Aloé Vera. Misture bem até que se dissolva e o administre várias vezes por hora.

DESINTOXICAÇÃO DO FÍGADO E RINS

O fígado e os rins são os filtros encarregados da desintoxicação do organismo. As toxinas geralmente são provenientes dos alimentos, drogas e meio ambiente.

SINTOMAS: algumas dessas toxinas tendem a sair pela pele, produzindo secreções e irritações em qualquer parte do corpo. Para limpar esses órgãos de toxinas e impurezas é necessário submeter o organismo a um tratamento de desintoxicação.

CAUSAS: Existem muitas toxinas no organismo, seja por ingestão de álcool, drogas, alimentos com altos conteúdos de toxinas - como as carnes vermelhas - ou o acto de fumar; tudo isso produz uma intoxicação geral do organismo, cujos efeitos se manifestam primeiramente no fígado e nos rins, ocasionando graves problemas.

TRATAMENTO: em princípio se recomenda fazer uma mudança de alimentação que inclua uma grande quantidade de sucos, frutas, e verduras. Comece uma dieta de três dias, tomando somente suco de laranja, ou suco de uva com Aloé. Recomenda-se banho de vapor diário, com a finalidade de ajudar o organismo a expulsar essas toxinas. Antes de iniciar esta dieta, faça um enema utilizando um preparado feito à base de café e água fervida.

LAVAGEM DOS INTESTINOS:

Os enemas de cólon são recomendados por alguns médicos com finalidade de fazer uma limpeza profunda do intestino grosso. A retenção de material putrefacto por um longo tempo, intoxica o organismo. Existem vários tipos de enemas, feitos com maçanilha, com alho, com suco de limão ou café. Os enemas são dois tipos principais: os que retém líquido por pouco tempo e os que deixam fluir o líquido de imediato.

- Para o caso do fígado e de problemas degenerativos, o enema diário por uns dias deve ser feito com café. Esse enema deve ser retido por 15 minutos e servirá para fazer uma desintoxicação do fígado e eliminar os venenos da bÍlis.
- Os enemas com suco de limão são do tipo que deixam sair o líquido imediatamente e são recomendados principalmente para eliminar a prisão de ventre.

Enema de café - Modo de fazer: Ponha 6 colherzinhas pequenas de café e 1/2 litro de água fervida por 15 minutos. Coe e deixe esfriar. Use uma vez por dia durante 3 dias seguidos antes de iniciar a dieta (não use café solúvel tipo “nescafé”).

ATENÇÃO! Quando os problemas do fígado se tornam crónicos e degenerativos, são muito perigosos e chegam a causar a morte.

Ao realizar esta dieta, pode-se produzir um pouco de dor de cabeça no início. Isto é normal dos tratamentos de desintoxicação. Sem dúvida, se for feito previamente uma lavagem do cólon quase não sentirá este efeito, já que não haverá toxinas que se reabsorvam.

DIETA RECOMENDADA

Suco de laranja ou de uva misturado com suco de Aloé Vera

Ponha 15 g de suco de Aloé em cada xícara de suco de laranja, tomando durante todo dia e todas as vezes que desejar. Faça isso durante três dias seguidos. Não coma nenhum outro alimento. Realize esta dieta depois de ter feito o enema de cólon descrito anteriormente.

DIABETE MELLITUS

A diabete mais frequente nos adultos é a Diabete Mellitus tipo II – não-insulinodependente (o do tipo I acomete mais as crianças - insulinodependente). Essa enfermidade sobrevém quando a concentração de açúcar é elevada (glicose).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a Diabete da seguinte maneira: "A Diabete Mellitus é um estado de hiperglicemia crónica produzida por diversos factores: genéticos, alimentos etc.

A hormona insulina secretada pelas células beta do pâncreas é o principal regulador da concentração de açúcar no sangue. Quando essa hormona não é produzida eficientemente, a concentração de açúcar no sangue aumenta" ocasionando, desta maneira, um sem número de transtornos.

SINTOMAS: A Diabete Mellitus se manifesta por uma necessidade exagerada de urinar (seis ou mais vezes por dia), expulsando-se desta maneira o açúcar excedente. A pessoa fica irritadiça e tem muito cansaço, debilidade e esgotamento, além de muita fome (polifagia), além de uma imperiosa necessidade de ingerir açúcar.

Apresenta-se também uma polidipsia (sede excessiva).

- **Glicosúria.** Quando a concentração de açúcar no sangue é exagerada e não pode ser filtrada pelos rins, este passa à urina, tendo um odor de mel de bordo (árvore da família da Aceráceas).
- O nível de açúcar no sangue para que apareça glicosúria na urina, é de 180 mg/100 ml.
- **Cetonúria.** É quando se encontra na urina presença de acetona, tendo a urina e o hálito um forte cheiro de acetona. A cetonúria junta com a glicosúria (acetona mais açúcar) = cetoacidose diabética, podendo ocasionar o coma diabético. Cuidado!

A formação de úlceras na pele e gangrenas nas extremidades dos doentes crónicos se produz pela falta de circulação sanguínea devido à presença de arteriosclerose e hipertensão nessas partes do corpo. Quando estes sintomas ficam crónicos, podem ocorrer consequências graves. Já que, sem que se perceba, os dedos dos pés e as pernas podem gangrenar-se. A visão é afectada pela Diabetes crónica, sem sintomas no início. Pode-se apresentar glaucoma (alta pressão no olho), desprendimento parcial da retina, hemorragias, microaneurismas (artérias que incham) e catarata.

CAUSAS: Existe uma grande predisposição a herdar a diabetes, a qual se manifesta mais facilmente em pessoas obesas. Essas pessoas podem controlar sua diabetes com uma dieta adequada. No diabético, o pâncreas não funciona adequadamente, e por isso não produz a insulina na quantidade e na qualidade requerida. A insulina é uma hormona produzida pelo pâncreas e sua função é ajudar a glicose a penetrar nas células dos músculos, do fígado e do tecido adiposo e fixá-la ali como reserva para ser usada posteriormente, de forma imediata, pelos órgãos que não têm a facilidade de armazenamento.

A glicose, não podendo penetrar nas células dos tecidos, fica então em grande concentração no sangue e por isso esses tecidos (músculos etc.) não têm a energia suficiente para funcionar bem, produzindo-se um enfraquecimento da pessoa, já que apesar de ter glicose suficiente no sangue, esta não é aproveitada.

TRATAMENTO: A Diabetes pode ser controlada com uma dieta adequada na qual deve-se incluir muita fibra como a contida na tuna (família das Cactáceas), nas cenouras, nos cereais integrais e nas frutas e verduras em geral. Você pode controlar sua Diabetes se seguir uma dieta adequada e um modo correcto de vida. Descobriu-se que alguns produtos energéticos como Ginseng contêm algumas substâncias similares à hormona da insulina, menciona o livro "O Ginseng e suas Maravilhas", de Watterlot, onde ele explica o que encontrou nas investigações realizadas pelo Prof. Dr. Hiroishi Okuda, da Universidade de Ehime, Japão: o Ginseng é uma substância com alguns efeitos similares aos da insulina.

CROMO: O mineral cromo (em especial o picolinato de cromo) é um elemento muito importante que intervém bastante no metabolismo do açúcar junto com a insulina. (O picolinato de cromo foi desenvolvido pelos "laboratórios de investigação da nutrição humana", financiado pelo governo dos Estados Unidos e patenteado pelo Departamento da Agricultura dos E.U.A., podendo funcionar como um suplemento nutricional seguro e eficaz). Recomenda-se ingerir 50 a 200 mg deste mineral por dia para ajudar o processo que a insulina realiza nas células.

Demonstrou-se que ao consumir o cromo a insulina realiza sua função com muito mais eficiência, reduzindo assim as necessidades insulínicas do corpo. Dentro dos alimentos que mais contêm cromo estão: a levedura de cerveja, moluscos, óleo de milho e grãos integrais. O obeso deve baixar de peso para poder controlar a sua diabetes.

A "Associação Americana de Diabetes" recomenda:

- Setenta a oitenta por cento das necessidades de calorias devem provir de carboidratos complexos: feijões, grão-de-bico, batatas, lentilhas (1 g de carboidratos contém 4 calorias).
- Elimine os açúcares simples. Como frutas.
- Doze a vinte por cento de suas calorias devem provir de proteínas.
- Coma pouca gordura, de preferência gorduras polinsaturadas (peixes, atum, salmão, azeite de oliva etc.) (1g gordura = 9 cal.)
- Coma um mínimo de 40g de fibras (grãos integrais, frutas, verduras e legumes).
- Baixe seu colesterol. Não se deve ingerir mais do que 300 mg de colesterol por dia.
- Coma pouco, porém várias vezes ao dia (5 a 6), em lugar de três refeições abundantes. As células do corpo manejam melhor o açúcar do sangue, já que se produz melhor a insulina fazendo-se várias refeições pequenas ao dia.
- Consuma algum suprimento nutricional que contenha cromo. O Ginseng produz um efeito parecido com esse elemento.
- Cuide o consumo de álcool (no máximo tome 60 ml de bebida alcoólica duas vezes na semana).
- Faça exercícios físicos. Para o diabético o exercício funciona como se fosse uma dose de insulina.

ATENÇÃO! Faça qualquer tratamento sob vigilância médica, já que a diabetes que não é cuidada adequadamente pode trazer graves problemas à sua circulação, à sua vista, rins etc.

Além disso, recomenda-se o seguinte tratamento nutricional:

VITAMINAS: Complexo B

MINERAIS: Cromo, Magnésio, Cálcio, Cobre

- 1- **Suco de Aloé Vera** (ingerir esse produto começando com uma pequena quantidade, aumentando a dose até chegar a 180 ml por dia).
- 2- **Picolinato de cromo:** 3 a 4 tablete de 50 mg.
- 3- **Ginseng:** 4 a 6 comprimidos por dia.
- 4- **Mistura proteica** (batido) com fibra. Substitua uma das refeições pela mistura proteica (batido) misturada ao leite desnatado ou iogurte sem açúcar. Esse produto contém muita fibra. Pode-se enriquecer a fibra adicionando-lhe um pouco de farelo de cereais.
- 5- Minerais (magnésio e cálcio): 6 comprimidos.
- 6- Própolis de abelha: 4 comprimidos de 500 mg (antibiótico para prevenir qualquer infecção que se apresentar).

Referências Bibliográficas: "Diabéticos", de Georges Tchobroutsky - Ed. Generales Anaya. "O Ginseng e suas Maravilhas", There de Watterlot - Ed. Posada. "The Complete Book of Ginseng", Heffem Richard - Ed. Celestial Arts.

DIARREIA

A diarreia é caracterizada pelo aumento do número de evacuações e aumento de líquidos nestas. A diarreia é uma forma em que o organismo se desfaz de toxinas e bactérias, motivo pelo qual não se deve pará-la precipitadamente, mas deixá-la fluir por um dia nos adultos, comenta o Dr. Linn MacFarland, Ph.D. da Universidade de Washington.

SINTOMAS: Produz-se um odor e uma inflamação no estômago, além de frequentes evacuações. Pode-se apresentar um pouco de febre e desidratação.

CAUSAS: A diarreia pode ser ocasionada por bactérias, parasitas, nervos, stress, digestão incompleta, alimentos decompostos e colites. A intolerância ao leite (à lactose do leite) é uma das causas principais desse mal, principalmente nas crianças pequenas, comenta o Dr. William Y. Chey.

TRATAMENTO: O ponto mais importante a tratar é o da desidratação, sobretudo em bebês, que não sabem explicar o que se passa. Deve-se dar bastante soro, comprado em farmácia ou preparado em casa, da seguinte maneira: ponha uma colher grande de açúcar ou de mel e uma pequena de sal em um litro de água e dar para tomar a cada meia hora. Além disso, deve-se tomar algum antibiótico natural, como a própolis de abelha, para combater uma provável infecção.

Além do anterior, recomenda-se ingerir:

VITAMINAS: C

MINERAIS: Multiminerais

OUTROS: Soro

- 1- Muita água pura ou fervida, de preferência soro.
- 2- Própolis de abelha (6 comprimidos) para deter a infecção.
- 3- Multiminerais (6 comprimidos) para repor os minerais perdidos.
- 4- Alho (6 comprimidos ao dia), até desaparecer a diarreia.
- 5- Vitamina C (3 comprimidos).

DISLEXIA EM CRIANÇAS

Problema psicológico nas crianças que consiste na confusão em pronunciar as palavras ou letras, invertendo-as ou pulando-as ao escrever, ler ou falar; por exemplo, confundem o "d" com o "b" e o "q" com o "p".

SINTOMA: A criança dá a impressão de não querer aprender na escola, porém o que acontece é que a criança disléxica não pode manter a atenção por mais de 10 ou 15 minutos e logo começa a distrair-se, produzindo então um problema de conduta.

AS CAUSAS não são conhecidas a fundo, porém o que é certo é que a falta de maturidade cerebral da criança, acrescida à falta de alguns nutrientes como as vitaminas do complexo B (B1, B5, B6 e B12), além da vitamina C, provocam esse transtorno.

O TRATAMENTO para essas crianças é nutri-las correctamente e fazer um treinamento várias vezes por dia de 10 a 15 minutos, tanto na leitura como na escrita e na fala. Esses procedimentos têm a finalidade de estabelecer um comportamento correcto em seu cérebro. Recomenda-se a nutrição com elementos que ajudem a função cerebral.

Além do anterior, recomenda-se ingerir:

VITAMINAS: Complexo B (B1, B5, B6, B12) e C

MINERAIS: Cálcio, Magnésio, Selênio, Zinco

OUTROS: Lecitina, Tirosina e Lisina

- 1- **Geleia Real** (1 comprimido ao dia em crianças até 12 anos).
- 2- **Suco de Aloé Vera** (90 a 120 ml)
- 3- **Multiminerais** (4 comprimido ao dia)

DIVERTÍCULOS

São bolsas que se produzem quando as membranas do cólon e do intestino grosso se inflamam, formando pequenos sacos laterais (divertículos).

SINTOMAS: quando essas bolsas se enchem de alimento e não são esvaziadas depois da digestão são desencadeados problemas intestinais, pois o alimento sofre putrefacção, causando aquilo que se chama de diverticulite, decorrente da inflamação dessas bolsas. Em casos graves, esta inflamação pode expandir-se a outras áreas do cólon, criando graves problemas que podem chegar até a requerer uma cirurgia para a extirpação do divertículo.

OS SINTOMAS são dor na parte baixa do abdómen, com constipação (prisão de ventre).

CAUSAS: quando uma pessoa está com prisão de ventre, o esforço para evacuar faz com que aumente a pressão interna do intestino, o que provoca a formação e o enchimento de bolsas laterais do cólon, chamados divertículos. A acumulação desta matéria fecal decomposta dentro das bolsinhas, produz a inflamação local, formando gases. O stress, a falta de fibras e a pouca ingestão de água são as causas principais da prisão de ventre e portanto a causa da formação de divertículo.

TRATAMENTO: Recomenda-se comer muita fibra (cenoura, farinha de cereais, plátano, tomate, pepino, maçã, laranja e batata), além da mistura proteica (batido) que contém fibras. Deve-se ingerir também Aloé Vera, o qual é altamente **humectante**, além de ajudar na desintoxicação (confirmado pelo estudo realizado pelo Dr. Jeffrey Bland, do Instituto Linus Pauling). Se um divertículo for infectado, deve-se ingerir algum antibiótico natural, como o própolis. Evitar alimentos que produzem gases, grãos inteiros e sementes.

Além do anterior, recomenda-se ingerir:

VITAMINAS: A, Complexo B, C, K, E

- 1- **Suco de Aloé Vera** (180 ml), acompanhado de 8 copos de água por dia, no mínimo.
- 2- **Mistura proteica (batido) com fibra** (substituir uma refeição)
- 3- Alfafa (6 comprimidos) - contém vitamina K
- 4- Alho (4 comprimidos)
- 5- **Muitas verduras**

Recomenda-se ler o estudo do Instituto de Ciências Médicas Linus Pauling de Paio Alto, Califórnia sobre a Aloé Vera e as funções gastrointestinais, principalmente sobre a prisão de ventre. Autor: Jeffrey Bland, Ph.D. "Effect of orally consumed Aloé Vera Juice on Gastrointestinal Function".

DORES MUSCULARES (Ver Artrite e Febre Reumática)

Dores musculares constantes podem confundir-se com reumatismo, porém as causas que a provocam podem ser diferentes.

SINTOMAS: essas dores podem se apresentar em qualquer parte do corpo e são mais comuns nas costas, pescoço e pernas.

CAUSAS: as dores musculares são produzidas pelas seguintes razões: exercícios excessivos, stress, problemas de desvio de alguma vértebra e também podem ser produzidas pela carência de cálcio, manganês, zinco, além de vitamina C, B1, B2, B6 e B12.

TRATAMENTO: Consultar um quiroprático formado que examine a coluna e elimine essa possibilidade. Um colchão ligeiramente duro ajuda a dormir bem e a manter a sua coluna vertebral em bom estado. Não fique encurvado sobre a mesa do seu trabalho, corrija sua postura.

Ingerir vitaminas do complexo B (B1, B2, B3, B6, B12), vitaminas C e E.

Minerais: cálcio, cobre, potássio, zinco e magnésio, os quais ajudam a função muscular.

Para aliviar as dores musculares, faça uma massagem com bálsamo de Aloé Vera, o qual penetrará profundamente agindo como anti-inflamatório.

Além do anterior, recomenda-se:

VITAMINAS: B1, B2, B3, B6, B12, C e E

MINERAIS: Cálcio, Magnésio, Potássio e Zinco

- 1- **Loção balsâmica de Aloé Vera e eucalipto** (friccionar)
- 2- **Suco de Aloé Vera** (180 ml ingeridos ao dia)
- 3- **Multiminerais** (6 por dia)
- 4- **Pólen de Abelha** (3 a 5 comprimidos ao dia)
- 5- **Geleia Real** (2 comprimidos)

EMBOLIA CEREBRAL E ANEURISMA

A **embolia cerebral** ou bloqueio cerebrovascular ocorre quando o fluxo de sangue que irriga uma área de células do cérebro é bloqueado ocasionando a morte dos neurónios, que deixam de receber o oxigénio e os nutrientes por um determinado período de tempo (3,5 a 6 minutos). Esse bloqueio pode produzir-se por: Arteriosclerose ou aterosclerose, que produz um coágulo sanguíneo que pode ser proveniente de alguma outra parte do corpo, ou por hemorragia ou por uma ruptura de artéria. Existe uma forte semelhança com o ataque cardíaco, com a diferença de que nesse as fibras do músculo do coração morrem, assim como os neurónios do cérebro.

Aneurisma. É a dilatação das artérias devido à pressão do sangue. Os aneurismas são perigosos porque pressionam os tecidos por onde eles passam, assim como também pode romper-se a artéria nesse local, produzindo-se um derrame. Dependendo do lugar do aneurisma, dependerá a extensão do dano. Se ele se apresenta no cérebro a pessoa pode ficar semi-paralisada de algum membro ou de um dos olhos etc. Também pode apresentar-se em outras partes do corpo.

OS SINTOMAS estão relacionados com as funções que lhes correspondem fazer na área afectada, apresentando-se geralmente num só lado do corpo (braços, pernas), assim como os músculos do rosto.

No entanto, as funções da memória ficam afectadas de acordo com o lado da embolia. Se a embolia for do lado esquerdo a fala ficará afectada (os objectos serão reconhecidos, porém não se saberá como denominá-los). Poderá se recordar de acontecimentos muito antigos, da infância, mas em contrapartida não se recordará daquilo que aconteceu há poucos minutos ou no dia de ontem. Todos esses sintomas poderão variar dependendo da área afectada e somente o estudo realizado por algum neurologista poderá determinar o caso e a atitude a ser tomada. A pressão arterial alta, a obesidade, a aterosclerose, a diabete, a idade avançada e o cigarro são os factores que mais predis põem a estas embolias.

TRATAMENTO: O melhor tratamento é a prevenção. Normalmente a terapia física e a da fala serão as melhores formas de reabilitação. Sem dúvida, uma nutrição bem adequada tem um papel muito importante. Uma dieta pobre em sódio (sal) baixa a pressão arterial, assim como uma alimentação pobre em colesterol ajudará a prevenir a embolia. Além disso, deverá incluir-se a ingestão do alho (ele é anticoagulante do sangue), da vitamina C e do complexo B, que ajudam a manter fortes os vasos sanguíneos. A vitamina E evitará que se formem coágulos de sangue.

Além das recomendações anteriores, deve-se usar:

VITAMINAS: Complexo B, C, E, Colina, Inositol

MINERAIS: Potássio, Selênio, Zinco

OUTROS: Lecitina e Proteínas

- 1- Óleo de peixe com Ômega-3 (4 a 6 comprimidos)
- 2- Alho com lecitina (4 comprimidos)
- 3- Suco de Aloe Vera (180 ml) misturado com suco de laranja (vitamina C).
- 4- Beta-Caroteno com vitamina E (2 ao dia).
- 5- Vitamina C (2 comprimidos -120 a 200 mg por dia)
- 6- Multiminerais (6 comprimidos)
- 7- Geleia Real (3 comprimidos de 750 mg por dia)

ENFISEMA PULMONAR

O enfisema pulmonar se caracteriza pela destruição das pequenas bolsas nos pulmões, (brônquios), reduzindo seu tamanho e tornando-as duras e sem elasticidade, o que ocasiona um acúmulo do ar viciado nelas.

OS SINTOMAS são: dificuldade em respirar, devido à rigidez da membrana que recobre os pulmões, tosse com secreção da mucosa e ansiedade.

CAUSAS: o cigarro, a poluição e a falta de alguns nutrientes que são destruídos pelo cigarro.

TRATAMENTO: Ficar em lugar bem arejado (o campo é bom para essas pessoas), além de ingerir vitaminas C, A, E e complexo B. As proteínas são boas para reconstruir o tecido danificado.

ATENÇÃO: O enfisema pulmonar pode ter consequências graves se não for atendido a tempo.

Além do anterior, recomenda-se ingerir:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), Complexo B, C, D e E**OUTROS: Proteínas**

- 1- **Vitamina C** (quatro comprimidos de 60 mg 4 vezes ao dia)
 - 2- **Beta-Caroteno com vitamina E** (2 comprimidos)
 - 3- **Suco de Aloé Vera** (180)
 - 4- **Alho e lecitina** (4 comprimidos)
 - 5- **Mistura proteica** (batido) com fibra (substituir uma refeição)
-

ENVELHECIMENTO E LONGEVIDADE

O envelhecimento da pele, bem como das células de todos os órgãos do corpo são parte de um processo natural que segue um programa dirigido a partir dos genes. Nesse processo de envelhecimento intervém o sistema imunológico com seu centro de operações localizado na glândula timo. Quando essa glândula começa a falhar, todo o sistema de defesa do organismo falha e os órgãos ficam às expensas dos vírus e das bactérias.

Os nutrientes que ajudam a manter a glândula timo sadia são: as vitaminas A, C, E e os minerais zinco e selênio. Por outro lado, descobriu-se que o fumo e a poluição produzem cruzamentos moleculares nas células e esses são os responsáveis pelo enrijecimento da pele tornando-a quebradiça e enrugada. Este efeito de cruzamento molecular é produzido pelos radicais livres que tendem a destruir e desintegrar as células por oxidação, bem como as proteínas e os tecidos, assim como o DNA, que é o coração das células.

Os radicais livres, por sua vez, são produzidos pelos raios ultravioleta do sol e pelo metabolismo normal de certas gorduras, além da poluição. Eles afectam as células do cérebro produzindo enfermidades da velhice, como a perda da memória, depressão, insónia, a debilidade sexual e a aterosclerose.

O Dr. Ealr Stadman, do Instituto Nacional para o Coração, Pulmões e Sangue, em Bethesda, recomenda a ingestão de vitaminas A, C e E, já que existem fortes evidências de laboratório que demonstram que a ingestão dessas vitaminas neutraliza os radicais livres, prevenindo assim enfermidades degenerativas como o câncer, mal de Alzheimer, artrites e distrofia muscular, prolongando desta maneira a vida.

O Dr. Charles Hennekens, da Escola de Medicina da Universidade de Harvard, comenta que um estudo realizado em homens com problemas de coração e que ingeriram vitamina A possuem a metade dos problemas cardíacos em comparação com os que não ingeriam essa vitamina.

O Dr. Hennekens realizou estudos em 22.000 homens e 40.000 mulheres, provando a eficácia do Beta-Caroteno nos problemas de envelhecimento.

Outro estudo que se realizou no centro médico da Universidade do Texas, em Dálias, demonstrou resultados semelhantes sobre os problemas cardíacos, combinando as vitaminas A, E e C. A combinação dessas três vitaminas é mais eficaz do que se forem tomadas cada uma delas em separado, comenta o Dr. Cari Cotman, director da Unidade Irvine de Envelhecimento do Cérebro da Universidade da Califórnia.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: A, B1, B2, B6, B12, C, D e E

MINERAIS: Cálcio, Magnésio, Manganês e Selénio

- 1- **Beta-Caroteno com vitamina E e selénio** (2 comprimidos)
- 2- **Vitamina C:** 2 comprimidos
- 3- **Ginseng (4) e geleia real (3) com complexo B**
- 4- Zinco e selénio: 6 comprimidos
- 5- Suco de Aloé Vera

EPILEPSIA

A epilepsia é uma enfermidade de origem nervoso-cerebral, caracterizada por sensações internas de mudança ou por ataques agudos.

SINTOMAS: Há dois tipos de ataque. Em um deles somente são produzidas mudanças na sensibilidade interna ou se produz uma perda de consciência, enquanto que no outro tipo acontecem convulsões com movimentos musculares espasmódicos.

CAUSAS: Os ataques epilépticos são causados por perturbações eléctricas nas células nervosas numa parte do cérebro. As causas principais podem ser: acidentes, infecções, meningite, tétano, raiva, hipoglicemia e má nutrição.

TRATAMENTO: Primeiro evitar os factores que a desencadeiam: a fadiga, comer ou beber em excesso, tensões emocionais e febre. Esses ataques podem produzir-se apenas uma vez em toda a vida ou frequentemente. O Dr. Yukio Tamaka, de Montreal, Canadá, demonstrou que a deficiência de manganês favorece o aparecimento desses ataques, bem como a sua administração tem um efeito preventivo.

VITAMINAS: A, Complexo B (B1, B5, B6, B12), C, D e E

MINERAIS: Cálcio, Magnésio e Manganês

1. **Geleia real** (3 comprimido de 250 mg)
2. **Multiminerais** (6 comprimidos)
3. **Beta-Caroteno com vitamina E** (2 comprimidos)
4. Néctar de Aloé Vera (180 ml)
5. Mistura proteica (batido) com fibra (substituir uma refeição)
6. Vitamina C (2 comprimidos)

ERISPELA

É uma infecção por bactérias (*Streptococcus*) que se forma na pele com um contorno muito definido, sendo bastante dolorosa.

SINTOMAS: apresenta-se uma elevação brusca de temperatura que pode chegar a 40°C. A erisipela se apresenta na forma de uma mancha avermelhada de contorno bem definido e que geralmente começa pelo rosto. A crise dura de cinco a seis dias e termina com a descamação da pele.

CAUSAS: infecção transmitida por contágio.

TRATAMENTO: consiste em doses fortes de antibiótico natural como o própolis, assim como a ingestão de vitaminas A e E, além de friccionar no local uma pasta de Aloé Vera e própolis de abelha.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), C e E

MINERAIS: Zinco e Selénio

1. **Própolis de abelha** (6 comprimidos)
2. **Alho** (8 ao dia)
3. **Beta-Caroteno com vitamina E** (2 comprimidos)
4. **Creme de Aloé com própolis ou gel de Aloé** para aliviar a dor

ERITEMA INFECCIOSO

Vírus infeccioso chamado de "bochechas avermelhadas".

CAUSAS: contágio directo ou através do ar.

TRATAMENTO: como em todas as enfermidades virais, o sistema imunológico tem de ser reforçado através de própolis de abelha, alho e Aloé Vera. Para diminuir o mal-estar, ponha um pouco de gel ou extracto activador de Aloé nas erupções.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), C e E

MINERAIS: Zinco e Selénio

1. **Própolis de abelha** (6 comprimidos) ou alho (6)
2. **Suco de aloé Vera** (180 ml)
3. Gel ou extracto de Aloé para friccionar
4. **Vitamina C** (3 comprimidos de 60 mg ao dia)

ESCARLATINA

É uma doença infecciosa e epidémica que se apresenta principalmente nas crianças.

SINTOMAS: aparecimento repentino de alta temperatura, dor de garganta (similar à amigdalite) e vômitos. Nos dois primeiros dias surge uma erupção cutânea formada por manchas vermelhas com pontos escuros. A erupção inicia-se no peito e logo se estende ao resto do corpo.

CAUSAS: Por contágio. É uma enfermidade sumamente contagiosa durante as duas semanas que duram as erupções.

TRATAMENTO: essa enfermidade se combate com antibióticos naturais como o própolis de abelha, muitos líquidos e repouso. Esta doença pode ser mitigada empregando-se uma mistura de gel e extracto de Aloé Vera nas erupções.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), C e E

MINERAIS: Zinco e Selénio

1. **Própolis de abelha** (4 a 6 comprimidos de 500 mg por dia) e alho com tomilho (6 comprimidos)
2. **Beta-Caroteno com vitamina E** (2 comprimidos)
3. Sumo de Aloé Vera (180 mg por dia)
4. Gel ou extracto de Aloé Vera (para ser friccionado) no local.

ESCLEROSE MÚLTIPLA

A esclerose múltipla apresenta-se como uma degeneração das células nervosas.

OS SINTOMAS mais frequentes são: debilidade muscular, dificuldade para se manter em pé, falta de coordenação e de equilíbrio, fadiga, enjoos, visão nublada, dificuldade para falar, inabilidade para controlar os intestinos e a bexiga, paralisia de alguns músculos e mudança de carácter. O desenvolvimento da enfermidade é lento e desaparece por alguns períodos de tempo, porém volta a manifestar-se irremediavelmente.

AS CAUSAS não são bem conhecidas, porém tem-se obtido dados suficientes para supor que existe uma má nutrição e uma possível infecção. Este mal aparece mais entre as pessoas dos 25 aos 40 anos.

O TRATAMENTO mais adequado é a ingestão de multivitaminas B1, B6, B12, D e E, bem como de minerais cálcio e magnésio, gorduras insaturadas (Ómega-3), ingestão de óleo de soja, de girassol e de milho, peixes, vegetais, frutas e grãos integrais. Descanso e exercícios adequados também são benéficos. O cigarro e o álcool devem ser eliminados, já que interferem destruindo as vitaminas do complexo B e as gorduras insaturadas. Verificou-se nos pacientes com este mal que 90 a 95% dos casos tiveram uma considerável melhora de sua enfermidade quando sua nutrição foi bem balanceada.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: Multivitaminas B1, B6, B12, D e E

MINERAIS: Cálcio e Magnésio

OUTROS: Lecitina e Ómega-3

1. **Geleia real:** 3 a 4 comprimidos de 250 mg por dia
2. **Pólen de abelha:** 3 comprimidos de 500mg
3. **Multiminerais:** 6 comprimidos
4. **Beta-Caroteno com vitaminas E:** 2 comprimidos
5. Sumo de Aloé Vera (180 ml)
6. Óleo de peixe com Ómega-3 (6 comprimidos)
7. Vitamina C: 4 comprimidos

DESPORTO – FISICO-CULTURISMO (Energia extra e crescimento dos músculos)

Para conseguir no desporto, o corpo dos desportistas deverá ter as seguintes características: consistência muscular e energia suficiente para mover-se com rapidez e força.

CONSISTÊNCIA MUSCULAR: os músculos devem possuir um mínimo de força, estarem bem estruturados e possuírem tamanho correcto, proporcional ao corpo e ao tipo de exercício ou desporto que se deseja realizar. Uma musculatura delgada não poderá servir para exercícios com pesos e sim deve servir para exercícios de barras ou saltos. Em alguns casos é necessário mais de força do que agilidade, em outros casos, o contrário. A consistência e a qualidade muscular consegue-se por dois meios: nutrição e exercício.

NUTRIÇÃO ADEQUADA: os músculos e todas as células do corpo se edificam à base de proteínas com intervenção de minerais e de vitaminas no processo metabólico. As proteínas, por sua vez, se compõem de aminoácidos. Dependendo do tipo de tecido que se trate são necessários tipos diferentes de aminoácidos. As moléculas de aminoácidos são como os ladrilhos com que se edificam uma casa, conforme o local onde são colocados, deve-se utilizar os tipos de ladrilhos correctos. Portanto, o que se necessita para edificar músculos fortes e volumosos são: proteínas (aminoácidos), vitaminas e minerais.

ENERGIA MUSCULAR: a energia provém do metabolismo dos açúcares, dos carboidratos, das gorduras e das proteínas, nesta ordem de importância. A energia do corpo provém principalmente do açúcar que se encontra no sangue (na forma de glicose), sendo que os carboidratos que consumimos se convertem em glicose e esta em glicogénio (para armazenar-se nos músculos). O resto se obtém queimando combustíveis menos eficientes que são as gorduras e as proteínas.

Cromo: O picolinato de cromo foi desenvolvido pelos laboratórios de investigação de Nutrição Humana, patrocinado pelo governo americano e patenteado pelo Departamento de Agricultura dos E.U.A, podendo ser usado como um suplemento nutricional seguro e eficaz. Demonstrou-se que o cromo (picolinato de cromo) aumenta substancialmente os músculos e diminui a gordura ajudando-a a transformar-se em energia. Para desenvolver a musculatura a obter energia recomenda-se, além do exercício, ingerir nutrientes adequados, que se indicarão mais adiante.

PREPARADOS NUTRICIONAIS: Existe uma diversidade de pós e de preparados que contém proteínas, minerais, vitaminas e outros elementos para o crescimento muscular. Estes preparados, em conjunto com o picolinato de cromo e com o sumo de Aloé Vera podem ser complementos nutricionais adequados.

Recordemos que o Aloé Vera contém 18 dos 23 aminoácidos que o corpo humano necessita, além de conter muitas enzimas que favorecem e ajudam o processo digestivo. As fibras musculares requerem energia para poder contrair-se e esticar-se. Essa energia acumula-se nas células do tecido muscular através do glicogénio e de uma substância à base de fósforo que se chama ATP (Adenosina Trifosfato). Um elemento importante no desencadeamento do processo energético do ATP dentro da célula é a co-enzima q-10 (na parte das células que se chama mitocôndria). A glicose metaboliza-se na presença do oxigénio e de outros elementos indispensáveis tal como os minerais e as vitaminas contidas em abundância, por exemplo, no pólen de abelha e na alfafa, razão pela qual se recomendam esses elementos. A insulina, com a ajuda de cromo, realiza a função de fazer com que o açúcar seja aproveitado pelas células, além de ajudar a transformá-lo

em glicogénio para ser armazenado no fígado e nos músculos e, assim, ser aproveitado pelos desportistas com uma carga adicional de energia. O glicogénio é a primeira fonte de energia que se utiliza (consome-se durante os 30 primeiros quilómetros da corrida), posteriormente gastam-se as reservas de energia que se tem em forma de gordura, as quais são menos eficientes, já que devem sofrer várias transformações antes de serem utilizadas.

Os desportistas profissionais - um dia antes de uma competição - consomem grandes quantidades de carboidratos (farinhas integrais, feijões, lentilhas, batatas, etc., além de açúcares que não sejam refinados), para aumentar a armazenagem do glicogénio, aumentando assim sua resistência. A insulina assegura não só uma rápida absorção do açúcar no sangue, como também converte o glicogénio, que é uma forma especial de glicose, que fica armazenado nos músculos, para ser usado quando a energia é necessária imediatamente.

O Cromo (Picolinato):

O cromo é um dos elementos que faz com que a insulina realize sua função com eficiência. A insulina com a ajuda do cromo (especialmente do picolinato de cromo), como factor essencial, converte os carboidratos, as gorduras e algumas proteínas em açúcar e mais tarde em energia. Tem-se comprovado, por diversos estudos, que o picolinato de cromo pode aumentar radicalmente o crescimento muscular, reduzindo a gordura corporal. Quando se encontram aminoácidos suficientes no sangue, o picolinato de cromo faz com que essas proteínas se introduzam nas células dos tecidos musculares, fortalecendo assim a sua estrutura e seu tamanho (ler "O programa de cromo", de Dr. Jeffrey Fischer).

EXERCÍCIO: o exercício diário e a tensão muscular são indispensáveis para conseguir-se o desenvolvimento dos músculos, bem como a flexibilidade e a rapidez que se requer para o desporto. Ao ingerir os elementos descritos anteriormente e não fazendo exercícios, isto provocará um acúmulo de energia em forma de gordura.

Os carboidratos transformam-se em glicose. Porém, se o corpo não a utiliza, esta se acumulará em forma de gordura, tornando-se obeso, **3.300 calorias equivalem a ½ kg de gordura.**

Além disso, recomenda-se ingerir:

VITAMINAS: Multivitaminas (Pólen e Alfafa)

MINERAIS: Cromo e Multiminerais

OUTROS: Co-enzimas Q-10, Proteínas e Aminoácidos

1. **Mistura proteica** (batido) à base de proteínas vegetais e fibras.
2. **Picolinato de cromo:** 4 comprimidos - crescente pólen de abelha ou alfafa.
3. **Ginseng:** Este elemento natural proporciona grande quantidade de energia: 4 comprimidos.
4. **Multiminerais:** 6 comprimidos - fósforo, cálcio e potássio.
5. Sumo de Aloé Vera (180 ml)
6. Pólen (4 comprimidos) e alfafa (4 comprimidos). Eles contêm todas as vitaminas que são requeridas para produzir energia.
7. Ingerir um pouco de mel diariamente antes das competições (o mel contém grande quantidade de glicose e frutose que dão muita energia).

Recomenda-se ler: "O programa de cromo", Dr. Jeffrey Fischer. "Os efeitos do picolinato de cromo sobre a insulina, com parâmetros controlados". Int. Journal Biosocial Medicine 1989.

STRESS

O stress é uma reacção de adaptação do organismo diante de uma situação difícil ou de perigo. O Dr. Peter G. Hanson, autor do livro "O Prazer do Stress", relata que 80% das enfermidades estão relacionadas com o stress, pois têm um forte componente psicossomático. O stress não existe por si só, e sim é produzido pelo homem de acordo com a interpretação que ele faz sobre as circunstâncias que o rodeiam. Um acontecimento determinado poderá afectar a duas pessoas de diferentes maneiras, isto é, segundo a reacção ou atitude que cada um tenha diante do problema.

As reacções principais do organismo durante um estado de forte stress são:

- a) Dilatação da pupila
- b) Secura da boca e garganta
- c) Fechamento dos vasos e artéria do rosto, braços e mãos, motivo pelo qual eles se tornam pálidos
- d) Aceleração dos batimentos cardíacos com a finalidade de transportar oxigénio a todo o corpo.
- e) As glândulas supra-renais injectam uma certa quantidade de cortisona com a finalidade de desinflamar o corpo, no caso de este receber algum golpe. Esta é a razão por que uma pessoa, fortemente stressada tem um sistema imunológico débil. O que acontece é que tanto a cortisona como a adrenalina bloqueiam as células-T produzidas pelo sistema imunológico para defender o organismo de elementos estranhos que o irão agredir.
- f) O fígado injecta na corrente circulatória um coagulante sanguíneo para prevenir um derrame no caso de feridas graves.
- g) Os brônquios dilatam-se com a finalidade de absorver mais oxigénio.
- h) Injecta-se glicose através do fígado com a finalidade de que os músculos tenham a energia de que necessitam nesse momento.
- i) Produz-se uma sudação intensa em todo o corpo, principalmente nas mãos, tendo isto a finalidade de retirar o excesso de calor gerado pelo organismo.
- j) Todo o organismo põe-se em estado de alerta máximo e prepara-se para lutar ou fugir.

O stress, quando se mantém com pouca intensidade, não prejudica o organismo e, ao contrário, ajuda a pessoa a ficar activa. Nós todos necessitamos ter uma dose de bom stress. O problema aparece quando esse stress é excessivo e duradouro, porque nesse caso esgotam-se as energias vitais da pessoa, atentando contra a sua estabilidade vital.

ALGUNS FACTORES INDICADORES DE STRESS SÃO:

- Dores de cabeça frequentes
- Taquicardia ou fortes batimentos do coração
- Hipertensão
- Dores musculares do pescoço, nuca e costas
- Ansiedade, angustia e vontade de chorar
- Cansaço, fadiga ou debilidade
- Insónia ou pesadelos
- Depressão ou tristeza
- Gastrite, colite ou úlcera estomacal
- Falta de concentração e perda de memória
- Alergia ou asma de origem nervosa
- Impotência ou frigidez

Para eliminar o stress, recomenda-se:

- A) Manejar adequadamente os pensamentos e atitudes, substituindo os pensamentos negativos por positivos. Já que o stress é produzido por nossos pensamentos, a interpretação que fazemos das circunstâncias é o ponto mais importante, uma vez que nós agimos e sentimos de acordo com aquilo que pensamos.
- B) Mudança na forma de pensar: esta atitude leva-nos a ter a capacidade de eliminar os medos, as angústias, as culpas e os ressentimentos, bem como a depressão, a tristeza, a ira etc., por conseguinte, o stress.
- C) Uma alimentação adequada, principalmente rica em nutrientes como as vitaminas B1, B5, B12, C, E e D, o ácido fólico a niacina, a biotina e minerais como o cálcio, cobre, iodo, ferro, magnésio e manganês, fósforo, potássio, selénio, zinco, proteínas, gorduras e carboidratos.
- D) Um descanso adequado, principalmente através do relaxamento profundo.
- E) Exercícios diários: correr e caminhar pelo menos 30 minutos por dia ou fazer natação.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: Complexo B (B2, B5, B12)

MINERAIS: Cálcio, Magnésio e Zinco

OUTROS: Lecitina, Tirosina e Lisina

1. **Geleia real:** 2 comprimidos - contém vitamina B1, B5 e B12 necessárias ao cérebro
2. **Pólen de abelha:** 5 comprimidos - energético
3. **Ginseng com chia:** 3 comprimidos - dá energia e reforça o sistema imunológico
4. **Própolis de abelha:** 3 comprimidos - Previne infecções e estimula o sistema imunológico
5. **Beta-Caroteno com vitamina E:** 2 comprimidos
6. **Vitamina C:** 2 comprimidos
7. **Sumo de Aloé Vera:** 180 ml.

Leia monografia sobre o stress, de Henrique G. Gutierrez.

FEBRE ALTA

A febre é a elevação da temperatura do corpo acima do normal, a qual varia em cada indivíduo entre 36°C e 37,2°C, dependendo da região do corpo. Quando a temperatura sobe, começa a interferir nas funções do corpo, chegando a produzir convulsões quando atinge os 42°C, podendo produzir danos cerebrais irreversíveis quando este nível for mais elevado.

A febre é um sintoma que nos indica que está acontecendo algo de errado em nosso corpo. Normalmente ela vem acompanhada de dores de cabeça, náusea, perda de apetite, mal-estar geral e ocasionalmente diarreia e vômito. A temperatura da pele mantém-se quente e seca.

- Dependendo de como se comporta a temperatura durante vários dias, de como muda entre o dia e a noite, pode-se detectar que tipo de infecção está acontecendo. Por exemplo: no paludismo a temperatura sobe no terceiro dia e fica normal nos demais dias.
- Na pneumonia ela eleva-se rapidamente e mantém-se alta durante vários dias.
- Na febre reumática, a temperatura sobe rapidamente, porém baixando em dois ou três dias. Mantém-se baixa durante 15 dias e novamente sobe para manter-se alta durante alguns dias.
- Na hepatite, a temperatura sobe levemente de 37°C a 38°C e baixa, normalmente, quando os olhos da pessoa ficam amarelados (icterícia).
- Devemos ficar sempre alertas para perceber que a temperatura nos está indicando que alguma coisa está funcionando mal dentro do corpo. Isso significa que alguma infecção

está agindo. O mais importante é baixar essa temperatura e nunca deixá-la chegar aos 40°C. Se a temperatura sobe muito, deve-se destapar a pessoa e tirar toda a roupa, passando um pano húmido com água fria. Se nem assim a temperatura passar, deve-se banhar a pessoa com água a 36°C. Isso deve-se repetir várias vezes, cuidando para que a temperatura não ultrapasse os 40°C. Deve-se ingerir muitos líquidos, assim como ingerir proteínas e aminoácidos, que restauram os tecidos danificados pela temperatura alta. Também a ingestão de bebidas com sódio e potássio são muito convenientes. Pode-se preparar um soro com uma colherzinha de sal e uma colher de sopa de açúcar ou mel de abelha para um litro de água.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), C e E

MINERAIS: Magnésio, Sódio e Potássio

OUTROS: Aminoácidos e proteínas

1. **Muita água com sal e açúcar e um pouco de sumo de Aloé Vera** como hidratante.
2. **Beta-Caroteno com vitamina E** (2 comprimidos)
3. **Própolis de abelha e alho:** 6 comprimidos.
4. Não permita que a temperatura passe dos 39°C, administrando aspirina ou algum outro produto.
5. Fique alerta para descobrir qual é a causa da febre.

FEBRE REUMÁTICA

A febre reumática é uma infecção causada pela bactéria Streptococcus e ocorre principalmente em crianças de 4 a 18 anos.

SINTOMAS: seus efeitos ocorrem geralmente nas articulações (produzindo artrites) ou no cérebro (produzindo movimentos descontrolados), no coração e também na pele.

CAUSAS: contágio de outra ou gripe.

TRATAMENTO: esta enfermidade é produzida por uma bactéria, motivo pelo qual se recomenda a ingestão de um antibiótico natural, como o própolis de abelha, o alho e o sumo de Aloé, uma vez que os três têm propriedades antibacterianas. Além disso, deve-se ingerir vitamina C para reforçar o sistema imunológico, também devendo-se diminuir ou eliminar totalmente o consumo de sal.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: Complexo B, C, D e E

MINERAIS: Cálcio, Magnésio, Germânio e Zinco

OUTROS: Co-enzima Q-10

1. **Própolis de abelha:** de 6 a 9 comprimidos
2. **Alho:** 6 comprimidos
3. **Sumo de Aloé Vera** (180 ml)
4. Beta-Caroteno com vitamina E (2 comprimidos)
5. Vitamina C (3 comprimidos)
6. Geleia real: 3 comprimidos

FERIDAS

Ferida, escoriação ou corte da pele deixando-a em carne viva.

SINTOMAS: dor, sangramento, carne viva exposta.

CAUSAS: múltiplas.

TRATAMENTO: lavar a ferida com sabão, de preferência o sabão líquido de aloé Vera, já que ele é anti-séptico e bactericida. Exponha a ferida a um jacto de água durante 5 a 10 minutos para limpar as bactérias. Ponha dentro da ferida gel de Aloé. Suturar a ferida, se necessário, por um médico. Se a ferida não for muito grande, cubra-a, depois de colocar o Aloé Vera, com uma gaze deixando uma certa ventilação no local.

ATENÇÃO: Se o corte for decorrente de um arame enferrujado, ou vidro, ou lasca de madeira, aplique um algodão com água oxigenada e, após, fazer uma vacina contra o tétano.

CUIDADO! Se a pele circundante da ferida ficar avermelhada e se inflamar um pouco, é possível que esteja infectada. Deve-se deixar a ferida aberta cobrindo-a apenas com uma gaze para que drene o pus e não se forme o abscesso. Ponha creme de própolis e faça ingestão de própolis e alho.

Além disso, recomenda-se:

1. **Gel de Aloé vera e creme de própolis**
2. **Própolis de abelha:** 4 comprimidos de 50 mg por dia

FLEBITE

A flebite é a inflamação das paredes das veias, e normalmente se forma nas veias das pernas. Pode ser decorrente de uma complicação de veias varicosas.

OS SINTOMAS são: vermelhidão e inchaço das veias, um aumento dos batimentos do pulso, febre um pouco elevada e dor da área afectada. Uma complicação disto é a formação de um coágulo na veia inflamada, chegando a ser perigoso.

AS CAUSAS principais são: operações, parto e infecções nas veias. A flebite pode ser prevenida com tratamento similar ao das veias varicosas.

TRATAMENTO: recomenda-se o exercício regular como medida preventiva e a ingestão do Sumo de Aloé Vera como anti-inflamatório interno, além de friccionar-se externamente uma loção balsâmica de Aloé Vera misturada com eucalipto e gel de Aloé, usada várias vezes ao dia. No caso de haver alguma ferida, recomenda-se ingerir própolis de abelha como medida preventiva contra a infecção.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), D e E

MINERAIS: Cálcio e Magnésio

1. **Sumo de Aloé Vera** (180 ml)
2. **Alho** (6 comprimidos)
3. **Óleo de peixe com Ômega-3**
4. **Beta-Caroteno com vitamina E** (2 comprimidos)
5. Loção balsâmica de gel de Aloé

FRIGIDEZ
(Ver Sexualidade)

GASES ESTOMACAIS
FLATULÊNCIA

SINTOMAS: inchaço, dor no estômago e no abdômen, necessidades de expelir os gases.

CAUSAS: os gases estomacais são formados principalmente pelo ar deglutido na hora de comer, ou por bactérias que causam a putrefacção do alimento não digerido ou pela reacção química produzida por alguns alimentos no estômago e nos intestinos. Alguns dos produtos que podem causar grandes quantidades de gases são: açúcares refinados, os quais não sendo assimilados, fermentam rapidamente formando gases. Também as farinhas brancas, as frituras e algumas verduras como a couve-flor e brócolos, se forem combinadas com outros alimentos, podem produzir gases. O mesmo pode acontecer com grãos de Feijão.

O leite e seus derivados ocasionam gases e indigestão a muitas pessoas que não produzem uma enzima chamada lactase, que é necessária para a absorção desses produtos. As frutas como as maçãs podem produzir gases em algumas pessoas quando são combinadas com outros alimentos. Em muitas ocasiões a combinação de diferentes frutas causa gases. A fruta deve ser ingerida individualmente, meia hora antes de qualquer refeição.

TRATAMENTO: Recomenda-se fazer exercícios ou caminhar depois das refeições, isto ajuda a fazer a digestão. Recomenda-se também tomar um digestivo, como chá de ervas ou o suco de Aloé Vera, além de alho com tomilho, que são excelentes para a digestão.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: Complexo B, B5

MINERAIS: Ácido Clorídrico, Iogurte

1. **Chá de ervas medicinais variadas.**
2. **Sumo de Aloé Vera** (180 ml)
3. Alho com Tomilho (3 comprimidos)
4. Caminhadas depois de comer.

GASTRITE – COLITE, ÚLCERA

A gastrite é a inflamação e a irritação das membranas do estômago, e a colite é a inflamação das membranas do cólon. A úlcera gástrica é uma chaga ou ferida nas paredes do estômago ou do intestino delgado.

OS SINTOMAS da gastrite são: dispepsia, má digestão, vômitos, dores de cabeça, sensação de acidez e mal-estar. **No caso da úlcera,** sente-se uma dor na boca do estômago, a qual diminui ao ser ingerido um copo de leite. Ao contrário, se ingerir álcool ou comer muita pimenta, a dor aumenta depois de duas ou três horas. As úlceras graves podem produzir vômitos ácidos ou até com sangue. O excremento pode sair com sangue de cor escuro.

AS CAUSAS principais são: excesso de álcool, de café, de alimentos fritos e condimentos e de stress excessivo. Quando a gastrite persiste, evolui uma úlcera gástrica.

NO TRATAMENTO da gastrite devem-se eliminar os condimentos, a pimenta, o álcool, o café, as aspirinas e as frituras. Recomendam-se alimentos como o leite, queijos, creme, farinha de cereais, plátano, Também se pode comer alguns alimentos neutros, como ovos duros, batatas cozidas em água, sopas de massa e **galeto**. Recomenda-se fazer várias refeições pequenas em lugar de poucas e abundantes. A ingestão do gel puro de Aloé, ferro e vitaminas A, E, B6 e B12.

ATENÇÃO! Se as fezes aparecerem com sangue, é sinal de perigo.

Recomenda-se ingerir

VITAMINAS: A, Complexo B (B5, B6, B12), C, D, E, K

MINERAIS: Cálcio e Ferro

1. **Gel puro de Aloé** (180 ml por dia). Com muita água.
2. **Multiminerais:** 6 comprimidos.
3. **Beta-Caroteno com vitamina E:** 2 comprimidos.
4. **Própolis de abelha:** 6 comprimidos.

GENGIVAS COM SANGRAMENTO – GENGIVITE

Um problema frequente é aquele que se conhece como gengivite ou periodontite e que causa uma inflamação das gengivas e do tecido ósseo que suporta os dentes. Se esta moléstia evoluir, pode ocasionar o que se chama de piorreia, que é caracterizada por uma forte inflamação purulenta e que termina com a perda dos dentes.

SINTOMAS: Dor nas gengivas, dentes frouxos, gengivas sanguinolentas esbranquiçadas.

CAUSAS: alimentos e bactérias retidos entre a gengiva e os dentes, cigarro, respiração bucal, falta de asseio bucal.

TRATAMENTO: Em estudos realizados na Universidade de Oklahoma o Dr. Robert E. Carson fez importantes investigações acerca dos benefícios causados pela aplicação do extracto activador de Aloé nas gengivas e que são excelentes resultados na eliminação da gengivite após três meses de uso.

Escovar as gengivas com uma escova de dentes macia na qual se põe algumas gotas do gel de Aloé, farão com que essas gengivas fiquem mais resistentes ao sangramento recomenda o Dr. Erik Shapira, da Califórnia. Escovar diariamente os dentes com pasta de Aloé Vera e própolis.

Além do anterior, recomenda-se:

VITAMINAS: C

MINERAIS: Multiminerais

1. **Pasta dentífrica de Aloé e Própolis.**
2. **Extracto activador de Aloé** (escovar as gengivas pondo algumas gotas de extracto na escova, e logo após, fazer bochechos com este gel durante ½ minuto).
3. **Vitamina C** (6 comprimidos de 60 mg por dia).
4. **Limpeza dentária** feita por seu dentista para eliminar o tártaro que se encontra abaixo da gengiva.
5. **Multiminerais:** 6 comprimidos.

GLAUCOMA (Ver Problemas nos Olhos)

GOTA

A gota é um tipo de artrite causada pela presença de cristais do ácido úrico nas articulações dos pés e das mãos. Ela se apresenta principalmente nos homens (95%). A gota se manifesta por uma intensa dor nos dedos dos pés e das mãos. Podem se apresentar pedras do ácido úrico nos rins.

A CAUSA é um problema metabólico que se manifesta como um excesso de ácido úrico no sangue e depósitos de sais destes ácidos nos tecidos que circundam as articulações (principalmente dos dedos das mãos e dos pés), irritando essas áreas, fazendo com que elas se inflamem e produzam uma forte dor. Uma alimentação inadequada, as carnes vermelhas, a obesidade e os factores hereditários, assim como o stress são as causas dessa moléstia.

O TRATAMENTO mais comum consiste em:

- Ingerir muitos líquidos
- Submeter-se a um programa de redução de peso se for obeso
- Eliminar carnes vermelhas e gorduras
- Eliminar o consumo de bebidas alcoólicas
- Eliminar os carboidratos refinados (farinha branca e açúcar branco)
- Comer morangos, cerejas e uva-do-monte em quantidade
- Recomenda-se ingerir as vitaminas A, B1, B2, B12 e E
- Os minerais cálcio, ferro, magnésio, fósforo e potássio

O Dr. Ludwig V. Blau descreve no "Texas Report on Biology and Medicine" os excelentes resultados que obteve ao receitar para seus pacientes portadores de gota 50 a 60 cerejas, morangos e uva-do-monte diariamente, eliminando-se a dor e a inflamação das articulações. Esses produtos são ricos em flavonóides, que dão a coloração vermelho-azulada a esses frutos, além de deter a destruição do colágeno, que é substância das cartilagens e tendões.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), B1, B5, B6, C e E

MINERAIS: Cálcio, Magnésio, Ferro, Fósforo, Potássio e Zinco

OUTROS: Flavonóides (morango e cerejas)

1. **Sumo de Aloé e Berry Néctar** (180 ml)
2. **Geleia real** (3 a 4 por dia)
3. **Beta-Caroteno e vitamina E** (2 comprimidos)
4. **Multiminerais** (6 comprimidos)
5. **Ómega-3** (3 comprimidos)
6. **Loção balsâmica de aloé Vera** para friccionar no lugar da dor

GRAVIDEZ

- A) Náusea e vômito
- B) Dor nas costas
- C) Constipação
- D) Gases estomacais
- E) Dor nas virilhas
- F) Dor na boca do estômago
- G) Hemorróidas
- H) Insónia
- I) Cãibras e dores no abdómen
- J) Aborto
- K) Mudanças no carácter depois do parto (depressão)
- L) Problemas na pele
- M) Marca de estrias no abdómen
- N) Sangramento durante a gravidez

Na gravidez é importante que a mãe mantenha boa saúde, já que isto pode repercutir na saúde de seu filho.

Os sintomas frequentes durante a gravidez são:

- A) **NÁUSEA E VÔMITO:** A maioria das mulheres experimenta náusea e vômitos durante os três primeiros meses de gravidez (14 a 15 semanas), os quais geralmente desaparecem depois do quarto mês, ainda que em alguns casos possa persistir por mais tempo. A razão dessas náuseas provavelmente seja o aumento de hormonas tais como a progesterona e os estrógenos. Quando se produz uma queda da pressão arterial, também podem aparecer náuseas. As seguintes indicações podem ajudar a controlar as náuseas e os vômitos:
- O relaxamento e a ingestão de minerais, pólen de abelha e água.
 - Como as náuseas aparecem geralmente durante a parte da manhã, recomenda-se comer algum biscoito ou pão torrado logo ao levantar-se.
 - Coma pequenas quantidades, ao invés de poucas refeições em quantidades excessivas.
 - Procure não comer coisas doces ou gordurosas.
 - Faça um pouco de exercício diariamente.
 - Se não forem controladas as náuseas, a saúde do seu bebé estará em jogo. **CONSULTE O SEU MÉDICO.**

- B) DOR NAS COSTAS: Pode se apresentar por várias razões:
- Algum problema na coluna.
 - Se a gravidez for de menos de três meses e meio e houver sangramento vaginal ou dor na parte baixa do abdómen, urge que procure seu médico, pois isso pode indicar uma gravidez extra-uterina.
 - Se a gravidez estiver no final, o peso excessivo pode romper os ligamentos da coluna e ocasionar dor. Use uma cinta de sustentação.
 - O crescimento do útero pode pressionar algum nervo, tal como o ciático, e produzir dor na parte inferior das costas. Procure um quiroprático.
 - Evite o uso de sapatos altos.
 - Não permaneça muito tempo na mesma posição.
 - Não carregue objectos pesados.
 - Durma num colchão em bom estado.
 - Esfregue uma loção balsâmica de Aloé Vera no lugar da dor.
- C) AZIA E CONSTIPAÇÃO ESTOMACAL: A azia é produzida por um fluxo dos ácidos estomacais até a altura do esófago, devido ao crescimento da criança no útero, facto que pressiona o estômago e provoca este fluxo para cima e também a constipação estomacal.
- Recomenda-se:
- Caminhar no mínimo ½ hora por dia.
 - Dormir semi-sentada depois de alimentar-se.
 - Comer muitas frutas e verduras frescas (fibras).
 - Comer moderadamente.
 - Se a azia ocorrer durante a noite, tome um copo de leite antes de dormir.
 - Ingerir 8 copos de líquidos por dia, adicionando algum sumo de Aloé Vera 30 minutos antes das refeições.
 - Comer cereais com casca (integrais).
- D) GASES ESTOMACAIS: A má digestão e os gases se apresentam geralmente durante a gravidez, motivo pelo qual se recomenda:
- Observar qual o alimento que causa esses gases.
 - Ingerir 4 ou 5 pequenas refeições por dia ao invés das 3 grandes.
 - Mastigar lentamente a refeição.
 - Cozinhar os alimentos mais rapidamente.
 - Caminhar ½ km por dia, isto pode ajudar a melhorar a digestão e eliminar os gases.
- E) DOR PUNGENTE NA VIRILHA: Durante os últimos meses de gravidez o corpo retém mais líquido que o normal. A dor nas virilhas é provocada geralmente pelo acúmulo de líquidos e pelo aumento na pressão arterial do corpo, sobretudo os últimos meses da gravidez.
- Reduza o consumo de sal.
 - Tome diuréticos naturais.
 - Não fique muito tempo parada, principalmente se tiver veias varicosas, já que a pressão que se produz quando se está parada, aumenta na parte inferior de seu corpo.
 - Fazer exercício diário ajuda a eliminar a dor, bem como fazer respirações profundas e recostar-se de lado na cama durante algum tempo.

-
- F) DOR NA BOCA-DO-ESTÔMAGO: A má digestão se apresenta geralmente durante a gravidez, por isso se recomenda:
- Eliminar da alimentação as gorduras, o álcool, o café e os refrigerantes gasosos.
- G) HEMORRÓIDAS: (Ver hemorróidas)
- H) INSÓNIA: (Ver insónia)
- I) CÃIBRA NAS PERNAS: (Ver Cãibras, dor muscular, assim como dor pungente na virilha, nesta mesma secção)
- J) ABORTO: O aborto pode ser causado por muitas razões, dentre as quais se encontram:
- Exercícios inadequados ou violentos.
 - Problemas emocionais.
 - Má nutrição.
 - Desordens glandulares e infecção.
- K) MUDANÇAS NO CARÁCTER DEPOIS DO PARTO: O parto normalmente é uma situação traumática, que traz total desequilíbrio orgânico e emocional da futura mamã, já que o recém-nascido mudará a vida do casal em todos os sentidos. Esta situação vem acompanhada de profundas mudanças hormonais, metabólicas e nutricionais que ocasionam a necessidade de nutrir-se e alimentar-se adequadamente para suprir as deficiências que se apresentam. Além da atenção emocional e compreensão por parte dos familiares, recomenda-se o seguinte: ingerir vitaminas do complexo B e Ferro, além de Geleia Real e Ginseng.
- L) PROBLEMAS DA PELE: Recomenda-se ingerir o seguinte:
- Para manchas escuras no rosto ou marcas avermelhadas deve-se ingerir nutrientes com grande conteúdo do ácido fólico, bem como vitaminas do complexo B, as quais se encontram nas verduras de folhas verdes, como a alface, além do lêvedo de cerveja, brócolos, batata e sumo de laranja.
 - Para a pele ressequida, use um creme hidratante de Aloé Vera no rosto e no corpo, além da ingestão de 8 a 10 copos de água adicionados a um pouco de Aloé Vera.
 - Os desequilíbrios hormonais provocam uma série de alterações na pele, convertendo-a em pele mais gordurosa ou ressequida e até provocando manchas. Isto apresenta-se sobretudo nos primeiros meses de gravidez.
- M) MARCAS DE ESTRIAS NO ABDÓMEN: As estrias ocorrem devido ao estiramento rápido da pele do abdómen e infelizmente tornam-se permanentes. Estas marcas podem ser prevenidas da seguinte maneira:
1. Misture $\frac{1}{4}$ de xícara de gel puro de Aloé Vera com meia xícara de azeite de oliva. Misture dez cápsulas de vitamina E e A. Abrir a cápsula e esvaziar o seu conteúdo. Pegue essa mistura, bata bem num pote e aplique diariamente no abdómen durante a gravidez, depois do banho.
 2. Tome muito zinco e multiminerais (6 ao dia).
- N) SANGRAMENTO DURANTE A GRAVIDEZ: Quando o sangramento aparece depois do sétimo mês pode ser devido à separação da placenta do útero. Guarde repouso absoluto e consulte seu médico. Se tem menos de 12 semanas de gravidez e sentir cãibras ou dores
-

no abdómen é muito possível que exista uma gravidez extra-uterina. Recomendam-se suplementos hormonais ou Geleia Real com Ginseng. Quando existe problema por falta de suporte adequado para o feto, principalmente devido ao relaxamento da cérvix (parte inferior do útero, sendo o músculo que segura o feto, para que não nasça antes da hora). Esse problema, se não for atendido, pode produzir aborto, motivo pelo qual se recomenda repouso absoluto na cama.

PARA UMA GRAVIDEZ SAUDÁVEL: recomenda-se eliminar o máximo possível os carbonatos, a aspirina, os anti-histamínicos, as pastilhas antiácidas, assim como os adoçantes artificiais. Também se recomenda eliminar a cafeína, o álcool, o cigarro e as demais drogas. Essas recomendações são feitas para preservar a saúde da criança, já que de alguma maneira estes produtos podem afectá-la quando se encontram no sangue da mãe. A mãe, durante a gravidez, deve nutrir-se da melhor forma possível, ingerindo grande quantidade de nutrientes como:

VITAMINAS: Multivitaminas

MINERAIS: Multiminerais

OUTROS: Fibras e Proteínas

1. Néctar de Aloé Vera (180 ml)
2. Mistura proteica (batido) e fibra (trocar por uma refeição)
3. Multiminerais (6 ao dia)
4. Pólen de abelha (3 comprimidos de 500 mg ou 3 comprimidos de alfafa)
5. Vitamina C (dois comprimidos)
6. Beta-Caroteno com vitamina E (2 comprimidos)

GRIFE

A gripe é um transtorno ocasionado por um vírus. Com maior frequência este vírus localiza-se nos condutos respiratórios, apesar de que também pode se localizar em outras partes do corpo, como os músculos, ocasionando dores e câibras (febre reumática).

SINTOMAS: a gripe se manifesta com mal-estar do corpo e dor de cabeça, dificuldade para respirar, febre, olhos lacrimejantes, congestão nasal, corpo dolorido e desejo de ficar deitado.

A CAUSA mais comum é por contágio. Sem dúvida o stress debilita o sistema imunológico e a pessoa toma-se uma presa fácil da gripe.

TRATAMENTO: a gripe é produzida por um vírus difícil de ser combatido. Sem dúvida, o organismo a combaterá através do sistema imunológico, motivo pelo qual é importante manter esse sistema em boas condições. Uma das formas de estimular o sistema imunológico é ingerir própolis de abelha e alho, além de vitaminas C e A e zinco.

ATENÇÃO! Normalmente a gripe se encontra na parte superior do trato respiratório. Se a congestão baixar aos pulmões, pode ser perigoso. Nesse caso, consulte um médico.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), Complexo B, C

MINERAIS: Zinco

1. **Própolis de abelha:** 6 comprimidos de 500 mg ao dia
2. **Alho:** 3 comprimidos - Excelente como preventivo contra o catarro e a gripe
3. **Vitamina C:** 4 comprimidos
4. **Multiminerais:** zinco - 6 comprimidos
5. **Vitamina A (beta-caroteno) com vitamina E:** 2 comprimidos
6. Chá de ervas morno com mel de abelha e muita água para suar.

HALITOSE (Mau odor da boca)

A halitose é um odor desagradável da respiração e da boca.

CAUSAS: isto pode ser causado por falta de higiene bucal, por uma alimentação incorrecta, por infecções da garganta e do nariz, por inflamação das gengivas, ou por fumo e álcool em excesso. A diabetes também ocasiona esse problema, assim como alguns venenos como o chumbo, o arsénico e o metano. Na maioria das vezes o mau hálito se deve à má digestão, que é provocada por resíduos de material putrefacto no estômago e que produzem gases que saem junto com a respiração.

TRATAMENTO: Além da higiene bucal diária, recomenda-se fazer uma dieta de três dias com suco de laranja, tomar um laxante suave e consumir iogurte para melhorar a flora intestinal. Se perceber que o odor da boca é muito forte, consulte o seu dentista. O tomilho é excelente para a digestão e o mau hálito.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), C

1. **Pasta de dentes de Aloé Vera com própolis de abelha** (elimina as bactérias).
2. **Suco de Aloé Vera** (180 ml)
3. **Alho sem odor e tomilho** (3 comprimidos) - actuam como antibiótico eliminando as bactérias da boca e do cólon.
4. Se existem problemas da gengiva, tome Beta-Caroteno (2 comprimidos)
5. Vitamina C (2 comprimidos)

HEMORRAGIA OCULAR (Ver problemas nos olhos)

HEMORRÓIDAS

As hemorróidas são veias dilatadas no tecido mucoso que recebe a parte interna do cólon e do ânus.

SINTOMAS: quando se faz pressão sobre esses tecidos, as veias se dilatam engrossando-os. Existem dois tipos de hemorróidas: Internas e externas. Pode-se ter apenas uma ou as duas ao mesmo tempo. A hemorróida interna é quando se forma dentro do recto. Quando essa hemorróida cresce muito, sai para fora do recto e é recoberta por uma pele.

O QUE CAUSA a hemorróida? A pressão causada principalmente quando existe prisão de ventre. A obesidade e a gravidez também ajudam na sua formação.

O TRATAMENTO inclui principalmente o aumento de fibras na alimentação. Ingerir 8 a 10 copos de água por dia, dissolvendo uma boa porção de sumo de Aloé, com a finalidade de humidificar o intestino. O Aloé, foi comprovado, tem essa propriedade, além de ser altamente desinflamante e reparador dos tecidos. Por outro lado, recomenda-se sentar em um banco especial que não irrite essa área. Fazer banhos de assento com água morna. Deve-se manter limpo ou lugar usando algodão humedecido. Recomenda-se friccionar com gel de Aloé ou creme de Aloé com própolis.

ATENÇÃO: Quando as hemorróidas são severas, necessitam de operação.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), Complexo B (B6, B12), C e D

MINERAIS: Cálcio e Magnésio

OUTROS: Fibras e Águas

1. **Sumo de Aloé Vera** (180 ml) - desinflama e humidifica as fezes
2. **Mistura proteica (batido) de Aloé Vera com fibras** (substituir uma refeição)
3. **Gel de Aloé Vera ou creme de Aloé com própolis** friccionando no local
4. Beta-Caroteno com vitamina E

HEPATITE

É a inflamação do fígado.

OS SINTOMAS apresentados são: desconforto abdominal leve, porém constante, dor de cabeça, febre (39,5°C), fadiga, inapetência, vômitos, faringite, calafrios, olhos e pele de cor amarelada, urina cor de café escuro, fezes de cor esbranquiçada

CAUSAS: ela é causada pela infecção decorrente de uma grande quantidade de vírus ou pela presença de agentes tóxicos. Conhecem-se dois tipos de hepatite.

Tipo A: causada pela ingestão de água contaminada.

Tipo B: mais séria, e em alguns casos fatal; adquire-se devido a transfusões de sangue contaminado ou por agulhas de injeção não-esterilizadas. Actualmente se conhece outro tipo chamado de Hepatite do tipo C.

TRATAMENTO: recomenda-se que tanto os pacientes como aqueles que os manuseiam com suas roupas e objectos pessoais, lavem as mãos depois de lhes tocar. Para a recuperação da hepatite deve-se:

- Desintoxicar o organismo
- Ingerir muitos líquidos
- Abstinência total de álcool

- Repouso absoluto
- Comer muitas frutas, verduras e cereais
- Ingerir muitos carboidratos
- Tomar vitamina B, C, E, e grandes quantidades de mel de abelha
- Ingerir lecitina (dissolvente natural, das gorduras)
- Ingerir proteínas em forma de aminoácidos (Aloé Vera)
- Eliminar as gorduras comuns.

ATENÇÃO! Tome precauções extremas com as transfusões, pois a hepatite B é transmitida através do sangue.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: Complexo B (B3, B12), C, E, Colina e Inositol

MINERAIS: Cálcio, Magnésio e Germânio

OUTROS: Lecitina, Proteínas (aminoácidos)

1. **Beta-Caroteno com vitamina E** (2 por dia)
2. **Vitamina C** (2 por dia)
3. **Própolis de abelha** (6 comprimidos)
4. **Sumo de Aloé Vera** (180 ml)
5. **Mistura proteica (batido) com fibra** (substituir uma refeição)

HERPES SIMPLES I - II

Existem cinco classes de herpes. Os herpes I e II são mais comuns. O herpes é um vírus que se enquista nas células vivas, reprogramando-as para que trabalhem para eles.

Em algumas ocasiões o vírus pode permanecer latente e não ser contagioso, porém quando o sistema imunológico da pessoa torna-se debilitado o vírus se torna activo e ataca. Recomenda-se tomar precauções, pois se o vírus atingir os olhos a pessoa pode ficar cega, por isso é importante lavar bem as mãos depois de tocar na lesão. Outro caso grave é quando o vírus II acomete uma gestante, pois ele pode causar danos ao feto trazendo malformações congénitas graves.

OS SINTOMAS iniciais se apresentam geralmente na pele, produzindo dores fortes na área infectada, já que actua sobre as terminações nervosas.

- O herpes I produz-se principalmente na boca, olhos e nariz. Seu contágio dá-se principalmente através do beijo.
- O herpes II dá-se por contacto sexual e se manifesta usualmente no pénis ou na vagina e seus arredores, causando um mal-estar, comichão, irritação e febre.

O TRATAMENTO contra esse mal consiste em reforçar o sistema imunológico com vitaminas e nutrientes e aplicando localmente creme de Aloé Vera e própolis na área afectada com a finalidade de diminuir a doença.

ATENÇÃO! Os herpes I e II são altamente contagiosos, por isso se recomendam precauções quando houver contacto directo com a parte infectada de uma pessoa.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), Complexo B, C, D e E

MINERAIS: Cálcio, Zinco e Magnésio

OUTROS: Lisina, Lecitina, Ómega-3

1. **Própolis de abelha** (4 comprimidos)
2. **Creme de Aloé com própolis**
3. **Alho** (6 comprimidos)
4. Vitamina C (2 a 3 comprimidos de 60 mg por dia)
5. Beta-Caroteno e vitamina E (2 comprimidos por dia)
6. Sumo de Aloé Vera (180 ml)
7. No herpes vaginal, aplica-se creme de Aloé Vera com própolis

HIPERACTIVIDADE

A hiperactividade é uma desordem do sistema nervoso central e se apresenta principalmente nas crianças.

SINTOMAS: falta de atenção e concentração mental, não poder ficar parado no mesmo lugar por um período superior a 10 minutos, manifestação de movimentos contínuos de dedos, pernas e mãos, agressividade e impulsividade, tendência à insónia.

AS CAUSAS principais são: problemas no cérebro, ingestão de açúcares e carboidratos refinados, bem como alguns conservantes que se usam nos alimentos. Outras causas podem ser origem psicológica, como a ansiedade e a angústia, as quais provocam intranquilidade nas pessoas e cuja origem é profunda. A dislexia também provoca hiperactividade.

TRATAMENTO: recomenda-se diminuir o açúcar e a farinha refinado, além de fortalecer o sistema nervoso com vitaminas do complexo B, principalmente a B1 e a B6, além das vitaminas C e E, e os multiminerais.

Além disso, recomenda-se ingerir:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), Complexo B, C, D e E

MINERAIS: Cálcio, Zinco e Magnésio

1. **Geleia real** (3 comprimidos de 250 mg por dia)
2. **Sumo de Aloé Vera** (120 ml por dia)
3. Vitamina C (2 comprimidos de 60 mg)
4. Beta-Caroteno com vitamina E e selénio (2 comprimidos)

Ref. Bibl: "A criança hiperactiva" e "Tensão e ansiedade", de Charles Spielberger

HIPERTENSÃO Alta pressão arterial

A hipertensão é a elevação da pressão arterial no organismo.

OS SINTOMAS SÃO: Dores de cabeça, insónia, problemas cardíacos, problemas renais, respiração insuficiente, zumbido nos ouvidos, visão turva, hemorragias frequentes pelo nariz e nos olhos.

Apesar disso, pode existir pressão arterial alta sem sintoma, razão pela qual chama-se assassina silenciosa.

CAUSAS: existem muitas causas, tanto de origem física quanto psicológica. As de origem física são geralmente devidas à presença de arteriosclerose ou problemas dos rins, assim como a obstrução de alguma artéria. Outras causas associadas são: a herança genética, a obesidade, a ingestão de muito sal (o que causa a retenção de líquidos provocada pelo sódio), o vício de fumar e de ingerir vinho, café ou chá em excesso, assim como os anticoncepcionais. A hipertensão de origem psicológica está acompanhada da presença de angústia, nervosismo ou fortes emoções.

O stress ou tensão faz com que as veias e artérias se contraíam, diminuindo a luz dos vasos, provocando assim uma alta da pressão (é por isso que as pessoas ficam pálidas quando estão assustadas). Esse tipo de pessoa com elevado stress deve fazer uma mudança na sua forma de vida, eliminando as preocupações e o nervosismo, assim como fazer uma mudança na sua alimentação e também algum exercício físico diariamente.

O tratamento indicado é:

- Eliminar o sal dos alimentos, bem como o uso de carbonatos e outros sais.
- Elevar o consumo de potássio, cálcio e vitamina D, isso fará com que o corpo elimine o sódio.
- Assim como a ingestão de vitamina C, A e E.
- O alho é muito benéfico e deve ser tomado em cápsulas sem odor.
- Lecitina: este elemento emulsiona as gorduras e o colesterol, dissolvendo os coágulos nas veias e arrastando essas gorduras até o fígado para sua transformação.
- Fazer exercícios físicos diariamente

ATENÇÃO! A pressão arterial alta é uma assassina silenciosa, já que a sua presença não produz sintomas desagradáveis, apesar de começar a danificar órgãos como o coração.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), C, D e E

MINERAIS: Cálcio, Magnésio, Selénio, Zinco e Germânio

OUTROS: Co-enzima Q-10, Carnitina, Ómega-3, Ómega-6, Ómega-9

1. **Alho e lecitina:** 4 cápsulas de 1 g por dia
2. **Suco de Aloé Vera:** 120 a 180 mg
3. **Óleo de peixe com Ómega-3:** 6 cápsulas por dia
4. **Beta-Caroteno com vitamina E e selénio:** 2 comprimidos
5. **Vitaminas C:** 2 comprimidos de 60 mg ao dia
6. **Ginseng:** 6 comprimidos
7. **Multiminerais:** 6 comprimidos
8. **Não ingerir sal nem sódio**

HIPERTIROIDISMO

Alta actividade da Tiróide

O hipertiroidismo caracteriza-se pela superprodução de hormonas da tiróide.

SEUS SINTOMAS SÃO: nervosismo, fadiga, debilidade, perda de peso, insónia, carácter inconstante, sudorese excessiva, intolerância ao calor, pulso rápido, irritabilidade, mãos trémulas.

CAUSAS: Entre as causas principais encontram-se: a herança genética e outros factores desconhecidos.

TRATAMENTO: é necessário dar ao corpo doses extras de proteínas e vitaminas, principalmente as do complexo B, que são necessárias para o metabolismo. Estimulantes como o álcool, o cigarro, o café e o chá preto aceleram o metabolismo e portanto devem ser eliminados da dieta.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: B1, B2, B6, C e E

MINERAIS: Multiminerais

1. **Geleia real:** 3 comprimidos de 250 mg por dia
2. **Sumo de Aloé Vera:** 120 a 180 mg
3. Beta-Caroteno com vitamina E (2)
4. Multiminerais: (6)
5. Vitamina C (6 de 60 mg)
6. Ingerir proteínas e carboidratos como o feijão, lentilha e trigo integral

HIPOGLICEMIA

Baixo nível de açúcar no sangue

Quando existe pouca quantidade de açúcar (glicose) no sangue, chama-se de hipoglicemia.

OS SINTOMAS SÃO: uma forte necessidade de comer açúcar, fome constante, fadiga, debilidade, dor nos olhos, dor de cabeça, desordem mental, nervosismo e insónia.

AS CAUSAS: a superprodução de insulina pelo pâncreas produz a hipoglicemia. A herança genética associada a uma inadequada alimentação é, a causa principal deste mal. Isto provoca um grande consumo de carboidratos e açúcar pelo organismo e como consequência produz uma quantidade extra de insulina, causando desta maneira uma anormalidade no sistema, que se caracteriza por uma forte necessidade do organismo ingerir açúcar.

O TRATAMENTO: os hipoglicémicos necessitam de uma dieta rica em proteínas e pobre em carboidratos refinados, além de pouca gordura. Entre uma refeição e outra é que se acentuam os sintomas. Por essa razão se deve comer algum alimento energético e que contenha alto conteúdo de proteína como as nozes e os abacates, além de nutrientes que contenham vitaminas e minerais. A vitamina E melhora a energia corporal e a circulação. Descobriu-se que o picolinato de cromo estimula o trabalho eficiente da insulina que existe no sangue, fazendo com que a pessoa tenha a energia suficiente e não precise ingerir grandes quantidades de açúcar para suprir essa energia.

ATENÇÃO! Uma queda de açúcar repentina pode causar um desmaio e uma descompensação metabólica. Coma um pouco de alimento ao sentir os primeiros sintomas.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: B1, B3, B5, B12, C e E

MINERAIS: Cromo, Cálcio, Magnésio e Zinco

OUTROS: Carnitina, Cisteína, Glutamina

1. **Alimento nutricional:** à base de abacate, mel de abelha e malte.
2. **Picolinato de cromo:** 3 comprimidos - 200 mg ao dia
3. **Ginseng** (4 comprimidos)
4. **Geleia real** (3 comprimidos)

HIPOTENSÃO

Baixa pressão arterial

OS SINTOMAS mais frequentes são: desânimo ao calor e ao frio, pulso rápido, pouca actividade sexual, muito sono. Em muitas ocasiões, a pressão baixa é acompanhada de hipoglicemia.

O TRATAMENTO recomendado é a ingestão de energéticos como o Ginseng, o mel de abelha, pólen, picolinato de cromo, além das vitaminas A, B, C, D e E, e proteínas.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), B, C, D e E

MINERAIS: Cromo e Manganês

OUTROS: Proteínas

1. **Ginseng com chia** (3 a 5)
2. **Pólen de abelha** (3 de 5g)
3. **Mel de abelha** (ao gosto)
4. **Picolinato de cromo** (200 mg)
5. **Vitamina C** (3 de 60 mg)
6. **Beta-Caroteno com vitamina E** (2)

HIPOTIROIDISMO

Baixa actividade da tiróide

O hipotiroidismo é a enfermidade da glândula tiróide que se caracteriza pela baixa produção de hormonas tiróideas. O metabolismo geral das células do corpo fica afectado por este mal, incluindo as células cerebrais, que têm suas faculdades intelectuais diminuídas, especialmente nas crianças que ficam sofrendo de retardo mental.

AS CAUSAS principais são: a deficiência de iodo ou herança genética.

OS SINTOMAS SÃO: fadiga, carência de vigor, falta de concentração, sensibilidade ao frio e ao calor, falta de apetite, pele e cabelo secos, cegueira nocturna, impotência no homem, menstruação excessiva na mulher.

O TRATAMENTO recomendado inclui uma alimentação nutritiva e a ingestão da hormona tiroxina e de iodo, bem como as vitaminas do complexo B, A, C e E.

Além disso, é indicado ingerir:

VITAMINAS: B, B2, B12, A, C e E

MINERAIS: Iodo

OUTROS: Hormona Tiroxina

1. **Multiminerais** (6), principalmente iodo
2. **Geleia real** (2 a 3 de 50 mg por dia)
3. **Ginseng e chia** (3)

IMPOTÊNCIA

A impotência masculina se manifesta como a incapacidade de ter e manter uma erecção, bem como de ejaculação.

AS CAUSAS da impotência podem ser físicas e psicológicas. As de origem física se devem a:

- Bloqueio das artérias que irrigam o pênis devido a aterosclerose (colesterol que obstrui as artérias e diabete, os quais detêm o fluxo correcto do sangue nos corpos cavernosos do pênis). A pressão do sangue dentro do pênis é que produz a erecção.
- O stress, a ansiedade, as preocupações e a depressão fazem com que seja produzida uma forma de adrenalina que bloqueia a erecção do pênis.
- Falta de uma nutrição adequada que contenha zinco suficiente, vitamina E e vitaminas para o sistema nervoso, como a B1, B5, B6 e B12.
- A vitamina E e o zinco são indispensáveis para a produção do esperma. O zinco se encontra em grande quantidade em alguns mariscos como as ostras.

TRATAMENTO: aspectos físicos: primeiro, confirmar com o médico que não existe nenhum impedimento orgânico real; segundo, a impotência e a frigidez se derivam muito frequentemente da falta de nutrição adequada. Para sanar essa deficiência, recomenda-se a ingestão de geleia real, pólen e ginseng, já que são poderosos afrodisíacos e energéticos. Esses produtos, além de conter uma série de hormonas que são necessários para os processos sexuais, são altamente energéticos.

É muito importante também ingerir as vitaminas C e E e o zinco. A produção de sémen é fortemente influenciada por esses dois elementos indispensáveis para a produção de espermatozóides e o correcto funcionamento das glândulas sexuais, tanto no homem como na mulher. Descobriu-se que o aminoácido Arginina - que se encontra no Aloé Vera em 14 ppm - ajuda muito a produção de espermatozóides. Também a tirosina, que é um aminoácido que se encontra no Aloé Vera, ajuda a combater o stress.

Para mulheres, recomenda-se adicionar à dieta azeite de oliva, abacate e nozes, já que esses elementos ajudarão a incrementar a lubrificação vaginal. Aspectos psicológicos ou mentais: Se o problema é grave e de origem mental, a consulta com um psicólogo pode ser de grande utilidade, já que pode se encontrar alguma situação traumática desde a infância ou da adolescência que esteja bloqueando a pessoa para que se desenvolva adequadamente nesse sentido. Além de ser conveniente ingerir as vitaminas B1, B5, B6 e B12, as quais se encontram em alta concentração na geleia real e no ginseng, pode-se complementar acrescentando 5 mg de extracto de testosterona 2 vezes ao dia.

Além de incrementar o apetite sexual, também irão melhorar a concentração mental e a imaginação da pessoa, tão necessária para todo o processo sexual. O exercício físico também

incrementa a actividade sexual, já que faz com que o cérebro segregue substâncias como a dopamina (a qual causa euforia nos desportistas), além da hormona testosterona e outras hormonas da sexualidade.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: B, B5, B6, B12, C e E

MINERAIS: Zinco

OUTROS: Extracto de testosterona e Arginina

1. **Geleia Real** (3 comprimidos ao dia). Para maior eficácia colocar a geleia real abaixo da língua até que se dissolva 20 a 30 minutos antes de comer qualquer alimento. Abaixo da língua existem veias que absorvem directamente os componentes da Geleia Real.
2. **Ginseng** (3 comprimidos) antes das refeições.
3. **Vitamina E** (2 comprimidos)
4. **Multiminerais** (6 comprimidos). O zinco é o mais importante. As outras contêm grande quantidade desse mineral.
5. Pólen de abelha (3 a 5 comprimidos de 500 mg)
6. Vitamina C (3 comprimidos)

ENFARTE DO MIOCÁRDIO (Ver Coração, Enfarte)

INFECÇÃO NO SANGUE Septicemia/Sangue envenenado

A septicemia é uma infecção no sangue que se caracteriza pela rápida multiplicação de bactérias e pela presença de toxinas. Por essa razão, denomina-se também de sangue envenenado.

SINTOMAS: aparecimento de febre Dor de cabeça, respiração rápida e perda da consciência, erupções da pele, mãos quentes, quando a quantidade de toxinas produzidas pelas bactérias no sangue é grande, pode-se apresentar um "choque séptico". O choque séptico é uma condição altamente perigosa na qual os tecidos do organismo são danificados. Além disso, existem umas quedas de pressão arterial e um excesso de toxinas no organismo, as quais causam dano às células e aos tecidos do corpo. Isto provoca, o fechamento das pequenas veias do corpo, interferindo na circulação normal do sangue e afectando principalmente os tecidos dos rins, coração e pulmões.

CAUSAS: Quando existe a presença de bactérias (focos de infecção) em qualquer parte do corpo, como os abscessos, pneumonia ou infecção intestinal e estas entram na corrente sanguínea, ocorre esta enfermidade, principalmente quando o sistema imunológico da pessoa encontra-se debilitado.

TRATAMENTO: em primeiro lugar, o que se deve é ir ao médico com urgência e seguir suas instruções ao pé da letra. E necessário remover o foco de infecção, além do que em algumas ocasiões é necessária uma cirurgia depois de combater-se a infecção.

Depois de seguir as indicações do médico e ingerir os medicamentos que ele indicar, recomenda-se o seguinte:

VITAMINAS: C, E

MINERAIS: Zinco, Selénio

1. **Própolis de abelha** (9 até desaparecer a infecção e depois diminuir para 6 por 15 dias)
2. **Alho** (6 até melhorar)
3. **Vitamina E** com selénio
4. **Vitamina C**
5. **Sumo de Aloé Vera** (300 ml ao dia até desaparecer a infecção; depois 180 ml)

ATENÇÃO! Consulte seu médico.

INFECÇÕES NA PELE

Denomina-se de infecção a presença de vírus, bactérias e fungos na pele produzindo normalmente o acúmulo de pus.

OS SINTOMAS SÃO: irritação, inflamação, erupções, espinhas (acne) e chagas com pus.

AS CAUSAS principais são: Por contágio, por alguma ferida mal cuidada, ao coçar alguma picada de insecto. Também são produzidas por fungos ou por bactérias como os estafilococos ou também por vírus. Consulte o seu médico.

TRATAMENTO: ingerir própolis ou outro antibiótico natural como o Alho. Além disso, passar no lugar alguma pomada à base de própolis ou Aloé, ou as ervas medicinais descritas em outra secção.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), C, E

MINERAIS: Zinco, Selénio

1. **Lavar a área da infecção com sabão, de preferência de Aloé.**
2. **Pôr creme de própolis e/ou gel de Aloé.**
3. Ervas medicinais para primeiros socorros.
4. Própolis de abelha (6).
5. Sumo de Aloé (120 a 180 ml ao dia).

INFERTILIDADE FEMININA (Ver Sexualidade)

INSÓNIA

A Insónia se apresenta como sendo a dificuldade para dormir á noite.

SINTOMAS: dificuldade para dormir, chegando a ser, em alguns casos, crónica e provocando um desajuste emocional, irritabilidade e dificuldade para concentrar-se. Isto traz como consequência

um desgaste energético que produz cansaço durante o dia, o que impede, por sua vez, que se relaxe o suficiente para dormir à noite.

CAUSAS: As causas mais frequentes da insónia são: o stress, depressão, preocupações, excesso de café, refrescos (de cola, chá, chocolate), drogas estimulantes, álcool antes de dormir, indigestão provocada pela ingestão excessiva de alimentos e/ou dormir imediatamente após as refeições.

TRATAMENTO: conselhos úteis:

- 1- Nunca pensar que não pode dormir, porque isto reforça a sua insónia. Trate de pensar em qualquer outra coisa que não tenha importância para você. De preferência, imagine estar em um lugar agradável como a praia ou a montanha.
- 2- Anotar num papel o que o preocupa antes de dormir, com a finalidade de deixar organizados seus assuntos pendentes para o dia seguinte.
- 3- Tratar de deitar-se e levantar-se à mesma hora todos os dias.
- 4- Tensionar e afrouxar seus músculos várias vezes, assim como fazer várias respirações profundas antes de ir para a cama.
- 5- Ouvir um pouco de música suave.
- 6- Tomar um banho de água morna ao deitar-se e se possível que lhe façam uma massagem.
- 7- Ingerir ½ meio copo de leite puro.
- 8- Virar o seu relógio de cabeceira.
- 9- Fazer exercícios com regularidade, nunca antes de dormir.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: Complexo B (B1, B5, B6, B12), Inositol, niacina, C, D, E

MINERAIS: Cálcio, Fósforo, Magnésio, Potássio

OUTROS: Triptofano

1. Chá de ervas medicinais (tome-o como água diariamente)
2. Geleia real (por causa de seu conteúdo de vitamina B1 e B6)
3. Multiminerais (cálcio)
4. Sumo de Aloé Vera (o conteúdo de triptofano no Aloé Vera ajuda muito a tranquilizar, além do Aloé conter cálcio, o qual ajuda muito ao sistema nervoso).

LARINGITE

Inflamação, infecção ou irritação da laringe e das cordas vocais.

SINTOMAS: Dor, comichão, irritação e inflamação que não permite falar com naturalidade.

CAUSAS: fumo e álcool, falar em demasia, cantar ou gritar em excesso, também é causada por uma infecção ocasionada pelas bactérias provenientes do ar que se respira, ou pela saliva infectada de outra pessoa.

TRATAMENTO: não falar em demasia, beber muita água, descanso, respirar vapor de água por 5 minutos, fazer gargarejos a cada 3 horas com extracto activador de Aloé, bem como com uma mistura de água e sal indicada na secção B, é muito eficaz, fazer gargarejos com chá de maçanilha, fazer gargarejos com a mistura de ervas curativas mencionadas na primeira secção, ingerir bastante antibiótico natural como o própolis e o alho, ingerir mel de colmeia com limão.

A infecção na garganta é perigosa se não for tratada a tempo, porque pode atingir os pulmões e provocar pneumonia. Para prevenir a laringite recomenda-se ingerir vitamina C.

ATENÇÃO! Se a laringite persistir por mais de 2 semanas poderá ocasionar febre reumática ou problemas cardíacos. Além disso, se a infecção atingir os pulmões, poderá ocasionar bronquite ou pneumonia. Consulte seu médico.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: C e E

MINERAIS: Zinco, Germânio

1. **Ervas medicinais para primeiros socorros ou extracto activador de Aloé Vera** (fazer gargarejos a cada 3 horas)
2. **Mel de colmeia com limão**
3. **Própolis** (4 a 6) e/ou alho (4), se o mal-estar persistir.
4. **Vitamina C** (3 a 5 ao dia).

MENOPAUSA

A menopausa é a cessação dos períodos menstruais. Este fenómeno se apresenta normalmente entre os 45 e os 52 anos de idade, ainda que possa ocorrer antes ou depois desse período. A razão é a interrupção da produção de hormonas pelo ovário.

SINTOMAS: Menstruações (regras) irregulares, algumas vezes com sangramentos muito forte e outros muito brandos, apresentando-se cada vez mais espaçadas; Calores e suores nocturnos; Ressequimento vaginal; Tendência à fractura dos ossos (osteoporose).

Ao passar a menopausa, a mulher vê-se livre de toda uma série de sintomas físicos e psicológicos e tem uma vida mais plena e estável.

CAUSAS: a causa de um sangramento irregular e abundante nas mulheres em idade da menopausa deve-se à ausência de ovulação, o que traz como consequência o desequilíbrio na produção hormonal de estrógeno e progesterona. Seja uma produção excessiva de estrógeno ou uma baixa produção de progesterona. O aspecto emocional nos sangramentos excessivos durante a menopausa ou através dos anos de amadurecimento como mulher, desempenha um papel muito importante na redução ou aumento do fluxo menstrual.

Além dos sintomas da menopausa, o consumo de álcool e de cafeína em grande quantidade pode produzir sangramentos irregulares. O sangramento irregular e abundante também pode apresentar-se devido à existência de fibromas ou quistos no útero. Em algumas ocasiões, estes quistos podem ser de origem maligna, pelo que se recomenda uma biópsia ou um "checkup" médico.

TRATAMENTO: Os calores são o resultado da diminuição na produção da hormona estrógeno. Para diminuir os calores deve-se deixar o café, os refrescos de cola e o álcool, além de ter vida tranquila e sem stress. Comprovou-se que a geleia real das abelhas contém hormonas como o estrógeno, devendo-se ingerir de 500 a 750 mg (3 cápsulas de 250) de geleia real para substituir a perda desta substância na mulher e ajudar a diminuir os efeitos causados pela menopausa. Outros elementos recomendados durante a menopausa são a ingestão de ginseng e de fortes doses de vitamina E (400 UI/dia).

A osteoporose é outro entre os problemas que se apresentam nas mulheres em estágio pós-menopausa, recomendando-se a ingestão de cálcio de 800 a 1.500 mg. Os produtos lácteos como o leite, o queijo e o iogurte têm alto conteúdo de cálcio.

Para que o cálcio seja aproveitado o organismo deve conter vitamina D, a qual se forma na pele quando se expões aos raios solares; além disso, o óleo de fígado de peixe o contém em abundância. Deve-se diminuir o consumo de proteínas e aumentar os grãos e vegetais. Isto diminuiu o risco de ter osteoporose. O consumo de produtos verdes do campo como o gérmen de trigo, a alfafa, etc., é importante.

Além disso, recomenda-se ingerir:

VITAMINAS: Complexo B (B5, B6), C, E, D

MINERAIS: Cálcio, Magnésio, Potássio, Selênio

OUTROS: Lecitina (ajuda a vitamina E)

1. Geleia real (3) de 250 mg
2. Ginseng (4 a 5)
3. Multiminerais (6)
4. Beta-Caroteno com vitamina E (2)
5. Gérmen de trigo e alfafa

Ref. Bibliográficas: "Menopausa sin ansiedad", de Sadia Greenwood, ed. Norma (129), além de: 37, 48 (a tão chamada hormona da abelha, de Hadhani, A.L.).

MENSTRUAÇÃO (Síndrome Pré-menstrual – Cólicas)

A menstruação e a síndrome pré-menstrual são um fenómeno pelo qual a mulher produz um sangramento vaginal nos períodos regulares a cada 28 dias. Durante o período anterior a sua menstruação, as mulheres apresentam uma série de alterações em sua fisiologia orgânica e psicológica, produzindo-se uma forte mudança em seu carácter.

OS SINTOMAS mais frequentes em certas pessoas, ainda que não sejam gerais, são: Depressão, Dor forte do abdómen (cólicas), Dor de cabeça, Erupções na pele (acne), Contracturas musculares, Retenção de água, Insónia, Abdómen inflamado, Nervosismo, Esgotamento, Dores nas articulações, Mudanças negativas do carácter e da personalidade (irritam-se com facilidade, deprimem-se, choram etc.).

AS CAUSAS principais do mal-estar são o desequilíbrio hormonal, que se apresenta devido ao excessivo nível de progesterona, e a diminuição do açúcar no sangue (hipoglicemia).

Cólicas: Durante a menstruação, o organismo produz hormonas denominados prostaglandinas que estimulam os músculos do útero para que se contraíam e expulsem os desejos da menstruação. Isso produz as cólicas.

O TRATAMENTO recomendado para as cólicas é:

- A ingestão de multivitaminas e minerais; é muito importante ingerir cálcio e magnésio.
- Uma dieta adequada e exercício físico diário.
- Na dieta, devem ser reduzidos nos alimentos: o sal (retém líquidos), o álcool, o café, o cigarro, as carnes vermelhas, de porco e bovina, e os enlatados.

- Ingerir bastante água com sumo de Aloé antes e depois da menstruação; isto ajudará muito a desinflamar o abdómen e evitar a dor.
- Evitar ao máximo a prisão de ventre.
- Colocar uma bolsa com água quente no estômago, ela ajuda a desinflamar, assim como ajuda a fluidez do sangue e a relaxar os músculos.
- Massajar o abdómen com loção balsâmica de Aloé e eucalipto; desinflama e mitiga a dor.

Além do indicado, recomenda-se:

VITAMINAS: Complexo B (B5, B6, B12), C e D

MINERAIS: Cálcio, Magnésio, Ferro, Cromo

OUTROS: Lisina, Tirosina

- 1- **Geleia real:** (2), contém vitaminas B e/ou pólen de abelha (3), contém vitaminas B e minerais.
- 2- **Multiminerais** (6)
- 3- **Loção balsâmica de Aloé com eucalipto** (esfregar no abdómen e cobrir)
- 4- **Sumo de Aloé**

MUSCULARES, CONTRACTURAS (Ver câibras, dores musculares e “Reumas”)

MUSCULAR, Distrofia

São cinco os principais tipos de distrofia muscular. Na distrofia mais comum o tecido muscular requer uma grande quantidade de oxigénio, além de enzimas para realizar a sua função correctamente, já que estas estão reduzidas, assim como os ácidos gordos essenciais que formam a parte estrutural no músculo, os quais foram destruídos. As membranas das células musculares se tomam extremamente permeáveis, perdendo por isso muitos nutrientes de que necessitam.

OS SINTOMAS principais são: o enfraquecimento das pernas e dos músculos das costas, causando dificuldade para caminhar. Este estado pode se disseminar com o tempo para outras partes do corpo.

A CAUSA principal é hereditária, com excepção de um tipo que se apresenta entre 35 e 50 anos. Sem dúvida, o tipo de alimentação que se tem é importante para sua prevenção.

TRATAMENTO: A dieta nutritiva mais recomendada é: cereais não refinados (gérmen de trigo, arroz etc.), isto é, com casca, assim como aminoácidos; (o Aloé ingerido contém todos os aminoácidos essenciais e estes são úteis neste caso) e óleos vegetais, além das vitaminas E, A, B1, B6, B12 e multiminerais. Se o problema degenerativo não avançou muito ainda, a administração da vitamina E ajuda a deter esta progressão. Esta vitamina se encontra muito no trigo integral e no germinado.

ATENÇÃO! Esta enfermidade é delicada, já que consiste na degeneração dos músculos. Consulte seu médico.

Além do indicado, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), B1, B6, B12, C, D, K, Inositol e Colina

MINERAIS: Multiminerais (Cálcio, Magnésio, Potássio, Selênio, Germânio

OUTROS: Leucina, Valina e Co-enzima Q-10

- 1- **Sumo de Aloé Vera:** 120 a 180 ml
- 2- **Beta-Caroteno e vitamina E:** 2 comprimidos
- 3- **Pólen de abelha:** 3 a 4 comprimidos
- 4- **Multiminerais:** 4 a 6 comprimidos
- 5- **Gérmen de trigo e alfafa** (contém todas as vitaminas e muitos minerais).

O própolis pode ajudar de forma complementar, já que como o pólen ele contém muitas vitaminas, além de reforçar o sistema imunológico.

NÁUSEA E VÓMITO (Ver também: Vertigem e Gravidez)

Náusea e vômito: enjoos, mal-estar estomacal e fortes desejos de vomitar.

OS SINTOMAS são: palidez do rosto, enjoos, sensação de mal-estar e desejo de vomitar. Em algumas ocasiões, dor estomacal.

AS CAUSAS podem ser orgânicas ou psicológicas, e as mais frequentes são: Infecção estomacal, Apendicite, Hipoglicemia, Gravidez, Forte dor de cabeça e do abdômen, Excessivo movimento de um carro ou barco, Problemas no labirinto do ouvido interno. Ver: Vertigem.

TRATAMENTO: o mais indicado no caso deste mal ser frequente é: deitar-se e fazer inspirações profundas. Para senhoras grávidas, assim, como para as pessoas que se submeterem a radiações e que enjoam em automóvel, a ingestão de vitamina B e de magnésio é de muita utilidade.

Além do indicado, recomenda-se:

VITAMINAS: Complexo B (B1, B6)

OUTROS: Magnésio e Multiminerais

- 1- **Geleia real** (2 a 3) e/ou pólen de abelha
- 2- **Multiminerais** (6)

NEFRITE (Infecção dos rins)

A inflamação de um dos dois rins se chama nefrite.

OS SINTOMAS dessa enfermidade podem ser inexistentes ou podem produzir dor na área do abdômen, sangue na urina, febre, perda de apetite, náusea, vômitos e desejos frequentes de urinar.

A CAUSA principal é a infecção por bactérias, as quais provêm do trato urinário, subindo desde a bexiga. Outra variedade da nefrite é a glomerulonefrite, a qual é produzida como resposta a uma infecção em outra parte do corpo. Outra causa da nefrite é devida à presença de tóxicos no organismo.

O TRATAMENTO sugerido consiste na ingestão de antibióticos naturais como o própolis de abelha e do alho, além das vitaminas A, E, C, B2 e B12 e sais minerais. Deve-se ingerir muito líquido. Num estudo realizado pelo Dr. Jerry Avom, professor da Escola de Medicina Universidade de Harvard, foi administrado para um grupo de pessoas durante vários meses um copo de sumo de "cranberry" (uva do monte) diariamente e o resultado foi que eles obtiveram uma melhora de 75% em comparação àqueles que não beberam sumo, ingerindo ambos os grupos a mesma quantidade de vitamina C. O "cranberry" produz uma substância que ajuda a fazer com que as bactérias não se tornem aderentes às paredes da bexiga nem do trato unitário.

Além do indicado acima, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), B2, B6, C e E

MINERAIS: Cálcio, Magnésio e Zinco

OUTROS: Água pura, Arginina, Metionina, Lecitina

1. **Própolis de abelha e alho** (6 comprimidos)
2. **Vitamina C** (3 comprimidos)
3. **Beta-Caroteno com vitamina E** (2)
4. **Sumo de Aloé Vera com uva-do-monte** (180 a 240 ml), com bastante água
5. **Minerais** (6)

OBESIDADE (Ver Apêndice C)

ODOR (MAU) do corpo e pés

Odor insuportável do corpo, principalmente nas axilas e nos pés. Caracteriza-se pela presença de suor e mau odor.

CAUSAS: A presença de suor com bactérias causa mau odor, além de algumas substâncias secretadas que levam o cheiro da alimentação de onde provêm, tais como os da carne, do alho, do peixe, etc.

TRATAMENTO: Já que o Aloé é um dos melhores bactericidas naturais que se conhece, recomenda-se um banho diário com sabão líquido de Aloé, além do uso de desodorizante neutro à base de Aloé. Se não se tem à disposição um desodorizante, pode-se utilizar temporariamente extracto ou gel de Aloé, pois todos eles eliminam as bactérias do mau odor. Ter uma alimentação à base de verduras e frutas e menos carne vermelha.

Odor nos pés: Para desodorizar os sapatos ponha um pouco de carbonato de sódio e cuide para que suas meias sejam de algodão em vez de fibras sintéticas, trocando-as diariamente.

Além do indicado, recomenda-se:

1. **Sabão de Aloé para banho** (diariamente) - é bactericida e elimina o mau odor.
2. **Desodorizante à base de Aloé.**

OLHOS: Seus Problemas

Feridas, Conjuntivite, Glaucoma, Blefarite (Terçol), Pterígio, Hemorragia, Catarata

Os problemas nos olhos são muitos e variados, podem ser ocasionados por uma infecção, por um traumatismo, por uma irritação, por falta de alguma vitamina (como é o caso da cegueira nocturna), por deformação do globo ocular, por endurecimento da córnea, por stress, etc. Descreveremos de maneira geral estes problemas.

AS CAUSAS principais dos problemas oculares são: A má nutrição, Infecções, Alergias, Pressão arterial alta, Diabete, Infecções nos dentes (já que compartilham do mesmo sistema vascular e nervoso), Problemas hereditários, Um traumatismo proveniente de algum golpe ou algum objecto que penetre no olho, Problemas nos músculos oculares, Outro factor que provoca defeitos na visão é o mau hábito de forçar a vista para ver ou ler com pouca luz.

- a) **Feridas e golpes nos olhos:** Se há ferimento na córnea ou na conjuntiva, estes podem se infectar. Para prevenir isto, ingerir imediatamente 9 pastilhas de própolis de abelha e adicione, para reforçar, 6 de alho, para prevenir qualquer infecção. Se o olho recebeu um golpe seco ou um soco e a córnea e a conjuntivite se enchem de sangue, é perigoso e pode-se perder o olho. Recomenda-se: consultar o médico imediatamente. Ponha 2 gotas de extracto activador de Aloé diluído com água fervida ou a mistura de "primeiros socorros" na conjuntivite (parte branca). Deve-se fechar o olho e cobrir com uma gaze. Deve-se permanecer sem movimento. Se a dor aumentar, isto quer dizer que a pressão do olho está aumentando (glaucoma); leve a pessoa imediatamente a um especialista, já que o problema pode agravar-se com a consequente perda do olho. Consulte seu médico.
- b) **Conjuntivite (infecção nos olhos):** Um dos dois olhos podem ser afectados por esta infecção que se manifesta com ardência, olhos vermelhos e excesso de lágrimas ou pus, principalmente pela manhã. **Tratamento:** Limpe os olhos com água fervida e um pano limpo (lenço descartável de preferência, tirando-o logo, já que é muito contagiosa). Ponha 2 gotas de extracto activador de Aloé ou a mistura de primeiros socorros sob a pálpebra inferior segurando-a pelos cílios. Repita isto a cada 4 horas até desaparecer o problema.
- c) **Glaucoma:** É o resultado do aumento da pressão dentro do olho. Normalmente se manifesta nas pessoas adultas. Existem dois tipos de glaucoma: O glaucoma agudo, quando subitamente se apresenta uma dor muito forte dentro do olho. A vista fica nublada e o olho fica vermelho. A pupila (menina) do olho afectado fica maior do que a do olho em boas condições, e quando o olho é tocado sente-se que está muito rígido. Se a dor não passar em 24 horas, procure a ajuda de um médico oftalmologista, já que pode ser necessário drenar esta pressão com cirurgia. O glaucoma crónico se apresenta lentamente e, em geral, não se sentem os efeitos. Seus sintomas são: vai-se perdendo a vista pouco a pouco, principalmente a visão que está ao lado dos olhos. É um transtorno perigoso que pode ocasionar cegueira, motivo pelo qual se recomenda atenção médica de imediato. As causas podem ser provenientes de diabete, aterosclerose ou pressão arterial alta. **Tratamento:** O Dr. Michele Virno, da Itália, assim como o Dr. Linus Pauling, prémios Nobel de Química, recomendam altas doses de vitamina C, assim como ingerir muito limão, maçã e laranja: além disso, recomenda-se evitar qualquer esforço físico. Uma nutrição adequada, como a indicada ao final deste tema, pode prevenir o problema. Consulte seu médico.
- d) **Blefarite - Terçol (Hordéolo/Chalázio):** Inflamação na forma de espinha que ocorre principalmente nas bordas das pálpebras. Sua origem é infecciosa, motivo pelo qual se recomenda colocar compressas de água morna. **Tratamento:** Colocar na pálpebra extracto de Aloé a cada 4 horas. A limpeza dos olhos com extracto activador de Aloé, periodicamente, ajudará a prevenir esta blefarite e outras infecções.

- e) **Pterígio (carnosidade):** Protuberância que se estende deste a borda do olho até a córnea (parte central do olho). É produzida pelo ar, pó e sol, ou por efeitos da luz produzida pela solda eléctrica ou autógena. **Tratamento:** Colocar à noite, antes de dormir, 2 gotas de extracto activador de Aloé, posteriormente a cada 6 horas. (Não se assuste se saírem pela manhã mais remelas que de costume). Fazer isto por vários dias até que diminua a carnosidade. Além disso, ingerir 2 comprimidos de Beta-Caroteno ao dia.
- f) **Hemorragia na conjuntiva (parte branca):** Este problema pode-se apresentar depois de se fazer um esforço, como levantar peso, tossir com força, evacuar com prisão de ventre ou receber um leve golpe no olho. Isto acontece devido ao rompimento de uma veia pequenina dentro do olho. Geralmente, não é perigoso e o efeito desaparece em poucos dias. **Tratamento:** Duas gotas de extracto de Aloé a cada 4 horas, ajuda já que é um produto anti-inflamatório e cicatrizante. Consulte seu médico.
- g) **Catarata:** Esta se apresenta quando se forma uma nuvem na lente do olho (cristalino), atrás da pupila (menina). Ver em detalhe em Catarata (na letra C).
- h) **Olhos Injectados (hiperemiados):** Como remédio mais afectivo, deve-se aplicar no local uma bolsa com gelo picado durante 10 minutos, a cada 2 horas. Se este derrame vier acompanhado de dor ou se a vista tornar-se embaciada (turva), consulte o seu médico.
- i) **Saúde geral dos olhos:** O tratamento mais correcto para a saúde dos olhos é, em primeiro lugar, uma nutrição adequada que inclua vitamina: A, complexo B, C, E, e proteínas. Além disso, deve-se ter uma luminosidade adequada quando se lê ou se faz uso intensivo da vista. A carência de vitamina A trará como consequência: olhos cansados, sensibilidade à luz, falta de humidade ocular, susceptibilidade às infecções, assim como a cegueira nocturna, a qual produz inabilidade para ver em lugar com pouca luz. Tudo isto se produz sem dor. A causa é a falta de vitamina A Esta vitamina se encontra nas verduras de cor verde-escura, amarelas, laranjas como as cenouras cruas, além dos produtos do leite, o peixe e o espinafre. A vitamina A é a principal responsável pela formação da púrpura visual, a qual ajuda no ajuste ocular e nas mudanças de luz. A presença das vitaminas C e E, assim como B2 e a niacina (que pertence ao complexo de vitaminas B), trazem como consequência a prevenção das hemorragias oculares, assim como as da retina, além de fortalecer os olhos contra as infecções. Ajudam a combater a arteriosclerose ocular, além de, junto com a vitamina E, prevenir o desprendimento da retina e fortalecer os músculos oculares que produzem o estrabismo e a visão dupla.

Para prevenir problemas na visão, o Dr. Harold Peppard recomenda o seguinte, em seu livro "Veja Melhor sem Óculos". Ed. Posada:

- a) Ler sentado correctamente, com a cabeça recta.
- b) Manter o livro a uma distância entre 35 e 40 centímetros.
- c) Ter iluminação adequada, nem muito baixa nem com reflexos.
- d) Ler sem forçar a vista a palavra por palavra.
- e) Não ler quando estiver cansado ou enfermo, já que isto tensiona os músculos dos olhos.
- f) Pisque seguidamente. Mantenha os olhos húmidos.

A falta de proteínas propícia a miopia, a retinite e as infecções. As vitaminas sem os minerais não poderão agir adequadamente, motivo pelo qual se recomenda ingerir cálcio, magnésio e zinco. Além do indicado, recomenda-se, para uma melhor saúde geral dos olhos, olhos cansados e cegueira nocturna.

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), B2, B6, C e E

OUTROS: Água pura, Arginina, Metionina, Lecitina

1. **Beta-Caroteno (vitamina A) com vitamina E (2)**
2. **Geleia real (2 a 3)** - contém complexo B
3. **Vitamina C (2 a 3)** de 60 mg c/u
4. **Multiminerais (6)**
5. Sumo de Aloé (180 ml) - contém complexo B, aminoácidos (proteínas), além de ser anti-inflamatório.

Na irritação, catarata, feridas etc:

Extracto de Aloé. No caso de irritação, cataratas, pterígio (carnosidade na córnea dos olhos), sangramento dos olhos cansados, blefarite (terçol), recomenda-se colocar 2 gotas a cada 6 horas de extracto activador de Aloé diluído com um pouco de água destilada ou fervida, com a finalidade de diminuir a ardência.

Infecções oculares:

No caso de existir uma infecção nos olhos, recomenda-se além de colocar gotas de extracto de Aloé, ingerir vitamina A e E, ingerir própolis de abelha (9 comprimidos e quando diminuir a infecção 6, até que desapareça).

OSSOS FRACTURADOS

As fracturas ocorrem ou por acidente ou em ossos com alguma deficiência, pela falta da vitamina D e de cálcio, bem como por osteoporose.

OS SINTOMAS SÃO: deformidade das extremidades, obstrução ao movimento normal dos membros, dor e uma sensação de atrito nos ossos.

CAUSAS: acidentes, falta de cálcio, osteoporose etc.

TRATAMENTO: o primeiro passo é a imobilização do local da fractura. Durante a cura requer-se a formação de um novo tecido que faça a união dos ossos fracturados e faça a reparação dos tecidos danificados, pelo qual se requer a ingestão de proteínas, sais minerais (cálcio, fósforo, magnésio e potássio) e vitaminas A, C, e E. Recomenda-se deixar de comer carboidratos refinados como açúcares, já que eles eliminam o cálcio.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), C e E

MINERAIS: Cálcio, Magnésio e Potássio

OUTROS: Proteínas e Leite

1. **Multiminerais (6)** - bastante cálcio
2. **Vitaminas C (2 comprimidos)**
3. **Mistura proteica ("Batido") (1 dose)** com vitamina D
4. Beta-Caroteno - vitamina A (2 comprimidos)
5. Sumo de Aloé (180 ml) - fixa o cálcio

OSTEOPOROSE (Ossos frágeis)

A osteoporose ocorre quando a massa total do osso diminui, o que o torna quebradiço e frágil. Nas mulheres, é uma enfermidade comum depois da menopausa.

OS SINTOMAS SÃO: tendência às fracturas, dor ao redor do osso e redução da altura do osso. Esta enfermidade apresenta-se mais nas mulheres que têm 30% a menos de massa óssea. Ocorre a partir dos 40 anos em diante e afecta em torno de 25% das mulheres após a menopausa.

AS CAUSAS mais frequentes são: Incapacidade para que se absorva a quantidade suficiente de cálcio pelos intestinos, Um desequilíbrio da relação fósforo-cálcio, Deficiência de estrógenos (hormonas) nas mulheres, Falta de exercício, Falta de vitamina D necessária para a absorção do cálcio.

O TRATAMENTO mais recomendado é uma dieta rica em: Minerais: cálcio, magnésio, fósforo, cobre e flúor e Vitaminas: C, D, E e B12: além de proteínas. Os produtos lácteos como o leite, o queijo, o iogurte, contêm muito cálcio.

Além do indicado, recomenda-se usar:

VITAMINAS: A, B1, C, D e E

MINERAIS: Cálcio, Boro, Fósforo, Magnésio, Sílica e Zinco

OUTROS: Lisina, Arginina (aminoácidos)

1. **Multiminerais:** 6 comprimidos - cálcio (leite)
2. **Vitamina C:** (3 comprimidos)
3. **Beta-Caroteno e vitamina E:** (2 comprimidos)
4. Sumo de Aloé Vera: (180 ml) - fixa o cálcio
5. Mistura proteica: ("batido") com vitamina D (1 dose)
6. **Aumentar o consumo de produtos lácteos**

OUVIDOS, Infecção dos (Agluhadas e tímpanos perfurados) "Como eliminar a cera dos ouvidos"

O ouvido compõe-se em três zonas:

O ouvido externo, composto pela parte visível do ouvido mais o conduto auditivo que vai até a membrana do tímpano.

O ouvido médio está composto por três ossinhos que transmitem o som desde o tímpano até o ouvido interno.

O ouvido interno que se encarrega de transformar as ondas sonoras em impulsos nervosos que vão até o cérebro. Ali encontra-se o labirinto, encarregado do equilíbrio do corpo.

AS CAUSAS mais frequentes das infecções são: A água suja que entra no ouvido externo quando se nada, As bactérias que chegam ao ouvido médio provenientes do nariz e da garganta, A infecção causada pelas bactérias que passam do ouvido médio para o ouvido interno. As infecções do

ouvido médio e do ouvido interno são as mais perigosas, já que quando se tornam crónicas pode-se perder a audição.

OS SINTOMAS principais são: dor de ouvido provocada pela inflamação. Pode-se ouvir ruídos, além de ter diminuição da capacidade auditiva.

O TRATAMENTO da infecção inclui a ingestão de antibiótico natural como a própolis de abelha, além de duas gotas de extracto activador de Aloé a cada 4 horas, já que ele funcionará como anti-inflamatório do tecido e ajudará a combater a infecção. Em algumas ocasiões o médico necessitará abrir para drenar o pus ocasionado pela infecção.

Como eliminar a cera dos ouvidos: Não introduza objectos em seus ouvidos, pois pode ser perigoso. O Dr. George W. Faser, da Clínica Mayo, recomenda o seguinte: coloque sua cabeça de lado e deixe cair dentro do seu ouvido duas gotas de qualquer um dos seguintes óleos: Glicerina líquida, óleo mineral ou óleo de amêndoa, deixando que este óleo flua um pouco para dentro. Agora faça o mesmo com o outro ouvido, deixando tempo suficiente para que amoleça a cera. No dia seguinte, encha um conta-gotas com água morna e coloque a cabeça de lado ligeiramente para baixo, esvazie a água dentro do ouvido, permitindo que flua e arraste a cera amolecida. Faça isso por dois dias. Seque seu ouvido com um secador de cabelo ou deixe cair uma gota de álcool que fará a secagem da água remanescente.

Se seus ouvidos estão tapados e não pode ouvir bem, recomenda-se o seguinte: fazer uma mistura de uma colher de glicerina com uma colher de sal misturada com meio copo de água fervida. Ponha dez gotas em cada orifício do nariz, tantas vezes quantas sejam necessárias para que destapem os condutos que vão desde as fossas nasais ao ouvido médio. O líquido drenará pela garganta.

ATENÇÃO! Em algumas ocasiões é necessário operar o ouvido para se fazer uma drenagem.

Além do indicado, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), Complexo B, C e E

MINERAIS: Manganês e Zinco

1. **Própolis de abelha** (6)
2. **Alho** (4)
3. **Extracto activador de Aloé** (2 gotas nos dois ouvidos a cada 6 horas)

PANCREATITE

A pancreatite é a inflamação do pâncreas e do conduto pancreático, obstruindo-se assim a passagem das enzimas que são lançadas no intestino delgado e alterando-se a produção de insulina, que é a hormona que regula o metabolismo do açúcar.

OS SINTOMAS mais comuns são: Dor ao redor do umbigo, irradiando-se para a parte posterior, Gases estomacais, Náuseas e vômitos, Febre, Hipertensão, Dor muscular.

Uma vez que as enzimas não são lançadas no intestino delgado, produz-se uma constipação produzida pelas gorduras não digeridas. Outro problema que ocorre é a diabetes.

CAUSAS: As mais frequentes são a formação de cálculos, tumores, infecção viral, alcoolismo, obesidade, má nutrição, drogas, etc.

TRATAMENTO: O tratamento recomendado para restabelecer as funções do pâncreas é: ingerir cromo (levedo de cerveja o contém), cálcio, magnésio, ginseng, sumo de Aloé, lecitina, vitaminas do complexo B (B3, B5), C e E (importante antioxidante reparador do tecido).

Além do indicado, recomenda-se:

VITAMINAS: Complexo B, C e D

MINERAIS: Cálcio, Magnésio e Germânio

OUTROS Colina, Inositol, Lecitina, Co-enzima Q-10

1. **Minerais** (6)
2. **Ginseng** (3 a 5)
3. **Beta-Caroteno com vitamina E** (2)
4. **Vitamina C** (2)
5. **Sumo de Aloé Vera** (180 ml)

PARASITAS INTESTINAIS

Os parasitas Intestinais são pequenos vermes que vivem no trato intestinal. Nas crianças é mais comum, já que comem terra ou levam os dedos sujos à boca, podendo ingerir larvas desses parasitas.

OUTRAS CAUSAS são o acto de comer alimentos mal cozidos ou o contacto com excremento humano e animal etc. São muitos os tipos desses vermes, os quais causam perda de apetite e de peso, diarreia, anemia, desordem de cólon e irritação do recto.

O TRATAMENTO mais eficaz que se conhece é o alho ingerido em boa quantidade durante uma semana (também elimina as amebas).

Além do anterior, recomenda-se:

1. **Alho** (8 cápsulas por dia durante 10 dias, diminuindo para 4 cápsulas)

PARKINSON, MAL DE

O Mal de Parkinson é uma enfermidade do sistema nervoso ocasionada pela diminuição de uma substância chamada dopamina, criando-se um desequilíbrio com outras substâncias (acetil colina), o que provoca uma confusão dos impulsos nervosos que controlam os músculos e que produz movimentos musculares oscilatórios, principalmente nas mãos e na cabeça.

Os sintomas dessa enfermidade são: movimentos repetitivos, rotatórios e involuntários das mãos e cabeça. Contrações e dificuldades para falar, expressão facial dura. Em alguns casos, também diminui o apetite.

CAUSAS: Não se conhecem as causas dessa doença; na realidade, sabe-se apenas que a falta de secreção da dopamina feitas por certas células cerebrais é a causa deste mal. Não existe uma cura eficaz. Sem dúvida, o que ajuda a detê-la é uma nutrição adequada. Os médicos especialistas dão

aos pacientes uma substância chamada levodopa como substituto da dopamina, porém essa droga produz uma série de efeitos negativos secundários.

O TRATAMENTO mais recomendado é o da ingestão de minerais, vitaminas do complexo B, C e E, além de lecitina, que se encontra na gema de ovo e no feijão de soja. O lêvedo de cerveja contém vitaminas do complexo B.

Além do anterior, recomenda-se:

VITAMINAS: Complexo B, B1, C e E

MINERAIS: Cálcio, Magnésio e Fósforo

OUTROS Lecitina, Ácido Glutâmico, Tirosina

1. **Geleia real:** 3 comprimidos de 250 mg
2. **Multiminerais:** 6 comprimidos
3. **Sumo de Aloé Vera:** 180 ml
4. Beta-Caroteno e vitamina E: 2 comprimidos
5. Vitamina C: 3 comprimidos

PEDRAS OU CÁLCULOS NOS RINS (Ver Nefrite)

As pedras ou cálculos nos rins são formações à base de fosfato e oxalato de cálcio, bem como dos cristais de ácido úrico, que são de um tamanho variável. Localizam-se nos condutos internos dos rins como pequenas pedras, podendo ficar ali por muito tempo. Quando essas pedras se desprendem a obstruem a passagem da urina pela uretra, causam uma dor intensa.

SINTOMAS de cálculo nos rins: Embora os cálculos permaneçam nos rins, não causam dor. O problema aparece quando esses cálculos descem através da uretra, desde os rins até à bexiga, ferindo a uretra, retendo a urina e provocando uma forte cólica que começa a se manifestar na cintura e logo se irradia até o abdômen e aos órgãos genitais. Isto se apresenta como dor ao urinar e, em algumas ocasiões, também com sangue.

CAUSAS: nos rins os cálculos formam-se devido à presença exagerada de sais na água que ingerimos, e também pela má alimentação, assim como o consumo exagerado de carboidratos e algumas outras substâncias alcalinas. Também são formados cristais de ácido úrico devido ao alto consumo de carnes vermelhas e outros elementos que o contêm.

TRATAMENTO: Muita água. Comenta-se que o mais importante que deve ser feito por uma pessoa com tendência a ter pedra nos rins, é ingerir grande quantidade de água.

A razão disto é para não permitir que exista uma concentração de sais, ou seja, de oxalato de cálcio (ou cristais de ácido úrico). Se esses sais forem dissolvidos continuamente, devido à grande quantidade de água que passa pelos rins, não acontecerá a formação de cálculos de nenhum tipo. Ingerir grandes quantidades de água (8 a 10 copos por dia), misturadas com "cranberry" (uva do monte) e Aloé Vera. O "cranberry" acidifica a urina e detém a formação de bactérias no trato urinário, assim como também ajuda a dissolver as pedras de oxalato de cálcio, as quais estão presentes em 80% dos casos. Além disso, previne desta maneira as complicações que se apresentam quando existem cálculos, já que normalmente ao sair, estas pedrinhas pontudas ferem a uretra e os condutos renais, tornando-os assim altamente propensos a uma infecção.

O Aloé, por outro lado, desinflamará e cicatrizará o conduto uretral. Outra função do Aloé é ser bactericida e anticéptico, já que na presença da urina podem se apresentar infecções nas feridas. Além disso, ingerir muito líquido ajudará a expulsar as pedrinhas até a bexiga. Ingerir vitamina C também ajudará a tornar ácida a urina, prevenindo desta forma a formação de bactérias.

A vitamina B6 ajuda a controlar a produção de oxalato de cálcio, além de ter uma acção desintoxicante. Esta vitamina encontra-se no germen de trigo e nos cereais integrais. O Dr. A. C. Bluck, relata que os esquimós que consomem muitos óleos polinsaturados, como o óleo de peixe Ómega-3, não apresentam a formação de pedras nos rins. Recomenda-se para mitigar a dor e ajudar na expulsão dos cálculos renais, banhos até a cintura (10 minutos) com água fria e logo com água quente, alternadamente, no momento em que começam os sintomas (cólicas), para desinflamar o abdómen e relaxar os condutos uretrais.

Quando existem pedras nos rins e se apresentam cólicas periódicas, isto quer dizer pouco a pouco vão se desprendendo pedaços de pedra armazenada nos rins. (A dor aparece quando as pedras descem e não quando estão estacionadas nos rins).

Recomenda-se para desfazer as pedras, além do néctar de "cranberry" (uva do monte) com Aloé, ingerir uma infusão de chá de governadora (erva comum no norte do México), elaborado da seguinte maneira:

- Colocar 2 litros de água para ferver e quando a água estiver bem quente mergulhar por 30 segundos um ramo da erva governadora. Retire-a e deixe esfriar a infusão. Tome-a (um copo) de preferência 30 minutos antes da refeição. Em lugar desta erva, ou em forma combinada, pode-se fazer um chá de "pêlo de porco" ou "barba de milho". Em poucos dias as pedras sairão pela urina.

Se as dores são muito intensas, tome também um analgésico, como o chá da casca de salgueiro (aspirina), ou no caso de a cólica ser muito forte, compre na farmácia "buscopan" composto, em comprimidos ou injeção. Em muitas ocasiões essas pedras podem propiciar infecções nas vias urinárias, por isso recomenda-se continuar tomando durante vários dias o "cranberry", o sumo de Aloé, o alho, vitamina C, o tomilho e a própolis de abelha.

Para casos graves, existe um tratamento moderno em que a pessoa é submetida a ultra-som, o qual fractura as pedras em pequenas pedrinhas que posteriormente são eliminadas.

Além do anterior, sugere-se ingerir:

VITAMINAS: B6 e C

MINERAIS: Óleo de peixe e Ómega-3

1. **Aloé Vera e uva-do-monte:** 180 ml, Junto com 8 a 10 copos de água por dia.
2. **Vitamina C:** 3 comprimidos
3. **Tomilho:** (antiespasmódico)
4. **Chá de ervas medicinais**
5. **Própolis de abelha:** 4 comprimidos

PEDRAS OU CÁLCULOS NA VESÍCULA

Os cálculos na vesícula são formações de produtos tóxicos, principalmente cristais de colesterol e de sais de cálcio. Esses produtos com o tempo vão se formando no fígado e se acumulando na vesícula (pequena bolsinha ligada ao fígado e que acumula a bÍlis).

SINTOMAS: Quando uma dessas pedrinhas obstrui um dos condutos biliares que vão ao intestino se produz uma forte cólica biliar, começando na parte superior do abdómen e irradiando-se até as costas.

TRATAMENTO: Para diminuir a dor das cólicas, recomendam-se banhos até a cintura de água fria e em seguida com água quente, alternadamente, para desinflamar a abdómen e evitar as cólicas. Ingerir grandes quantidades de água com Aloé Vera e uva-do-monte, já que estes são produtos anti-inflamatórios que ajudam a expulsar as pedrinhas até o intestino. A lecitina é um elemento indispensável para emulsionar as gorduras e o colesterol. É uma espécie de sabão orgânico que o organismo utiliza para dissolver estes compostos gordurosos no fígado. A lecitina ajuda a vesícula a não formar pedras devido a seu poder dissolver as gorduras.

O Dr. Carison Wade, em seu livro "Inner Cleansing", comenta o seguinte tratamento: polvilhe duas ou três colheradas de grãos de lecitina e misture na sopa ou em algum sumo. Faça isso por vários dias até que sinta uma melhora e expulse as pedras. A lecitina começará a trabalhar lentamente na dissolução das pedras de colesterol. Tome muita água filtrada. Como tratamento alternativo, recomenda-se dieta e azeite de oliva. Para o caso de cálculos biliares, o Dr. Julian Navarro, de Guadalajara, recomenda uma dieta de 4 dias à base de sumos de cenoura e lima. Ele percebeu que ao friccionar Aloé Vera, incrementaram-se os benefícios. No quarto dia da dieta dever-se-á ingerir às 19 horas uma xícara de azeite de oliva com bastante sumo de limão. No dia seguinte, beba 4 colheres de óleo de rícino. Depois disso, comece a comer frutas e verduras por vários dias.

Além disso, recomenda-se:

1. **Lecitina**
2. **Alho e tomilho** (4 a 6)
3. **Aloé Vera e "cranberry" (uva-do-monte)** (180 ml)
4. **Azeite de oliva com limão**
5. **Chá de ervas medicinais**

PELAGRA

A pelagra é uma enfermidade produzida pela má alimentação e se apresenta principalmente nas pessoas cuja alimentação é feita à base de milho.

SINTOMAS: a pele ressequida, racha, incha e fica muito tostada. Nas crianças apresenta-se nas pernas e nos braços. Outros sinais são: barriga inchada, língua dolorida, perda de apetite, diarreia e depressão.

CAUSAS: má alimentação, falta de nutrientes adequados como as vitaminas do complexo B, e proteínas. Também a ingestão de muitos alimentos à base de milho. Outra causa é o alcoolismo.

TRATAMENTO: Para prevenir a pelagra, a pessoa deve se alimentar de feijão, lentilha, abacate, frango, peixes, ovos, queijo e farinha integral. Para ajudar a eliminá-la, ingerir além disso, pólen de abelha, preparados de fibra e sumo de Aloé e sais minerais.

Além do anterior, recomenda-se:

VITAMINAS: Multivitaminas

MINERAIS: Multiminerais

OUTROS Proteínas e Aminoácidos

1. **Pólen de abelha:** 3 a 4 comprimidos de 500 mg
2. **Mistura à base de fibra (1)** - ingerir antes da refeição
3. **Sumo de Aloé Vera:** 120 a 180 ml
4. **Multiminerais:** 6 comprimidos
5. **Alfafa e gérmen de trigo (4)**

PÉS

Pé-de-atleta (Fungos)

Fungos nas unhas

Pé-de-atleta: fungos entre os pés (micose). Manifesta-se como uma irritação de inflamação dos dedos dos pés, ocasionando excessiva coceira. É uma infecção contagiosa, por isso se recomenda ter precauções.

AS CAUSAS são contágio através da água contaminada ou contacto com outra pessoa.

O TRATAMENTO recomendado, além do asseio diário, é: secar bem os pés e pôr algum creme à base de ácido salicílico, Aloé Vera e própolis. Faça um creme pulverizando duas aspirinas até convertê-las em pó, misturando-as com uma quantidade igual de gel de Aloé. Coloque essa mistura na parte onde tem a irritação do pé-de-atleta e procure cobrir com uma ligadura. A combinação desses dois elementos é ideal para combater esse mal. Usar isso por vários dias até que desapareça toda a irritação. Outro tratamento para o pé de atleta é friccionar no local uma mistura de bicarbonato de sódio e gel de Aloé Vera.

Fungo nas unhas: É um padecimento comum, porém difícil de eliminar, devido à dificuldade dos fungicidas comuns de penetrarem até a raiz do problema através da unha até à pele que se encontra sob ela. O Aloé é um elemento que tem a propriedade de penetrar profundamente e de remover ou servir de veículo para transportar outros elementos. Sem dúvida, o Aloé por si só tem propriedades fungicidas; comumente se combina com outros elementos activos para se obter um óptimo resultado. O extracto activador de Aloé, combinado com outros elementos como o ácido salicílico, e colocado sobre o lugar afectado, após o banho, ajuda no tratamento contra os fungos nas unhas.

"Faça um creme dissolvendo duas aspirinas até convertê-la em pó e misturar bem com uma quantidade igual de extracto activador de Aloé. Acrescente algumas gotas de acetona para fazer a mistura mais líquida e penetrante. Coloque essa mistura no local onde tem o fungo e procure tapar com uma ligadura. Esse tratamento é demorado. Use o creme no mínimo durante um mês. Recomenda-se ingerir iogurte diariamente, pois esses bacilos lácteos ou acidófilos destroem o fungo *Cândida albicans*, que pode ser o causador do fungo que se encontra sob as unhas.

PÉS CALOS E PELE QUERATINOSA

Os calos e a pele endurecida dos calcanhares e de outras partes do pé são devidos a uma hiperqueratose (queratina é um material duro de que são compostos as unhas e o cabelo), circunscrita a uma zona limitada onde ocorre repetitivamente um traumatismo na pele, como aquele que é feito pelo atrito do sapato com uma parte do pé. Geralmente é nos dedos e no calcanhar que se apresenta a calosidade, pois nos dedos dos pés pode se apresentar um calo, isto é, um ponto central onde se acentua e forma uma espécie de cravo de material queratinoso, duro, que causa uma forte dor.

O TRATAMENTO dessas calosidades é feito geralmente pela extirpação, realizada por um calista. Para suavizar as áreas calosas, deve-se esfregar um preparado feito do seguinte modo: Faça um creme moendo duas aspirinas (contém ácido salicílico) até convertê-las em pó e misturá-las com igual quantidade de gel de Aloé Vera ou extracto activador de Aloé Vera. O Aloé Vera ajuda a penetrar o ácido salicílico, o qual tem a propriedade de amolecer a queratina, que é um material duro da pele. Coloque esta mistura sobre o local afectado pelo calo. Procure cobrir a região com uma gaze. Ponha sobre ela uma meia para que não caia e deixe toda a noite para que penetre e suavize a pele. Depois disso, você poderá eliminar o calo. Esta mesma mistura pode ser utilizada em calosidades da mão ou de outras partes do corpo.

O ácido salicílico é um agente orgânico que tem uma acção queratolítica. Este composto também serve para amolecer as unhas, no caso de estarem muito duras. Outro elemento suavizante da pele é o óleo amêndoa doce, ao qual se acrescenta gel de Aloé Vera, que penetrará mais rapidamente, tornando mais mole a pele endurecida.

Para os fungos dos dedos dos pés, recomenda-se:

1. **Creme de própolis e Aloé Vera.**
2. **Creme à base de gel activador de Aloé Vera, misturado com 2 aspirinas (ácido salicílico)**
3. Pasta feita com bicarbonato de sódio e gel de Aloé Vera.
4. Própolis de abelha (8 ao dia)
5. Ervas medicinais
6. Esfregue alho nos dedos dos pés
7. Pasta de própolis, Aloé e Clorofila
8. **Tome diariamente iogurte para eliminar os fungos.**

PICADAS DE INSECTO

As picadas de insecto produzem inflamação, irritação, infecção e às vezes envenenamento, como no caso de picada de tarântula.

TRATAMENTO:

1. Quando é uma picada mínima como de formiga ou abelha, o melhor remédio é: apertar o local com a finalidade de retirar a substância que o insecto injectou na pele.
2. Ponha um pouco de gelo para desinflamar.
3. Empapar um algodão com Aloé Vera e colocar sobre a picada. Isto fará com que ela desinflame, desinfecte e cicatrize. Se não tiver Aloé, poder ser creme de própolis ou usar o “stick” para os lábios de joboba e Aloé Vera.

4. O veneno produz reacção alérgica, motivo pelo qual se recomenda ingerir sumo de Aloé e muita água.
5. Ponha sobre a picada um cataplasma de barro ou lama, de preferência uma máscara para o rosto, de caulim. A máscara ao secar absorverá o veneno.

Cobra / Serpente

Em caso de mordida ou picada de cobra, observe se ficaram marcados dois dentes ou vários dentes.

Se a marca for de dois dentes, a cobra é venenosa, devendo-se proceder da seguinte maneira:

1. Mantenha-se imóvel, quieto; não caminhe.
2. Ponha um garrote logo acima da parte mordida.
3. Esterilize com fogo uma faca afiada.
4. Faça um corte de 1 cm com 1,5 cm de profundidade em cada picada.
5. Chupe com força o lugar e cuspa fora do veneno. Faça isso por 10 a 15 minutos.
6. Depois de ½ hora da picada não chupe mais.
7. Atenção! Procure um médico que injecte soro antiofídico e outro contra o tétano imediatamente.
8. Use o sumo de Aloé com muita água (180 ml)
9. Própolis de abelha.

PIORRÉIA (Ver Gengivas)

A piorreia é uma infecção da gengiva e da base dos dentes.

OS SINTOMAS SÃO: irritação, dor na gengiva, purulência, inflamação e dentes frouxos, os quais em muitas ocasiões caem.

AS CAUSAS mais frequentes são: falta de asseio bucal, falta de vitamina C e de bioflavonoides (contidos no pólen). A niacina (vitamina B3) melhora a circulação.

TRATAMENTO: o própolis de abelha e o alho são muito eficientes para combater a infecção. Colocar um pouco de pasta de dentes de Aloé com própolis no local das gengivas irritadas várias vezes ao dia.

Além do anterior, recomenda-se:

VITAMINAS: B3, C

OUTROS Bioflavonóides

1. **Própolis de abelha** (4 a 6 comprimidos de 500 mg)
2. **Pasta dentífrica de Aloé com própolis** várias vezes ao dia.
3. **Vitamina C** (3 comprimidos)
4. **Pólen de abelha** (3 comprimidos)

PNEUMONIA

A pneumonia manifesta-se através de uma inflamação dos pulmões causada por bactérias, vírus ou fungos, que faz com que os brônquios sem encham de muco e pus.

OS SINTOMAS dessa enfermidade incluem: Início repentino de febre, Calafrios, Congestão pulmonar, Dor no peito e no tórax, Tosse com mucosidade, Insuficiência respiratória e fadiga, Garganta irritada, Gânglios inflamados, Unhas arroxeadas, Taquicardia, Debilidade corporal que persiste quatro a oito semanas depois da cura.

As causas mais frequentes dessa infecção são:

- A inalação de ar infectado
- Formação de colónias bacterianas nas vias superiores (garganta), as quais baixam e causam infecções das vias respiratórias inferiores (pulmões).
- Também pode ocasionar-se uma infecção pulmonar quando esta chega através da corrente sanguínea, transportando-se os microrganismos desde outra parte infectada do corpo.
- Também pode ser ocasionada por irritantes químicos ou alérgicos, acentuando-se os sintomas quando houver má nutrição.

O TRATAMENTO mais indicado é ir ao médico imediatamente, seguir suas instruções e o medicamento que ele indicar rigorosamente, além da ingestão de antibióticos naturais como o própolis e o alho, bem como das vitaminas C, E e Beta-Caroteno. Recomenda-se o repouso na cama e ter à disposição um tubo de oxigénio e um raio-X do tórax.

Além do indicado, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), Complexo B, C, E

MINERAIS: Zinco e Multiminerais

OUTROS Bioflavonóides, Clorofila (Gérmem)

1. **Própolis de abelha** (8 cápsula 2 a 3 dias em adulto, logo diminuir para 6)
2. **Alho** (6 comprimidos, diminuindo para 4)
3. **Beta-Caroteno com vitamina E** (2)
4. **Vitamina C** (4 comprimidos para 2)
5. **Alho** (4 comprimidos)

PÓLIPOS (Ver Adenóides)

O pólipo é uma carnosidade que se localiza dentro do nariz (adenóides) que não permite a passagem do ar ao respirar. Pode aparecer também no recto, nas mucosas do intestino delgado, na bexiga e no útero. Apresenta-se principalmente nas crianças.

OS SINTOMAS mais comuns são: tamponamento do nariz, bloqueando a entrada do ar ao respirar. No intestino os pólipos criam constipação, uma vez que detém o alimento que se está processando e o mesmo sucede com as fezes quando os pólipos aparecem no cólon ou recto.

AS CAUSAS não estão definidas, todavia tem-se comprovado uma forte tendência hereditária, além de uma má alimentação. Em alguns casos, como no nariz, eles são decorrentes de gânglios inflamados.

O TRATAMENTO recomendado é a ingestão de vitamina C, que melhora consideravelmente e diminui os pólipos até sua eliminação. As vitaminas A e E são úteis, já que protegem as mucosas do corpo.

Além do anterior, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), Complexo B, C, E

MINERAIS: Cálcio e Germânio

OUTROS Co-enzima Q-10

1. **Vitamina C (3)**
2. **Beta-Caroteno com vitamina E (2)**
3. **Suco de Aloé Vera (120 a 180 ml)**

PRISÃO DE VENTRE

A prisão de ventre é a dificuldade para evacuar devido a uma constipação intestinal.

SINTOMAS: desejos frequentes de evacuar (sem sucesso), dores e mal-estar intestinal, inflamação do abdômen, cólicas. A prisão de ventre é uma das causas principais das hemorróidas e da apendicite, assim como da acne e da intoxicação geral do corpo.

CAUSAS: falta de fibras na alimentação, falta de verduras e frutas, pouca ingestão de água, falta de exercício, gravidez, stress e ansiedade, fisiológicos. **A falta de fibra na alimentação pode ocasionar:** obesidade, gota, diabete, pedras nos rins e na vesícula biliar, hipertensão arterial, problemas cerebrovasculares, veias varicosas e embolia pulmonar, apendicite, constipação intestinal, divertículos, hemorróidas, câncer no cólon, cárie dental, anemia perniciosa e esclerose múltipla.

TRATAMENTO: Em caso de problema de prisão de ventre grave, deve ser feito um enema composto por glicerina ou outros produtos lubrificantes, usar um supositório de glicerina ou fazer um enema de óleo comestível caseiro e limão, para uma evacuação mais fácil.

Prevenção da prisão de ventre: Ingerir 8 a 10 copos de água por dia, misturados com um pouco de sumo de Aloé Vera. O Dr. Bland, do Laboratório Linus Pauling, de Palo Alto, Califórnia, demonstrou, num estudo, os magníficos resultados da ingestão de Aloé Vera durante o dia. Também comer muitos elementos com alto conteúdo de fibra ou adicionar um pouco de farinha de cereais espargido sobre eles e também comer ao menos uma cenoura por dia.

Além disso, recomenda-se:

1. **Sumo de Aloé Vera (180 ml)**
2. **Mistura proteica ("batido") à base de Aloé Vera e fibras**
3. **8 a 10 copos de água por dia**
4. **Muita verdura**

Ref. Bibl.: "Efeitos do consumo oral do suco de Aloé Vera nas funções gastrointestinais nos seres humanos" de Dr. Jeffrey S.Bland., PhD. Inst. Linus Pauling.

PROSTATITE

A prostatite é a inflamação da glândula sexual masculina chamada próstata.

OS SINTOMAS SÃO: dor na parte inferior entre o escroto e o ânus, febre, desejos frequentes de urinar, sangue ou pus ao urinar, dificuldade para urinar e impotência. Se essa inflamação continuar, poderá haver a formação de um tumor.

CAUSAS: A principal é a inflamação e o crescimento natural da próstata, que se apresenta geralmente em pessoas de idade. Esse acontecimento comprime a uretra e isto faz com se retenha a urina na bexiga, por isso é que fica difícil o acto de urinar. É comum que essa inflamação seja produzida por uma infecção proveniente de uma outra parte do corpo. No caso de não poder urinar de maneira nenhuma, trate de fazê-lo sentado numa bacia com água morna até a cintura e, se não der resultado, usar uma sonda para conseguir. Consulte seu médico.

TRATAMENTO: A Associação Médica Americana, em estudos realizados no Canadá, Suécia e Japão, demonstrou os benefícios do pólen de abelha, devido principalmente ao seu alto conteúdo de zinco e hormonas, com uma eficácia de 80%.

Além do anterior, recomenda-se:

VITAMINAS: A, B6, E

MINERAIS: Cálcio, Magnésio e Zinco

1. **Multiminerais (6) - zinco (150 mg/dia)**
2. **Pólen de abelha (3 a 5)**
3. **Beta-Caroteno e vitamina E (2)**
4. **Própolis de abelha (6)**

PSORÍASE

A psoríase é uma enfermidade que faz as células da pele se reproduzirem a cada três dias ao invés de ser a cada 21 dias, que é o normal, produzindo uma escamação exagerada. Não é contagiosa, uma vez que não é uma infecção.

OS SINTOMAS: vermelhidão de certas áreas do corpo, com a presença de escamas – as quais estão sempre a desprender-se – irritação e, em alguns casos, sangramentos. Apresenta-se principalmente nos cotovelos e nos joelhos, braços, mãos pernas, peito, abdómen, virilhas, pescoço e orelhas. As unhas das mãos e dos pés perdem seu brilho e ficam duras e quebradiças.

A CAUSA: é desconhecida. Sabe-se que tem uma forte influência psicossomática, já que o problema aumenta com o nervosismo e com o stress. A falta de gorduras polinsaturadas, como o Ómega-3, no organismo está relacionada com esta enfermidade. A reprodução correcta das células acontece devido ao equilíbrio que guardam duas substâncias, as chamadas Ciclo AMP e GMP. Ao romper-se esse delicado equilíbrio entre essas duas substâncias, ocorre um descontrolo na produção de células da pele ocasionando a psoríase.

Sabe-se que a má digestão das proteínas produz um aminoácido tóxico (uma poliamina) que rompe esse equilíbrio. A vitamina A e o Beta-Caroteno detêm a formação dessa substância tóxica, ajudando a prevenir a psoríase produzida por esta causa.

TRATAMENTO: O Dr. Muray Pisomo recomenda a desintoxicação completa do corpo, uma vez que um considerável número de toxinas está envolvido na psoríase, incluindo algumas bactérias. Essas toxinas incrementam o GMP cíclico, rompendo o equilíbrio que este guarda com o APM e desencadeia a produção de células. A falta de fibra na alimentação ajuda a acumulação de toxinas nos intestinos. A deficiência na função do fígado ajuda a formação de psoríase, uma vez que a função do fígado é a de filtrar as toxinas e, quando há uma deficiência nesta função, estas toxinas dirigem-se ao sangue e contribuem para a formação das poliaminas, o que causa novamente um

desequilíbrio do APM com GMP, aumentado exageradamente as células da pele. O alto consumo de álcool aumenta consideravelmente a psoríase. Isso dá-se pelo efeito negativo que o álcool tem sobre o fígado.

Além do anterior recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), Complexo B (B1, B5, B6, B12), C, D, E, F

MINERAIS: Iodo e Zinco

OUTROS Ómega-3 e Lecitina

1. Sumo de Aloé Vera (180 ml)
2. Óleo de pescada com Ómega-3 (3 a)
3. Beta-Caroteno com vitamina E (2 comprimidos)
4. Gel de Aloé ou creme de própolis (friccionar diariamente)
5. Geleia real (3)
6. Vitamina C (3)
7. Aumentar o consumo de fibra

QUEIMADURAS

As queimaduras dividem-se em três tipos:

- a) Queimaduras leves de primeiro grau - não formam bolhas
- b) Queimaduras de segundo grau -formam bolhas
- c) Queimaduras de terceiro grau - profundas. Destroem a pele, deixando-a em carne viva.

É importante que imediatamente após a queimadura se jogue água fria no local para que diminua a temperatura da área e evite a desidratação dos tecidos internos.

O TRATAMENTO recomendado é a ingestão de gorduras polinsaturados, como óleo de peixe ómega-3, o azeite de oliva e uma alimentação rica em peixes. As vitaminas A, complexo B, E, C e D são de grande importância para o bom funcionamento da pele e do sistema nervoso. Aumentar o consumo de fibras e certificar-se de que o estômago produz bastante ácido clorídrico para facilitar a assimilação das proteínas. Eliminar o consumo de álcool.

- a) É importante colocar água fria ou gelo sobre uma queimadura leve, imediatamente, para eliminar o calor acumulado. Coloque um pouco de gel de Aloé, pois isso ajudará na recuperação.
- b) Nas queimaduras com bolha deve-se evitar que esta arrebente para evitar que na carne viva, se forme infecção. Se a ferida chegar a se infectar, ingira própolis de abelha e alho.
- c) Nas queimaduras profundas, deve-se limpar as feridas com água destilada, deixar durante 10 minutos e logo passar o gel de Aloé. Se a queimadura cobrir uma área grande pode haver desidratação, por isso se recomenda ingerir muita água e principalmente soro.

Melhora consideravelmente se com untar com gel de Aloé e creme de própolis de abelha diariamente a zona. Expor-se ao sol por 10 minutos diariamente. Evitar stress.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), B, C, D, E

MINERAIS: Cálcio, Magnésio, Potássio, Selénio, Zinco (o mais importante)

OUTROS Proteínas, Aminoácidos, Ómega-3, Co-enzima Q-10, Bioflavonóides

1. Pôr gel de Aloé no local e cobrir com gaze esterilizada ou microporo.
2. Ingerir própolis de abelha (6)
3. Sumo de Aloé Vera (180 ml)

QUISTOS Tumores benignos (Ver Abscessos e Câncer)

Os quistos são crescimentos fibrosos e anormais de tecidos em forma de bolsa, cheio de conteúdo líquido, semilíquido e pastoso e que se conhecem também como tumores benignos. Os quistos podem se apresentar em qualquer parte do corpo, como no útero, seios, ovários, próstata, cólon, pulmões, garganta, pescoço, pele, estômago e testículos.

OS SINTOMAS que se apresentam são: Edema, acompanhado de dor e algumas vezes febre. Dependendo do lugar onde se encontra, o quisto pode provocar obstruções à passagem dos fluidos e dificultar o funcionamento correcto de algum órgão. Localizam-se em local fixo e, quando São eliminados, não voltam a aparecer. Por outro lado, os tumores malignos ou cancerosos, além de ocasionar os sintomas mencionados acima, têm outras consequências adicionais. Os malignos podem reaparecer depois de eliminados, além do que ocasionam a deterioração do órgão no qual se encontram. Muitos quistos podem ser cutâneos, isto é, estão à flor da pele e se manifestam com uma bolinha semidura, a qual com o passar do tempo tende a apresentar uma ponta amarelada como uma espinha.

O TRATAMENTO mais comum para os quistos é a sua eliminação mediante uma pequena cirurgia com anestesia local, quando não estão infectados. Um tratamento recomendado amplamente por pessoas portadoras de quisto é o seguinte: aquecer um limão na estufa; quando estiver bem quente, parta-o pela metade; numa das metades coloque uma boa quantidade de gel de Aloé Vera. Coloque sobre o quisto e segure até que o limão esfrie. Deve-se repetir a operação duas vezes por dia, pois o Aloé Vera, ao penetrar quente, aumenta a actividade das suas enzimas e acelera o seu processo de desintoxicação, retirando a gordura e o pus para fora.

Esse processo é rápido e eficaz quando o quisto está com a ponta amarelada e à flor da pele. Porém, quando não é este o caso, quando o quisto está muito profundo, deve-se realizar várias vezes durante o dia. Esse tratamento é muito conhecido no campo, na parte norte do México, utilizando a polpa da Aloé Vera retirada directamente da planta. Tem-se obtido boas experiências através de uma mudança na alimentação e na nutrição. Um factor muito importante é o de estimular o sistema imunológico por meio de nutrientes adequados. Estudos japoneses demonstram que o consumo intensivo do alho e de própolis reduz e muitas vezes elimina os tumores benignos e malignos, reabsorvendo-os e fazendo-os desaparecer totalmente.

Além do anterior, recomenda-se:

VITAMINAS: A, C, E

MINERAIS: Zinco

1. **Própolis de abelha** (6)
 2. **Alho** (6 de 1 g)
 3. **Gel de Aloé Vera sobre o limão bem quente colocado sobre o quisto.**
 4. Beta-Caroteno com vitamina E (2 comprimidos)
 5. Sumo de Aloé Vera (180 ml)
 6. Vitamina C (3)
-

RAIVA – HIDROFOBIA

A raiva é uma enfermidade produzida por um vírus que ataca o sistema nervoso e se transmite através da saliva. Também é conhecida como hidrofobia devido ao horror que as pessoas afectadas têm de ingerir água. É uma enfermidade perigosa e mortal e se transmite pela mordida de cão, gato e rato.

SINTOMAS: o período de incubação do vírus vai de 9 dias a vários meses. Apresenta-se com um pouco de febre, perda de apetite, dor de cabeça, hiperactividade, desorientação e, em alguns casos, ataques. Geralmente a pessoa sente muita sede, mas ao tentar ingerir água, isto provoca violentos e dolorosos espasmos na garganta, o que impede de beber. Daí o nome hidrofobia. Outro sintoma é a paralisia facial dos músculos dos olhos. Depois de 20 dias, quando se apresentam os sintomas, a pessoa entra em estado de coma e logo advém a morte.

TRATAMENTO: quando for mordido por um animal, observe:

1. Se ele fica triste ou muito inquieto e tem reacções quando toma água, com muita saliva e desânimo para comer. O animal morre dentro de 5 a 7 dias. Se a pessoa sente comichão e dor na parte mordida e tiver dificuldade de ingerir água, procure imediatamente um médico.
2. Em qualquer situação, prenda o animal por 8 a 10 dias para observá-lo e se for possível leve-o a um centro anti-rábico para fazer revisão. Em caso de mordida, lave a ferida e ponha creme de própolis de abelha, bem como o gel de Aloé Vera.
3. Se houver suspeita ao examinar o animal e não for possível encontrar um centro de saúde próximo, faça você uma série de injeções anti-rábicas e antitetânicas. Quando aparecem os sintomas, já não se pode deter a raiva e é provável que não se consiga salvar a pessoa.

Além disso, recomenda-se:

1. **Prender o animal** por um período de 8 a 10 dias e levá-lo ao centro de saúde para examiná-lo.
 2. Lave a ferida com sabão de Aloé.
 3. **Passe creme de própolis de abelha.**
 4. **Ingira 6 a 8 comprimidos de própolis de abelha.**
 5. Vitamina C: 3 comprimidos.
 6. Se houver dúvida sobre a saúde do animal, **faça vacina anti-rábica e antitetânica.**
-

RONCOS NOCTURNOS

Roncar é o acto de fazer ruído forte com a garganta quando se está dormindo.

CAUSAS: resfriados, amigdalites, fumo, sinusite crónica, pólipos. Quando o tecido da parte superior e posterior da garganta (cordas vocais) está relaxado durante o sono e se respira, este tecido vibra como se fosse um instrumento musical, produzindo o ronco.

TRATAMENTO: dormir de lado ajuda, já que o ronco se apresenta normalmente quando se está deitado de costas (abdómen para cima).

- A dieta é muito importante. Geralmente o ronco está associado a pessoas obesas. Diminua o seu peso.
- As pessoas que fumam e bebem antes de dormir ou que tomam sonífero podem roncar — elimine esses vícios.
- Elevar um pouco os pés da cama na parte da cabeceira para que o corpo fique ligeiramente inclinado. Isto ajuda a eliminar o ronco.
- Muitas vezes o ronco provém de uma pessoa com o nariz tapado. Por isso é importante colocar duas gotas de extracto activador de Aloé Vera em cada orifício nasal antes de dormir.
- Fazer gargarejos antes de dormir com extracto de Aloé Vera, pois este é um produto altamente vasoconstritor, adstringente, anti-séptico e ajudará a limpar as membranas que vibram na parte superior da garganta.
- Como última alternativa, existe uma operação simples que se faz com raio laser nas cordas vocais.

Além do anterior, recomenda-se:

1. **Extracto de Aloé Vera** (gargarejos)

RUBÉOLA

A rubéola é um tipo de sarampo leve, de pouca gravidade, excepto quando acomete mulheres grávidas, principalmente quando se contagiam durante os três primeiros meses de gravidez.

SINTOMAS: dura de três a quatro dias e se apresenta como manchas avermelhadas, dor nos gânglios linfáticos da nuca e da cabeça, e após uma semana apresentam erupção na pele com um pouco de febre e leve mal-estar.

CAUSAS: é um vírus cujo contágio acontece pela inalação de gotinhas infectadas que se encontram no ar e na saliva de pessoas infectadas.

Tratamento: como prevenção, o mais adequado é a vacina. O doente deve ficar deitado e ingerir chá de casca de sabugueiro que contém um analgésico similar à aspirina. Recomenda-se estimular o sistema imunológico através da ingestão de própolis de abelha. Sugere-se aplicar a vacina contra a rubéola em mulheres que vão contrair matrimónio, no mínimo seis meses antes.

Além do anterior, recomenda-se:

VITAMINAS: A, C, E

MINERAIS: Cálcio, Magnésio e Zinco

1. **Própolis de abelha** (4 a 6 comprimidos de 500 mg)
2. **Sumo de Aloé Vera** (180 ml)
3. **Ficar acamado**
4. **Vitamina C** (3 comprimidos)
5. **Beta-Caroteno** (2 comprimidos)

RUGAS

As rugas são pregas e deformações da pele que tornam a pessoa envelhecida. São cruéis testemunhos de nossa idade. A pele com o passar dos anos, vai perdendo a elasticidade e a flexibilidade, trazendo como resultado o aparecimento de linhas ou marcas finas que posteriormente se convertem em rugas.

CAUSAS PRINCIPAIS:

- Durante o período de envelhecimento, as glândulas sudoríparas e sebáceas que tem proporcionado humidade e gordura para pele, vão-se esgotando e deixando de trabalhar pouco a pouco, motivo pelo qual a pele perde sua elasticidade e sua humidade, produzindo um aspecto de ressequimento e endurecimento. Também com a idade vai-se perdendo o colágeno, que mantém em boas condições a pele do rosto e as diferentes partes do corpo, causando tecidos flácidos, formando-se a papada, as linhas no pescoço e ao redor da boca, as bolsas sob os olhos e os "pés-de-galinha".
- A destruição do colágeno e de outros tecidos deve-se à presença dos radicais livres, os quais são produzidos principalmente pelo sol e pela poluição.

Resumo das causas principais das rugas:

- a) Falta de hidratação (desidratação)
- b) Formação de radicais livres que oxidam os tecidos devido aos raios do sol (Raios Ultravioleta), que são mais fortes das 11 às 15 horas.
- c) A poluição e ambientes secos e nocivos.
- d) As caretas que se fazem com o rosto.
- e) As rugas do travesseiro são outros elementos causadores de rugas.
- f) A falta de vitamina A, B, C, E, assim como de minerais.

TRATAMENTO: sugestões que devem ser seguidas para evitar as rugas:

- Evitar apanhar sol em excesso (É o mais importante para não ter rugas, comenta o Dr. Stephen Hurtin).
- Cobrir o rosto com uma loção protectora de raios solares como a descrita no Apêndice C.
- Usar óculos grandes com o fim de evitar o sol na pele ao redor dos olhos.
- Ingerir muita água para hidratar a pele, de preferência com o sumo de Aloé Vera.
- Ingerir multiminerais e vitamina A, B, C, D, E. O Beta-Caroteno (pró-vitamina A) e as vitaminas C e E são excelentes bloqueadores dos radicais livres.
- Usar um travesseiro de tecido suave ou dormir com o rosto para cima. Procurar não fazer muitas caretas no rosto.
- Fazer massagem nas rugas com a parte baixa da palma da mão e com suavidade durante dois minutos em cada área do rosto. Isto estimula a circulação.

- Usar creme hidratante.
- Encontramos a razão desta deterioração, na redução de certas hormonas que intervêm no transporte de gordura até as células através das glândulas respectivas, fazendo com que esse tecido não se mantenha com sua gordura normal. Isso em parte é devido à presença de radicais livres nas diferentes células, glândulas e tecidos do corpo.

Hidratação e troca de pele!

- **PEELING** (eliminação da camada superior da pele)

Existem algumas substâncias como o fenol e seus derivados, que são usados para realizar a decapagem ou eliminação da pele através do desprendimento progressivo da sua parte superior que está maltratada e enrugada. Esse tratamento produz uma mudança completa da pele do rosto, eliminando ou diminuindo, na maioria dos casos, as rugas e marcas existentes. Porém, este procedimento pode ocasionar manchas na pele. Também existem algumas outras substâncias inofensivas que realizam a eliminação das camadas da pele, mais lentamente, como é o caso do Retinol e da Retin-A. Esse produto também tem dado bons resultados no tratamento da acne. Sem dúvida, os resultados são muito mais lentos porém menos perigosos.

AHA - Ácidos Alfa-Hidróxidos

Actualmente tem se desenvolvido outra série de exfoliantes químicos (peeling) e hidratantes poderosos e seguros como são os ácidos alfa-hidróxidos, chamados AHA. Esses ácidos combinam com outros elementos tais como a Aloé Vera para dar diferentes qualidades. Um desses ácidos, é o ácido glicólico.

Ao usar esses produtos, vão-se eliminando as células mortas e superficiais da pele, que além disso vão se hidratando, e se eles forem usados constantemente vão produzir uma mudança na pele, tornando-a nova e rejuvenescida. Os melhores produtos são os produzidos com ácidos obtidos de produtos naturais como as frutas. A combinação desses ácidos com uma percentagem de gel de Aloé Vera dá resultados óptimos, já que o Aloé penetra e reconstitui as células da pele, eliminando qualquer irritação possível.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: A (Beta-Caroteno), Complexo B, C e E

MINERAIS: Selênio e Zinco

1. **Conjunto facial** (Veja número 1 do Apêndice A)
2. **Loção protectora do sol com Aloé Vera**
3. **Esfoliador à base de ácidos de frutas AHA** (ácido glicólico), associado ao Aloé.
4. **Ingestão de sumo de Aloé Vera** (180 ml por dia). Ingerir esse suco com bastante água, para hidratar a pele.

Ref. Bibl.: "Cirurgia plástica - exercício facial", de M.J. Saffol, ed. Posada. "Adios rugas", por Constance Schrader - editorial Say Róis. "A pele e seus cuidados". Pelo Dr. Jeromy Z. Lite, ed. Posada.

SARAMPO

O sarampo é uma enfermidade muito comum nas crianças e é bastante grave. É produzido por um vírus. Seus primeiros sintomas aparecem 10 dias após o contágio.

OS SINTOMAS do sarampo são: catarro, tosse, febre, olhos opacos e inflamação, diarreia. Depois se apresentam aftas na boca, na garganta e no nariz, bem como uns pontinhos vermelhos atrás das orelhas e no pescoço e logo em seguida no rosto, no abdómen, nos braços e nas pernas.

O TRATAMENTO recomendado é: consultar imediatamente um médico. Descanso e boa alimentação. Ingestão de muitos líquidos e sucos. Colocar extracto activador de Aloé no local das erupções para evitar a coceira. Se apresentar dor de ouvido, ponha 2 gotinhas de extracto activador de Aloé em cada ouvido. Ingerir própolis de abelha e alho para fortalecer o sistema imunológico. O sarampo pode trazer complicações como a pneumonia e a meningite. O sarampo é muito contagioso. Vacine seus filhos após o primeiro ano de nascimento.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: A, C, E

MINERAIS: Cálcio, Magnésio e Zinco

1. **Extracto activador de Aloé ou gel de Aloé para friccionar sobre as bolhas.**
2. **Própolis de abelha** (6 comprimidos)
3. **Sumo de Aloé** (120 a 180 ml)
4. Beta-Caroteno (2 comprimidos)
5. Vitamina C (3 comprimidos)
6. Chá de ervas (ingerir bem quente para provocar suor)

SAÚDE, PREVENÇÃO E MANUTENÇÃO

Saúde íntegra (holística)

A saúde sob o ponto de vista integral, baseia-se nos seguintes pontos:

1. Nutrição
2. O aspecto psicológico
3. Estrutura óssea (coluna e esqueleto)
4. Exercícios
5. Higiene

1) Nutrição

Para uma nutrição adequada, requer-se uma combinação dos seguintes elementos:

1. Minerais
2. Vitaminas
3. Proteínas
4. Carboidratos
5. Gorduras
6. Água pura
7. Oxigénio
8. Sol

Uma boa combinação desses elementos nos dá a nutrição correcta que o organismo requer.

2) Atitude mental positiva

É indispensável para manter o stress em nível baixo e ter bom sistema imunológico. O stress tensiona os músculos do pescoço e das costas, provocando movimento e luxação de algumas vértebras da coluna.

3) A estrutura óssea

Manter a coluna vertebral em bom estado. Uma postura correcta e dormir num bom colchão são elementos necessários para manter o sistema ósseo em bom estado.

4) Exercício

O exercício diário é um elemento indispensável para ter boa saúde. Ele põe a funcionar órgãos como o coração e as articulações, activando todo o organismo e levando vitalidade às células mais distantes.

5) Higiene

A higiene do organismo é tão indispensável quanto os outros elementos para manter uma boa saúde. O banho diário, a limpeza dos dentes, a lavagem (enema) periódica do cólon, assim como dietas, que ajudem a limpar o organismo das toxinas, são elementos indispensáveis para manter uma boa saúde.

Para manter uma nutrição adequada, recomenda-se:

1. **Sumo de Aloé Vera** (120 ml)
2. **Pólen de abelha** (3)
3. **Vitamina C** (3)
4. **Fibra**
5. **Alho natural ou em pastilhas** (3)
6. Própolis de abelha (3 comprimidos de 500 mg)
7. Beta-Caroteno, vitamina E, selénio (2)
8. Oito a 10 copos de água por dia
9. Banhos de sol por 10 minutos todos os dias
10. Ar puro
11. Exercícios
12. Atitude mental positiva
13. Higiene corporal

SEXUALIDADE

1. Frigidez e impotência; 2. Infertilidade feminina; 3. Prevenção da gravidez

1. Frigidez feminina:

A frigidez feminina é a incapacidade de obter orgasmo durante as relações sexuais. É ocasionada geralmente por problemas psicológicos como os traumas da infância, ou problemas conjugais, stress, falta de lubrificação vaginal e nutrição incorrecta.

O TRATAMENTO para a frigidez abrange dois aspectos: **físico e psicológico**.

1. Verificar com o médico se não existe nenhum impedimento orgânico.
2. Para a impotência e a frigidez se recomenda a ingestão de ginseng, geleia real e pólen, já que são poderosos afrodisíacos e enérgicos, além de conter uma série de hormonas que são necessários para os processos sexuais. É muito importante também ingerir vitamina E e sais minerais, já que o zinco e a vitamina E são elementos indispensáveis para a formação dos espermatozoides e para o correcto funcionamento das glândulas sexuais do homem e da mulher.

Aspecto mental ou psicológico:

Se o problema for psicológico, conversar com um psicólogo vai ser de grande utilidade. Além disso, deve-se aumentar as doses de hormonas e das vitaminas B1, B6 e B2. Essas vitaminas se encontram na geleia real e no ginseng e a sua ingestão irá aumentar o apetite sexual, melhorando também a concentração mental da pessoa.

2. Infertilidade:**CAUSAS:**

- a) A infertilidade na mulher é causada, muitas vezes, pela falta de lubrificação, porque dessa maneira os espermatozoides não podem mover-se para alcançar o óvulo. O Dr. Andrew Toledo, da Universidade de Emory, especialista nesse tema, recomenda usar como lubrificante a clara de ovo durante os dias de maior ovulação. O Dr. Emory menciona que a clara de ovo é proteína pura, o que faz com que os espermatozoides sobrevivam mais tempo, além de moverem-se mais rapidamente.
- b) Calcule o dia de maior ovulação e tenha relações sexuais nesse período.
- c) Se quer engravidar, recomenda-se que não lave a sua vagina nem passe creme durante o período de ovulação.
- d) Em um estudo realizado pelo Instituto Nacional de Ciências da Saúde, verificou-se que as mulheres que tomavam mais de uma taça de café, chocolate, chá preto e refresco de cola engravidavam com menos frequência.
- e) Uma mulher demasiadamente magra ou demasiadamente gorda apresenta geralmente uma deficiência de estrógeno (hormona feminino que intervém na gravidez).

Impotência, frigidez e infertilidade:

Para remediar esses transtornos, recomenda-se:

VITAMINAS: Multivitaminas – E

MINERAIS: Multiminerais – Zinco

1. **Geleia real** (3 comprimidos de 250 mg)
2. **Ginseng com chia** (3 comprimidos)
3. **Pólen de abelha** (3 comprimidos)
4. Beta-Caroteno com **vitamina E** (2 comprimidos)
5. **Minerais – zinco** (6 comprimidos)

SINUSITE
(Ver Catarro)

A sinusite é a inflamação das membranas dos seios frontais, nasais e maxilares devido à acumulação de muco infectado nos mesmos.

SINTOMAS: Dor de cabeça, principalmente frontal, visão nublada e dor nos seios frontais e maxilares.

CAUSAS: Geralmente a sinusite é causada pela infecção da mucosa ou por uma bactéria nestas áreas, ou também por uma gripe crónica.

TRATAMENTO:

1. Administrar grandes quantidades de antibiótico natural como o alho (6 comprimidos) e própolis de abelha (9 comprimidos) pelo menos durante 15 dias, diminuindo logo a seguir a dose para 6 comprimidos, até que desapareça o problema.
2. Esfregar o dorso e as asas do nariz com uma loção balsâmica de Aloé Vera.
3. Colocar dentro do nariz gotas de extracto activador de Aloé três vezes ao dia.
4. Respirar o vapor de água, no qual se coloca um pouco de loção balsâmica de Aloé misturada a algumas gotas de eucalipto para afrouxar a mucosidade.

Além disso, recomenda-se:

VITAMINAS: Complexo B (B5, B6) e C

MINERAIS: Zinco e Germânio

1. **Própolis de abelha:** 4 a 6 comprimidos de 500 mg
2. **Alho:** 4 a 6 de 1g
3. **Pólen de abelha:** 4 comprimidos
4. **Loção balsâmica** Aloé misturada ao **eucalipto** para esfregar os seios frontais.
5. **Extracto activador de Aloé Vera.**

SOLUÇO

É a contracção espasmódica e involuntária do diafragma (que é um músculo em forma de cúpula que se encontra entre o estômago e o peito e que ajuda no processo de respiração).

SINTOMAS: repentina contracção do diafragma que produz um ruído "hip" ao contrair a epiglote. Este transtorno pode durar desde alguns minutos até muitos anos.

CAUSAS: Não se conhecem as causas científicas desse fenómeno. Acredita-se que comer muito rapidamente ou inspirar muito o ar ao comer, possa ocasionar um soluço.

TRATAMENTO: existem muitos remédios para combater esse mal.

1. Ingerir lentamente meia taça de açúcar. Descobriu-se que o açúcar bloqueia os nervos que movem o diafragma. À criança, pode-se dar 2 colherzinhas de açúcar dissolvidas num pouco de água.
2. Fazer gargarejos com água
3. Ingerir um copo de água com a cabeça abaixada.
4. Segurar a respiração o máximo que for possível
5. Mastigar gelo moído
6. Pôr uma bolsa com gelo no estômago durante alguns minutos.
7. Mastigar e engolir pão seco
8. Chupar um limão.
9. Ingerir sumo de Aloé ajuda em muitos casos - o autor teve bons resultados em portadores de casos crónicos de soluço.

Além disso, recomenda-se:

1. **Sumo de Aloé Vera** (180 ml)

Ref. Bibl.: Journal of Clinical Gastroenterology - U.S.A.

TABAGISMO

(Prevenção contra o câncer do pulmão)

SINTOMAS: o cigarro produz uma terça parte das mortes por câncer de pulmão e uma quarta parte das mortes por ataque cardíaco. (Quem fuma tem 300% mais possibilidade de ter enfarte), podendo produzir por sua vez enfisema pulmonar, bronquite crónica, enfermidades respiratórias, hipertensão e embolia cerebral. Os sintomas pulmonares principais são: tosse, falta de ar, sufocamento, desânimo, cansaço. Cada cigarro que se fuma elimina do seu organismo 25 mg de vitamina C.

CAUSAS dos transtornos: A nicotina causa dependência; O alcatrão causa obstrução dos brônquios; A fumaça produzida pelo cigarro retira o oxigénio do sangue.

TRATAMENTO: Como protecção parcial contra os efeitos maléficos do cigarro, sugere-se:

VITAMINAS: A, B1, C, E, Ácido Fólico

MINERAIS: Cálcio

1. **Beta-Caroteno ou vitamina E**
2. **Vitamina C:** (6 comprimidos de 60 mg)
3. Sumo de Aloé Vera (60 ml ao dia)
4. Minerais (6) - cálcio
5. Geleia real (2) - 250 mg

TÉTANO

O tétano é uma enfermidade provocada por uma bactéria que se encontra geralmente nos objectos sujos e oxidados, na terra e nos excrementos dos animais.

SINTOMAS: O corpo se encurva, a nuca fica tensa, o maxilar fica endurecido, impossibilidade a abertura da boca; o abdómen e as costas ficam tensos. A contracção dos músculos da faringe e do peito podem produzir asfixia.

CAUSAS: ferimentos feitos com objectos sujos ou mordidas de animais, espinhos ou pregos enferrujados, metais oxidados etc.

TRATAMENTO: se a ferida for feita com ferro, ou por uma mordida de animal, procure imediatamente um médico que lhe faça vacina de soro antitetânico. Como o tétano é uma bactéria, a primeira coisa que se deve fazer é lavar a ferida com sabão de Aloé Vera (devido a seu poder anti-séptico). Em seguida lave com água oxigenada, passe bastante creme de própolis de abelha com Aloé, colocando em seguida uma gaze impregnada de gel de Aloé.

ATENÇÃO: o tétano pode ser mortal. Deve-se fazer reforço de vacina a cada 10 anos.

Além do anterior, recomenda-se:

VITAMINAS: Complexo B, C, E

MINERAIS: Selénio e Zinco

1. **Lavar a ferida com sabão**
2. **Creme de própolis e Aloé Vera**
3. Própolis de abelha (6 comprimidos durante 8 dias)
4. **Vacina antitetânica**

TORCICOLO

O torcicolo se manifesta por uma tensão dos músculos do pescoço, causando uma dor intensa.

OS SINTOMAS são: dor intensa do pescoço e impossibilidade de movê-lo.

CAUSAS: pode ser ocasionado pelo stress, desvio de alguma vértebra do pescoço, o qual produz um pinçamento dos nervos que irradiam essa região. Pode ser também ocasionado por uma infecção do tipo viral, como é o caso do vírus da gripe, no qual os músculos ficam enquistados, produzindo os efeitos assinalados. Também pode ser devido à falta de algum nutriente muscular como a vitamina E, o cálcio e o magnésio. Os esfriamentos repentinos podem desencadear esse problema, quando existe predisposição a ele devido a alguma das causas acima mencionadas.

TRATAMENTO: Já que esse problema pode advir de algum vírus, recomendasse reforçar o sistema imunológico e combater a infecção por meio de própolis e alho; Além de ser recomendada a ingestão de nutrientes para os músculos, como são as vitaminas E, B1, B5; B6 é os minerais cálcio e magnésio. Como sedativo recomenda-se a loção balsâmica de Aloé Vera com eucalipto, para fazer massagem durante alguns minutos, até que penetre na pele.

Além do que foi mencionado anteriormente, recomenda-se:

VITAMINAS: E, B1, B5, B6

MINERAIS: Cálcio e Magnésio

1. **Própolis de abelha** (6) e alho (4)
2. **Multiminerais** (6)
3. **Loção balsâmica de Aloé Vera e eucalipto**
4. Beta-Caroteno com vitamina E (2 comprimidos)
5. Geleia real: 3 comprimidos (contém vitaminas B1, B5, 86)

TUBERCULOSE

A tuberculose é uma enfermidade sumamente contagiosa que é produzida por uma bactéria. Ela afecta mais comumente os pulmões, porém se propaga para outras partes do corpo, afectando os ossos, os rins, os intestinos, fígado e os vasos sanguíneos.

SINTOMAS: Gripe e tosse; Excreção com mucosidade e sangue; Fadiga crónica; Perda de peso; Febre; Dor no peito; Falta de ar.

AS CAUSAS são por contágio, por isso se recomenda isolar a pessoa acometida dessa enfermidade: lavar suas roupas separadamente, usar toalhas descartáveis para secar-se procurando queimá-las depois.

TRATAMENTO: ingerir fortes quantidades de um antibiótico natural contido no própolis e no alho, além das vitaminas A, E, D e C, e do complexo B, bem como dos minerais cálcio, fósforo, ferro, zinco e manganês, além de proteínas. Recomenda-se ingerir muito leite, frutas frescas, bem como tomar banhos de sol.

Além do mencionado, recomenda-se:

VITAMINAS: A, Complexo B, C, D, E

MINERAIS: Cálcio, Fósforo, Ferro e Zinco

OUTROS: Leite, banhos de sol, frutas frescas

1. **Própolis de abelha** (6 a 8 por dia)
2. **Alho com tomilho** (4 a 6)
3. **Beta-Caroteno com vitamina E** (2)
4. **Vitamina C** (3)
5. **Sumo de Aloé Vera** (180 ml ao dia)
6. Geleia real (3)
7. Multiminerais (6)

Ler: a) "Substâncias bacteriológicas activas nas plantas para combater o bacilo da tuberculose" Gottshall R, Y. American Review of tuberculosis. b) "Propriedades da Própolis para combater a tuberculose". Feueresis, R. XVII c) "Tuberculose pulmonar e própolis, Pchelovodstvo, 1963.

TUMORES (Ver Abscesso e Câncer)

ÚLCERA ESTOMACAL (Ver Gastrite, Colite e Úlcera)

ÚLCERAS BUCAIS Afta

As úlceras bucais são chagas que se produzem depois de alguns dias, quando a pessoa tem febre. Apresentam-se na parte interna dos lábios e da boca.

OS SINTOMAS SÃO: inflamações com bolhas. Se uma bolha se romper, sai um pouco de líquido e forma uma chaga com crosta, que ocasiona dor e algum desconforto.

AS CAUSAS mais comuns são infecções virais do tipo herpes benigno. Normalmente desaparecem depois de 8 a 15 dias. As bolhas também se formam devido à febre que é provocada por alguma infecção.

TRATAMENTO: Enxaguar a boca com extracto activador de Aloé várias vezes por dia, ou então usar pomada para os lábios com Aloé Vera e Jojoba.

Além do anterior, recomenda-se:

VITAMINAS: C, E

MINERAIS: Zinco e Germânio

1. **Extracto activador de Aloé** (para gargarejar)
2. **Creme de Aloé com Jojoba**
3. **Creme de Aloé com própolis**

UNHAS

Problemas vários

As unhas protegem de danos e golpes as sensíveis terminações nervosas dos dedos. São compostas de proteínas, queratina e sais minerais.

SINTOMAS: as deficiências nutricionais acarretam os seguintes problemas:

1. Falta de vitamina A e cálcio produzem ressecamento e tornam as unhas quebradiças.
2. Falta de vitamina B causa fragilidade e rachaduras
3. Deficiência da vitamina B12 causa ressecamento, escurece as unhas e as deixa demasiadamente curvadas.
4. A deficiência de proteínas se manifesta com manchas brancas nas unhas.
5. A deficiência de ferro produz unhas em forma de colher e pontas levantadas

TRATAMENTO: Ingerir os nutrientes indicados no parágrafo anterior de acordo com o problema. Além disso, quando se colocam as mãos muito tempo no sabão comum, recomenda-se um creme hidratante, para suavizar as unhas e evitar que se curvem ou ressequem.

Fungo nas unhas:

O fungo é uma moléstia comum, difícil de ser eliminado devido à dificuldade encontrada pelos fungicidas para penetrar até a raiz da unha.

TRATAMENTO: O Aloé é um tratamento que tem a propriedade penetrar profundamente e serve de veículo para transportar outros elementos. O Aloé por si mesmo tem propriedades fungicidas e comumente se combina com outros elementos activos para se obter um resultado óptimo. O extracto activador de Aloé e o gel de Aloé, sozinhos ou combinados com outros elementos, como o ácido salicílico (aspirina) e algumas gotas de acetona, ajuda no tratamento dos fungos das unhas. Recomenda-se ingerir diariamente iogurte, porque os bacilos lácteos destroem o fungo. *Cândida albicans*, que pode ser o causador do fungo que se encontra debaixo das unhas.

Para se obter unhas saudáveis, recomenda-se o seguinte:

1. **Sumo de Aloé Vera** (120 a 180 ml)
2. **Beta-Caroteno** (2 comprimidos)
3. **Multiminerais** (6 comprimidos)
4. Loção hidratante de Aloé Vera
5. Para corrigir unhas fracas, friccione-as com alho e deixe-as assim de 10 a 15 min por dia.

VAGINITE

A vaginite é a inflamação da vagina.

SINTOMAS: irritação, dor, calor, secreção vaginal exagerada de cor branca ou amarela.

CAUSAS: esta infecção ou irritação da vagina se apresenta com mais frequência em mulheres grávidas ou com diabetes, ou em mulheres que usam diafragma ou outros anticonceptivos. Outra causa importante é a falta de higiene.

TRATAMENTO: descanso, Ingestão de própolis e alho, ter uma meticulosa higiene pessoal e ingerir vitamina A e Aloé Vera para ajudar contra a irritação.

Além do anterior, recomenda-se:

VITAMINAS: A, Complexo B, C, E

MINERAIS: Cálcio, Magnésio e Zinco

1. **Própolis de abelha** (4 a 6 comprimidos de 500 mg)
2. **Beta-Caroteno com vitamina E** (2 comprimidos)
3. **Suco de Aloé Vera** (180 ml)
4. **Multiminerais** (6)

VARICELA (CATAPORA)

A varicela é uma enfermidade da infância e é produzida por um vírus. É uma enfermidade leve.

SINTOMAS: produz coceira, e apresenta pequenas bolhas avermelhadas, as quais se rompem ocasionando chagas e crostas. Elas aparecem no abdómen para logo depois sair no rosto, braços e pernas.

AS CAUSAS são o contágio com outras crianças ou pessoas, ficando incubado durante 2 a 3 semanas após o contágio.

TRATAMENTO: Geralmente desaparece sozinha, porém é recomendável esfregar-se extracto activador de Aloé ou gel de Aloé em cada bolha, com a finalidade de eliminar a comichão e ajudar a cicatrização da chaga. Além disso, recomenda-se a ingestão de própolis de abelha para reforçar o sistema imunológico e eliminar as infecções.

Além disso, recomenda-se o seguinte:

VITAMINAS: A, C

MINERAIS: Magnésio e Zinco

1. **Extracto activador de Aloé e gel de Aloé** friccionados nos pontos de erupção.
2. **Própolis de abelha** (6 comprimidos)
3. **Alho** (6 comprimidos)
4. **Beta-Caroteno** (2 comprimidos)
5. **Vitamina C** (4 comprimidos)
6. **Chá de ervas** (para provocar o suor)

VARIZES Veias Varicosas

As varizes são veias inchadas devido ao facto de estarem danificadas as válvulas em seu interior, que permitem a passagem do sangue que regressa ao coração. Se a válvula não trabalha adequadamente, o sangue se acumula nas veias causando varizes. As varizes se apresentam principalmente nas pernas, ainda que possam aparecer no recto causando hemorróidas.

AS CAUSAS principais são: a idade, a gravidez, a obesidade, a falta de exercício, a imobilidade e a prisão de ventre crónica.

TRATAMENTO: O tratamento recomendado é: usar meias de descanso que apertem as pernas (meias elásticas). Não fique de pé ou sentado com as pernas para baixo durante muito tempo. Caminhar no mínimo uma hora por dia. Dormir com os pés sobre uma almofada. Se a pessoa se descuidar das varizes, as veias podem rebentar e ocasionar chagas. Como nutrientes para reforçar as veias, recomenda-se: vitamina A, C, B6, B12, D, bem como a ingestão de alimentos com alto conteúdo de fibras.

Além do anterior, recomenda-se:

VITAMINAS: Multivitaminas A, Complexo B, C, D, E

MINERAIS: Magnésio e Zinco

1. **Gel de Aloé Vera misturado com loção balsâmica de Aloé com eucalipto** (para esfregar na perna até que penetre)
2. **Sumo de Aloé Vera** (180 ml)
3. **Vitamina C** (3 comprimidos)
4. **Beta-Caroteno com vitamina E** (2 comprimidos)

VERMES INTESTINAIS (Ver Parasitas e Amebas)

VERRUGAS (Mesquinos)

As verrugas são produzidas por um vírus e se apresentam geralmente nas mãos, nas plantas dos pés ou no rosto, principalmente nas crianças.

SINTOMAS: formações definidas na pele, de cor cinzenta, com tamanho/aproximado de 6 milímetros e com superfície rugosa.

CAUSAS: contágio por outras pessoas.

TRATAMENTO: geralmente elas desaparecem sozinhas depois de 12 meses, Para se eliminar essas verrugas, se usam diferentes substâncias como: nitrato de prata (uso local), cirurgia e resfriamento com nitrogénio. Uma técnica que tem dado resultado é o uso do extracto activador de Aloé misturado com gel e própolis de abelha, esfregado sobre a verruga e coberto com um pano para que não se esparrame. O Dr. Earl Mindell recomenda que sejam ingeridas grandes quantidades de vitamina E.

Além do anterior, recomenda-se:

VITAMINAS: A, E

MINERAIS: Magnésio e Zinco

1. **Vitaminas A e E:** 3 comprimidos
2. **Extracto activador de Aloé**
3. **Própolis de abelha com Aloé Vera ou gel de Aloé com vitamina E**

VERTIGEM, ENJOOS E LABIRINTITE

Vertigem ou enjoo é o nome dado à sensação de movimento giratório. Esse movimento pode chegar a ocasionar náuseas.

SINTOMAS: sensação de movimento giratório. Quando essa sensação vem acompanhada de um zumbido insuportável, chama-se síndrome de Menieri e é produzido pelo acúmulo gradual de fluido no ouvido interno. Essa enfermidade de Menieri pode causar, com o tempo, a perda de audição.

CAUSAS: quando essa sensação de vertigem ou enjoo é esporádica deve-se a vários factores como a ingestão demasiada de bebida, andar de autocarro, avião ou navio com muito movimento. Quando o enjoo é muito frequente, as causas podem ser ocasionadas por um problema no ouvido interno, que se chama labirinto, no qual se encontram os atólitos, que são receptáculos cheios de células pilosas, que servem para detectar o movimento que lhes ocasionam pequenos cristais que se encontram no local. Quando esses pequenos cristais forem parar em outra parte desse canal detector do movimento provocarão, com sua pressão, a transmissão de uma mensagem errónea ao cérebro, acerca da posição em que se encontra a cabeça, e isso provocará a vertigem.

TRATAMENTO: o tratamento correcto é fazer uma série de movimentos que farão com que os cristaizinhos que estão colocados no lugar errado voltem a se colocar no lugar certo. Uma técnica que alguns médicos recomendam é: sentado na cabeceira de sua cama, incline seu corpo e sua cabeça para seu lado esquerdo, até que sua cabeça encoste na cama. Permaneça nesta posição por 30 segundos até que passe o enjoo. Posteriormente, endireite-se lentamente e agora incline seu corpo e sua cabeça para o outro lado. Repita essa operação de 10 a 15 vezes durante 10 dias. Na maioria dos casos, essa técnica dá resultado. Procure um médico especialista em ouvido que movimentará sua cabeça até conseguir colocar os cristaizinhos em seus devidos lugares. Recomenda-se como preventivo ingerir vitamina B1, B6, assim como todo complexo B.

ATENÇÃO: Se depois de realizar a técnica descrita, continuar com os enjoos e os zumbidos, consulte seu médico.

VITILIGO

O vitiligo é uma enfermidade produzida pela falta de coloração da pele em certas regiões do corpo. Não é contagiosa. Existe uma enfermidade parecida que se denomina "mal de pintas" (manchas), que se apresenta em somente 2 a 3% dos casos, tendo como causa uma infecção. Ocorre no sul do México.

OS SINTOMAS do vitiligo são: presença de pequenas manchas brancas, que vão crescendo pouco a pouco. As áreas onde aparecem primeiro são: no abdómen, nas axilas, nas mãos e no pescoço e podem invadir todo o corpo.

AS CAUSAS não são conhecidas, porém o mais provável é que sejam de origem psicossomática ou nervosa.

Tratamento: Recomenda-se controlar o stress, ingerir geleia real e pôr um protector solar nas áreas esbranquiçadas quando estas ficam expostas ao sol.

Além do anterior, recomenda-se:

VITAMINAS: Complexo B e B5

MINERAIS: Ómega-3, Óleo de peixe e PABA

1. **Geleia real** (3 de 250mg)
2. **Protector solar à base de Aloé Vera**
3. **Controlar o stress**

Ler: "Como vencer o stress", Javier Ackerman, ed. Edisan.



APÊNDICE A

BELEZA E CUIDADOS PESSOAIS

Preparados à base de elementos naturais

1. Conjunto facial (Fleur de Juvence) Cuidado facial diário

Conjunto de 6 elementos ideais para a reconstrução natural de sua cútis.

- Creme de limpeza (Exfoliating cleanser)
- Máscara reconstrutora (Facial Mask Powder)
- Tónico hidratante (Rehydrating Toner)
- Loção adstringente (Aloé Activator)
- Creme hidratante (Firming Foundation Lotion)
- Creme nutritivo para uso noturno (Recovering Nigth Creme)

2. Conjunto facial (Fleur de Juvence)

Creme de limpeza para eliminar células mortas (Exfoliating cleanser)

É elaborado à base de uma mistura homogénea de gel de Aloé Vera, óleo mineral, álcool cetil, sulfato de sódio, petrolatum, óleo de jojoba e óleo de caroço de pêsego. Ideal para a área dos olhos. Limpa qualquer tipo de pele, mesmo as suaves. Essa mistura penetra profundamente na pele, limpando os poros e eliminando as células mortas, devido à associação do gel de Aloé Vera com jojoba.

3. Conjunto facial (Fleur de Juvence)

Máscara de Limpeza de Aloé Vera, albumina e caulim (Facial Mask Powder)

É elaborada com albumina (clara de ovo em pó) e maltodextrina, caulim (que absorve o excesso de gordura e fecha os poros abertos), extracto activador de Aloé Vera, o qual proporciona uma elasticidade da pele. Mistura-se também a alantoína, pó de confrei, pó de maçanilha, que servem para renovar a pele e acelerar o processo de crescimento de células novas. O pó obtido com essa mistura homogénea, combinado com o extracto activador de Aloé Vera, forma a base do conjunto facial 3. Esta mistura deverá ser colocada no rosto duas a três vezes por semana. Isto fará com que sejam eliminadas rugas, manchas e fechem os poros.

4. Conjunto facial (Fleur de Juvence)

Tónico hidratante para a cútis à base de Aloé Vera e Olmo (Rehydrating Toner)

Esse tónico é elaborado misturando-se extracto do gel de Aloé Verá Estabilizado, colágeno solúvel, elastina hidrolisada, extracto de limão, extracto de pepino, extracto de maçanilha, sódio, metilparaben, alantonina e mentol. O Aloé Vera combinado com o Olmo Escocês produz suavidade. Ao ser aplicado na pele, remove as partículas dos limpadores faciais e fecha os poros. Ela alimenta a pele, ajuda a remover resíduos metabólicos, uma vez que mantém um grau de tensão no tecido celular. Este processo tonificador suaviza, hidrata, recupera e estica a pele, para deixá-la preparada para uma hidratação maior com o creme utilizado à noite, descrita no item 7. Humedeça o algodão e aplique esta mistura no rosto para baixo e para cima e para fora. Não toque nos olhos. Ref. Bibliográfica: 15

5 - Conjunto facial (Fleur de Juvence)

Extracto Activador de Aloé (Aloé puro sedimentado e filtrado) (Aloé Activator)

Pode-se usar como líquido para misturar-se com o pó da máscara facial. Outras características importantes são: acção adstringente, desinfectante, antiviral, fungicida, germicida e esterilizadora. Pode-se aplicar em áreas como o interior dos olhos, já que combate infecções. Além disso, ajuda a desobstruir o nariz. Também funciona na eliminação da dor de ouvidos, aplicando-se 2 gotas

neles. Os gargarejos com extracto activador de Aloé são óptimos para a dor de garganta, além de eliminar problemas causados por infecções. Elimina dores provocadas por picadas de insectos e erupções causadas por varicela, sarampo e escarlatina. Obtém-se deixando repousar e sedimentar o gel de Aloé, o qual deve ser posteriormente extratado e filtrado e no qual se adiciona alantoína e metilparaben, que trazem excelentes resultados curativos. Ref. Bibliográficas: 3, 4, 8, 10, 11, 12.

6. Conjunto facial (Fleur de Juvence)

Creme hidratante e rejuvenescedor facial (Firming Foundation Lotion)

Suaviza e humedece a pele para protegê-la contra o ressequimento. É recomendável para cútis sensíveis. Serve de base para a maquilhagem. Regenera a pele e fecha os poros, ao mesmo tempo que a humedece. Os ingredientes usados protegem contra as inclemências do tempo e a luz solar. É uma loção que se elabora misturando gel de Aloé Vera estabilizado, colágeno solúvel, elastina hidrolisada, sódio PCA, tocoferol (Vitamina E), esqualeno de tubarão, pantenol, extracto de maçanilha, extracto de confrei, retinil (Vitamina A), alantonina e ureia.

7. Conjunto facial (Fleur de Juvence)

Creme de uso nocturno para o rosto (Recovering Nigth Creme)

O uso deste creme é um tratamento rico para a pele danificada pelo tempo e pela poluição. Ele contém agentes restabelecedores e que combatem os efeitos nocivos do meio ambiente. Contém elementos que revitalizam a capacidade da pele contra o processo de envelhecimento. Alimenta e fortifica a pele durante o processo de recuperação. Sua cútis voltará a ser jovem pela eliminação de rugas que se formam ao redor dos olhos ("pés-de-galinha"). Este creme é elaborado misturando-se gel de aloé estabilizado, colágeno solúvel, óleo de caroço de pêsego, elastina hidrolisada, tocoferol (Vitamina E), esqualeno de tubarão, própolis de abelha, pantenol, extracto de maçanilha, extracto de confrei, retinil (Vitamina A) e glutamato, tudo misturado homogeneamente. Esse creme hidratante serve para deter o processo de envelhecimento da pele. O colágeno e a elastina são elementos necessários para a boa estrutura da pele, combatendo rugas e tecidos flácidos do rosto. Ref. Bibl.: 14, 15, 25.

8. Composto para a redução de gordura, tonificação e cuidado corporal (compostos pelos nº. 9, 10 e 11) (Aloé Body Tonight Kit)

Esses compostos o ajudarão a eliminar o excesso de gordura corporal, bem como a celulite e a regenerar os músculos flácidos. Numa secção separada são descritos esses produtos. Ver apêndices.

9 - Gel de Aloé Vera para banho (Aloé Bath Gelée)

Contém alta percentagem de gel de Aloé que, sendo usado com uma esponja, elimina as células mortas da pele. Pode ser empregado depois do uso do creme redutor de Aloé Vera, para eliminar a gordura exsudada e obter uma profunda limpeza de pele. É muito útil para eliminar a celulite. Este sabão é elaborado com gel de Aloé misturado com extracto de Hera, extracto de clematis, de alga negra, de equiseto e glicerina. Misturam-se os componentes a 40°C e adiciona-se um corante e aromatizante a esta mistura. Esse creme ajuda a enrijecer os tecidos nos lugares do corpo onde existem problemas de flacidez. Ele é sumamente útil para eliminar a celulite, pois faz uma limpeza profunda da pele, eliminando a gordura exsudada.

10. Creme tensor dos tecidos flácidos à base de Aloé Vera (Aloé Body Conditioning Cream)

Este creme é elaborado à base de Aloé Vera e canela, misturados com óleo de gengibre. Pode-se usar nos seios, nas nádegas e nos glúteos. Combate as estrias depois de uma gravidez.

11. Creme redutor de gordura corporal (Aloé Body Toner)

Esquenta e estimula, penetrando nas três camadas da pele onde se encontra a gordura magra que é uma gordura não utilizada pelo organismo. Este creme dissolve a gordura, expulsando-a de dentro do corpo, para a sua remoção posterior. Este creme deve-se aplicar na zona que se quer emagrecer, envolvendo o local num plástico, para evitar a evaporação do creme, o que ajuda a sua penetração no local onde for aplicado. Este creme é elaborado com gel de Aloé Vera, óleo de canela, glicolpropileno, extracto de hera, extracto de alga marinha, extracto de equisetos, colágeno solúvel e elastina hidrolisada.

12. Gel de Aloé Vera (Aloé Vera Gelly)

Este elemento tem grandes propriedades e aplicações na pele, pois é anti-inflamatório, cicatrizante e anti-séptico. Ajuda a combater: hemorróidas, picada de insecto, queimadura por radiação, pé-de-atleta, seborréia, psoríase, manchas na pele, panos e fungos, combate a caspa, bolhas causadas por febre, cicatrização dos tecidos gengivais. Ref. Bibliográficas: 1, 3, 4, 8.

13. Loção balsâmica de Aloé Vera e Eucalipto (Aloé Heat Lotion)

É elaborada com Aloé Vera puro misturado com óleo de eucalipto, óleo de caroço de pêsego, jojoba, lanolina e um pouco de óleo mineral. Esse produto ajuda a aliviar qualquer dor muscular ou as provocadas por artrites, reumatismo e bursites. É relaxante se for usado depois de praticar algum desporto. Ref. Bibliográfica: 6, 35.

14. Creme hidratante de Aloé Vera para o Corpo (Aloé Lotion)

É elaborado com gel de Aloé Vera, jojoba e vitamina E. É muito útil para a pele seca, deixando suave e fresco o corpo todo.

15. Loção cremosa de Aloé Vera (Aloé Moisturizing Lotion)

É composta de uma mistura homogénea de Aloé Vera e colágeno, além de Vitaminas A e C. Pode ser usada como base para maquilhagem, protegendo assim sua cútis de alergias e erupções da pele. É também útil para retirar a maquilhagem antes de dormir.

16. Creme para a pele à base de própolis de abelha e Aloé Vera (Aloé Própolis Creme)

Esse creme ajuda a combater acnes, feridas, queimaduras, fungos, manchas da pele, psoríase e hemorróidas. Junto com o gel de Aloé, ajuda a combater qualquer infecção da pele. Pode ser usado como base de maquilhagem. Esse creme é elaborado à base de própolis de abelha e Aloé Vera misturado com alantóides, aos quais se acrescentam ervas aromáticas e vitaminas. Ref. Bibliográficas: 6, 31, 36, 40.

17. Loção cremosa protectora solar à base de Aloé (Aloé Suntan Lotion)

Serve como filtro solar aos raios UV, pois elimina 85% dos raios ultravioleta. Protege contra queimaduras e descamações. Essa loção é elaborada com uma mistura rica de Aloé Vera estabilizado e óleo de coco com filtro solar PBA. Ref. Bibl.: 6, 7, 8.

18. Pomada para lábios e boca (Aloé Lips)

Essa pomada é um bálsamo calmante e ajuda a combater bolhas nos lábios, lábios ressequidos e rachados, picadas de insectos, erupções variadas da pele e ardência de hemorróidas. É elaborada com gel de Aloé Vera Estabilizado e jojoba.

19. Pasta de dente com Aloé (Forever Bright toothgel)

Não é abrasiva como outras pastas e ajuda a controlar placa bacteriana causadora de cáries, além de eliminar o sangramento das gengivas. Muito recomendada pelo Dr. Timothy e. Moore, pesquisador da Universidade de Oklahoma, na área de Odontologia. Combate as manchas dos dentes, a halitose, elimina o sangramento das gengivas e também as desinflama. É elaborada com Aloé Vera, ao qual se acrescenta mentol, clorofila e própolis de abelha. Ref. Bibl.: 5, 6, 10, 31,36,40.

20. Sabonete líquido de Aloé para mãos e rosto (Aloé Liquid Soap)

É um produto excelente para limpeza da pele. Não é irritante para os olhos. Retira a maquiagem a fundo. Obtém-se esse sabão misturando-se Aloé Vera com sabão biodegradável, além de glicolpropilênico, sorbitan, ureia e fragrância.

21. Champô de Aloé e jojoba para cabelo (Aloé Jojoba Shampoo)

É uma mistura de óleo de jojoba, aromatizante e um champô neutro, os quais garantem uma restauração do seu cabelo, ajudando a combater a sua queda e combatendo a caspa e aliviando a coceira. Ref. Bibl.: 15.

22. Condicionador para o cabelo (Aloé Jojoba Conditioning Rinse)

É elaborado com alta percentagem de Aloé e extracto de caroço de pêsego, metilparaben e pantenol, para proporcionar melhor nutrição e suavidade para o cabelo. Esses ingredientes deixam o cabelo sedoso e encorpado.

23. Creme exfoliador à base de Aloé e jojoba (Aloé Scrub)

É uma combinação de Aloé Vera e óleo de jojoba, que fazem um composto inigualável e levemente abrasivo, que permite a eliminação de células mortas, hidratando a pele onde ele é aplicado. Ref. Bibl.: 15.

24. Gel de Aloé para o cabelo (Forever Aloé Pro-Set)

É elaborado com o gel de Aloé combinado com glicerina, glicolpropileno, proteína vegetal, agregando alguma fragrância e embalado com um spray de pressão que funciona como um fixador na hora do penteado.

25. Desodorizante natural à base de Aloé (Aloé Ever shield)

É elaborado à base de extracto de Aloé Vera misturado com elementos neutros como o glicolpropileno, um pouco de água e um pouco de perfume. Ele neutraliza o mau odor e o suor, destruindo as bactérias que os produzem. Ref. Bibl.: 3, 14.

26. Loção pós-barba (Gentleman's Pride)

É elaborado à base de extractos de Aloé Vera e essências aromáticas. Goza de excelente propriedade hidratante da pele, protegendo-a de infecções, além de cicatrizar os ferimentos ocasionados pela lâmina de barbear.

27. Creme para "peeling" à base de AHA (ácidos alfa-hidróxidos)

(Creme defensor da cútis à base de ácidos de frutas, ácido glicólico, etc.)

(R3 Factor Skin Defense Creme)

Peeling. Existem substâncias como o fenol que realizam uma decapagem ou eliminação da pele através do paulatino desprendimento da camada superior da pele maltratada e enrugada. Este tratamento produz uma mudança completa da pele do rosto, eliminando suas rugas e marcas.

Porém, pode ocasionar algumas manchas na pele. Também existem outras substâncias inofensivas que realizam a eliminação desta camada de pele mais lentamente, como é o caso do Retinol e do Retin-A. Esse produto também tem dado óptimo resultado no tratamento da acne, em um período mais longo, porém com menos riscos. AHA (Ácidos Alfa-hidróxidos). Os ácidos alfa-hidróxidos são exfoliadores químicos e hidratantes poderosos. Um exemplo desses ácidos é o ácido glicólico. Ao mesmo tempo em que vai eliminando as células mortas e superficiais da pele, vai hidratando-a se for usado com constância, produzindo uma pele nova e rejuvenescida. Os melhores produtos são os ácidos obtidos de substâncias naturais como as frutas. Combinando esses ácidos com gel de Aloé, teremos óptimos resultados, uma vez que eles penetram e reconstituem as células da pele, eliminando qualquer irritação possível. É elaborado à base de ácidos obtidos com extracto de frutas tais como: extracto de cana-de-açúcar, extracto de limão, de laranja e chá verde (chá japonês). Além disso, adiciona-se retinol, colágeno solúvel, vitamina C, vitamina E e gel de Aloé Vera.

Ref. Bibl.: "A pele e seus cuidados", Dr. Jerome Z. Litt Cd. Posada - "Pele sadia e formosa". Camille Villars . Ed. Mensajero, - "Dermatologia Atlas, Diag. ETrat.". Dr. Roberto Arenas. Ed. McGraw Hill. - "The Disease of Aging". Hans Kugler. A good Health guide. - "Vitamina E". Dr. Wilfrid E. Shute. Ed. Posada.



APÊNDICE B NUTRIÇÃO E SAÚDE (Produtos e Aplicações)

1. BEBIDAS - SUMOS DE ALOÉ VERA

(Diferentes preparados)

1. GEL 100% PURO
2. SUCO
3. NÉCTAR COM "CRANBERRY" (UVA DO MONTE) E PRÓPOLIS

1. Gel 100% puro (Aloé Vera Gel)

O gel de Aloé Vera tem grandes propriedades regenerativas dos tecidos, pois contém 18 aminoácidos entre os 23 conhecidos (elementos constitutivos das proteínas), contendo além disso minerais, vitaminas e enzimas, que lhe conferem muitas propriedades. Ele tem propriedades anti-inflamatórias, coagulantes, cicatrizantes, anti-sépticas, bactericidas, fungicidas, antivirais. O sumo de Aloé combate os seguintes transtornos: asma, alergia, pressão alta, bursite, diabete, eczema, fadiga, catarro, psoríase, indigestão, reumatismo, úlceras da pele, regeneração dos tecidos, infecções do sangue. Gel 100% puro mais néctar = Aloé Berry Néctar.

Néctar - se ao sumo de Aloé Vera for acrescentado "cranberry" (uva do monte) e sumo de maçã, teremos um néctar com sabor agridoce, contendo excelentes propriedades para fazer a limpeza, reconstrução do rim e do fígado.

2. Mistura Nutricional para dieta (batido com sabor chocolate)

É um suplemento alimentício que substitui uma refeição, já que contém 50% das vitaminas, proteínas e dos sais minerais requeridos diariamente. É misturado com um copo de leite desnatado. O batido é elaborado com Aloé Vera, abacate, mel de abelha e mel de malte, misturados adequadamente com delicioso sabor de chocolate.

3. Mistura nutricional para dieta (Forever Lite)

Composto de: mistura proteica (batido) elaborada com proteínas vegetais (soja), Aloé Vera, fibras multiminerais e vitaminas, com sabores de morango, baunilha e chocolate.

- Esta mistura nutricional tomada com água tem somente 90 calorias. Se for usada com leite desnatado ou iogurte, terá 180 calorias.
- Esses preparados ajudam a perder peso (substituindo duas refeições). Contrariamente, também podem aumentar o peso, se for tomado sem substituir as três refeições.
- Ajuda a fortalecer as crianças e os anciãos. Tem 100% da vitamina E mínima requerida.
- Substitui totalmente uma refeição, já que é muito nutritiva e dá energia e massa muscular para os atletas.

4. Mel de abelha fortificado com pólen e geleia real (Forever Bee Honey)

Tem grandes propriedades terapêuticas esta mistura, pois é muito útil para combater uma grande quantidade de enfermidades, (ver em na primeira secção deste livro).

5. Geleia Real de abelha (Forever Royal Jelly)

É o produto natural mais completo que existe quando ao teor de vitaminas B1, B2, B6, B7, B8, B9, B12, A, C, D, E. Além disso, é rica em sais minerais. As abelhas a produzem somente para alimentar a abelha rainha. Sua principal função é rejuvenescedora, pois injecta vitalidade no organismo.

É útil para enfermidade da pele. É excelente para os nervos. Ajuda na fertilidade e na impotência sexual. Também para diminuirá artrite, úlcera, diabetes, asma, insónia e varizes. A dose recomendada é de 500 a 700 mg por dia, ingerida 15 minutos antes das refeições.

6. Pólen de abelha (Forever Bee Pollen) (Ver em detalhes na primeira secção)

Contém 16 vitaminas, 15 minerais, além de cálcio, magnésio e zinco naturais. Seu uso diário ajuda a aliviar a colite crónica, prostatite, o fluxo e a dor da menstruação, pressão arterial, eliminação do catarro, vários tipos de alergia, febre alta, distúrbios endócrinos, desordens nervosas, combate a impotência, dar longevidade (comprovada por cientistas russos e austríacos), prevenir a angina do peito, combater a artrite e o reumatismo, eliminar fadiga muscular e mental, trazer energia adicional aos atletas e suprir o corpo de todas as vitaminas requeridas. O pólen de abelha é mais eficaz do que o pólen retirado directamente das flores, já que as abelhas o processam com enzimas próprias, dando-lhes melhores propriedades nutritivas.

7. Própolis de abelha (Forever Bee Propolis)

O própolis é o antibiótico natural mais eficaz que o homem já descobriu. A abelha o usa como cimento para forrar as paredes de sua colmeia, agindo também como desinfectante. Sua vantagem sobre os antibióticos sintéticos é que não tem efeitos secundários. Ele reforça o sistema imunológico e previne algumas enfermidades tais como: infecções vaginais e da próstata, regulação do metabolismo, inflamação amigdalite, piorreia, catarro, gripes, infecções intestinais. Recomenda-se ingerir 3 comprimidos de 500 mg por dia.

8. Chá de Aloé e ervas medicinais (Aloé Blossom Herbal Tea)

É um chá de maravilhosas propriedades, feito com uma mistura de ervas escolhidas, tais como: flor de Aloé, canela da China, casca de laranja, cravo de Madagáscar, pimenta da Jamaica, gengibre da China, cardomo da Guatemala, maçanilha do Egipto, folhas de Amora da Jugoslávia e o Sen da Índia. Esse conjunto de ervas tem propriedades ideais para estabilizar o sistema nervoso e digestivo. Ajuda a combater a insónia, o nervosismo. É digestivo. Usa-se um saquinho em meio litro de água.

9. Óleo de peixe com Ómega-3 (Artic-Sea) (Ver esse tema em detalhe na primeira secção)

Este óleo de pescado possui lipoproteínas de alta densidade (HDL) e ómega-3. Ele é obtido das águas doces e profundas de ártico e serve como colector de detrito arterial, arrastando o colesterol e as gorduras de baixa densidade (LDL ou mau colesterol) e protegendo contra enfermidades circulatórias e cardíacas.

10. Multiminerais - diluídos e misturados (Nature-Min)

Os multiminerais combinados ajudam as células a ter todos os minerais básicos necessários a seu funcionamento. Os sedimentos marinhos tais como o Kelp contêm toda essa quantidade de elementos naturalmente. Contêm: cálcio, magnésio, sódio, potássio, cloreto, fósforo, zinco, ferro, cobre, manganês, molibdénio, vanádio, iodo, selénio, fluoretos e silício.

11. Vitamina C e flocos de aveia (Absorbent-C)

A vitamina C combinada com flocos de farinha de aveia ajuda a reduzir os níveis de colesterol do sangue e dá prevenção e melhora a 122 enfermidades, segundo o Nutrition Search Inc., tais como: cistite, anemia, angina do peito, arteriosclerose, colesterol elevado, diabetes, hipertensão, hipoglicemia, leucemia, veias varicosas, fracturas ósseas, osteoporose, colite, fibrose cística, diarreia, epilepsia, insónia, esclerose, mal de Parkinson, esquizofrenia, cataratas, conjuntivite,

glaucoma, hemorróidas, problemas capilares, artrite, bursite, hepatite, abscessos, acne, psoríase, gastrite, piorreia, câncer, pólio e stress.

12. Beta-Caroteno (Vitamina A) (A- Beta-Care)

Vitamina E e selénio O Beta-Caroteno (ou pro-vitamina A) actua como antioxidante, eliminando os radicais livres, que são a causa principal do envelhecimento dos tecidos. A vitamina E e o selénio, combinados, dão um poderoso antioxidante e vitalizante das funções sexuais. A falta de vitamina A causa a cegueira nocturna, olhos secos e transtornos da pele.

13. Ginseng com chia americana (sálvia) (Gin-Chia)

A Chia ou Salva foi reverenciada pelos índios Toltecas e Astecas. Eles a usavam como elemento nutricional para aumentar a energia do corpo. O ginseng é de origem coreana, chinesa e siberiana (Eleuterococcus). Dá longevidade e muita energia. Junto com a Chia, ajuda a combater o stress e a fadiga. Ele é usado para tratamento de diabete, pois tem funções similares à da insulina, segundo o livro de There de Waterlot "O ginseng e suas Maravilhas".

14. Alho e tomilho (Garlic-Tyme)

Algumas de suas propriedades são: antibióticas, anti-reumáticas, expectorante dos pulmões, vermífugas, estimulante de tiróide, relaxante muscular, diuréticas, antidiabéticas, hipotensoras, redutoras de colesterol e gordura. Previne a arteriosclerose, trombose e revitaliza o organismo. Ao combinar o alho (1000 mg) com o tomilho e a lecitina se aumentam as suas propriedades antibióticas, digestivas e descongestionantes.

15. Ervas medicinais para primeiros socorros (Aloé First Spray)

Esta mistura se elabora com a Aloé, alantoína e ervas medicinais e tem propriedades cicatrizantes, anti-sépticas, adstringentes e anti-inflamatórias. São misturadas em partes iguais durante 20 minutos à temperatura de 50°C.

- A salva comum (chia) é anti-hemorrágica, cicatrizante e detém a infecção.
- O tomilho: tónico com propriedades anticépticas e fungicidas.
- O eucalipto combate os germes das feridas e queimaduras.
- Camomila serve para combater a laringite e dar textura ao cabelo e à pele.
- O gengibre alivia moléstias da garganta, é digestivo e anti-séptico.
- Passionária é óptima para olhos cansados e inflamados.
- Borracheira serve para aliviar as moléstias da boca, da garganta e dos olhos.
- A mil-folhas aumenta a coagulação das feridas e abrasões.
- Calêndulas como tintura são efectiva contra torções e contracturas.
- Dente de leão: anti-séptico, tira manchas da pele.
- Sândalo: anti-séptico e adstringente.

Ref. Bibl.: "Olhos, Ouvidos, Nariz e Garganta". Stovim. J.S., 1943.

16. Extracto Activador de Aloé (Aloé Activador)

(Aloé puro estratificado e filtrado) Este produto é o mesmo que se menciona na secção anterior. Este maravilhoso elemento se obtém depois de deixar repousar e sedimentar o gel de Aloé, o qual é posteriormente extratado e filtrado. As características mais importantes são: adstringente, desinfectante, fungicida, vitricida, germicida e esterilizadora.

Pode-se aplicar em áreas tal como dentro dos olhos, já que combate infecções e irritações. Ajuda também a desobstruir o nariz quando há secreção. Ajuda a eliminar a dor dos ouvidos aplicando uma ou duas gotas dentro dele. Este produto é altamente anti-inflamatório, coagulante, adstringente e desinfectante, características que o fazem útil para várias aplicações. Os gargarejos

com o extracto activador de Aloé são maravilhosos para a dor de garganta, além de ajudar a eliminar os problemas causados por irritação e é muito útil para eliminar as moléstias provocadas por picadas de insectos, por erupções causadas pela varicela, sarampo, escarlatina etc. Combinando o extracto de gel de Aloé com alantoína e metilparaben, resulta numa mistura de excelentes resultados curativos. Pode usar-se como líquido para misturar com o pó da máscara facial. (Este produto é mencionado também na secção de Beleza e Cuidados pessoais).

17. Cromo e Produtos Verdes do Campo (Fields of Greens)

(Ver Cromo na 1a Secção)

O cromo em uma forma digerível, tal como o picolinato de cromo, é um produto essencial para o bom funcionamento do metabolismo corporal, principalmente como um factor importante na eficácia da insulina. Uma boa dose diária de cromo entre 50 e 200 mg fará com que a gordura e o açúcar do corpo sejam transformados em energia com mais facilidade, sem diminuir a qualidade dos tecidos e dos músculos. O cromo é indispensável em toda dieta para diminuir peso, assim como elevar o nível de energia corporal tanto em atletas como na vida diária. Se este elemento é combinado com outros produtos verdes altamente nutritivos, tais como trigo, o gérmen de trigo, o gérmen de cevada, a pimenta cayena e outros, formar-se-á um composto de excelentes propriedades, já que todos estes produtos verdes do campo contêm todas as vitaminas e minerais de que o organismo humano necessita. A combinação do cromo como elemento catalisador do metabolismo celular, em conjunto com os outros produtos verdes, multiplicará as propriedades energéticas e nutritivas da pessoa. Recomendável para: Pessoas com diabete; Atletas; Pessoas com esgotamento, cansaço e stress.

Nota: os produtos citados são suplementos alimentares naturais e as curas que se descrevem são testemunhos de pessoas, não são oficiais. Apenas possuem fins informativos. Não suspenda o tratamento recomendado pelo seu médico.



APÊNDICE C OBESIDADE

O que é obesidade e por que é conveniente emagrecer?

A obesidade é uma enfermidade, cuja característica principal é o excesso de tecido adiposo, no qual as células podem aumentar tanto em tamanho como em número e que resulta numa diminuição da qualidade de vida e da saúde de quem ela acomete. A gordura é herdada e também se adquire devido a uma conduta errónea na alimentação e na forma de vida. O meio ambiente tem uma importante influência sobre os hábitos e atitudes que se adquirem na alimentação. Uma pessoa com tendências hereditárias de obesidade, pode mudar esta tendência se viver em um ambiente de disciplina alimentícia, bem como se mudar seus hábitos pelo uso de sua vontade.

Uma pessoa obesa que muda seus velhos e arraigados hábitos e padrões de conduta, poderá ter uma vida mais normal e melhor em todos os sentidos. Situações que desencadeiam o desenvolvimento da obesidade:

FISIOLÓGICOS

Gravidez; Menopausa; Enfermidades diversas; Tratamentos nutricionais inadequados; Vida sedentária.

PSICOLÓGICOS

Ócio; Casamento; Problemas profissionais; Problemas matrimoniais; Problemas sociais; Uma nova actividade; Auto satisfação compensatória; Stress.

SOCIAIS

Costumes locais; Publicidade; Problemas socioeconómicos.

COM QUE FREQUÊNCIA SE DEVE VERIFICAR O PESO?

Não verifique seu peso diariamente. O peso pode variar por múltiplos factores de um dia para outro. Recomenda-se que a pessoa se pese apenas uma vez por semana. Faça-o sempre à mesma hora, já que o peso varia (antes ou depois da refeição; antes ou depois de evacuar). Mesmo assim, certifique-se de que a sua roupa seja sempre a mesma quando se pesar.

CONSEQUÊNCIAS DA OBESIDADE

Complicações no aparelho cardiovascular (arteriosclerose); Problemas gastrointestinais; Problemas metabólicos ou endócrinos; Propensão a tumores; Transtornos mecânicos em ossos e articulações; Quistos, espinhas, estrias, celulite; Transtornos do sistema nervoso; Transtornos sexuais; Influência directa na diabete, hipertensão e gota; Diminuição da longevidade; Problemas respiratórios; Flebite, hérnias etc.; Alterações no fígado e na vesícula; Problemas renais.

**TABELA DE ALTURA VERSUS PESO
CONFORME A COMPLEIÇÃO FÍSICA**

HOMENS				MULHERES			
Altura	Pequena	Mediana	Grande	Altura	Pequena	Mediana	Grande
1,55	50-54	53-58	56-63	1,42	41-44	43-48	47-53
1,57	52-55	54-60	58-65	1,44	42-45	44-49	48-55
1,60	53-56	56-61	59-66	1,47	43-47	45-51	49-56
1,62	54-58	57-62	61-68	1,50	44-48	47-53	50-58
1,65	56-60	58-64	62-70	1,52	46-49	48-54	52-59
1,67	57-61	60-66	64-72	1,55	47-51	49-55	53-60
1,70	59-63	62-68	66-74	1,57	48-53	51-57	54-62
1,72	61-65	64-70	68-76	1,60	50-54	53-58	56-64
1,75	63-67	65-72	69-78	1,62	51-55	54-61	58-66
1,77	64-69	67-74	71-80	1,65	53-57	56-63	60-68
1,80	66-71	69-76	73-83	1,67	55-60	57-64	62-69
1,82	68-73	71-78	75-85	1,70	57-61	59-66	63-71
1,85	70-75	73-81	78-87	1,72	58-63	61-68	65-73
1,87	72-77	75-83	80-89	1,75	60-65	63-70	67-76
1,90	73-78	73-78	82-92	1,77	62-67	65-72	70-78

CONTROLE SUAS MEDIDAS:

Ao diminuir seu peso, suas MEDIDAS corporais podem diminuir sem uma proporção adequada, deformando sua figura. Isto acontece normalmente quando não se faz o exercício correcto. Existem cremes redutores, como os mencionados neste manual, que podem ser de grande auxílio para reduzir medidas em certas partes do corpo. Para obter-se um emagrecimento correcto e harmonioso, deve-se levar em conta:

- Promover mudanças em sua conduta, isto é, em seus hábitos e atitudes.
- Seguir uma alimentação correcta.
- Ter um programa adequado de exercícios.

O tipo de exercício deve ser constante, isto é, diário, além de produzir uma boa oxigenação pulmonar, como os exercícios de tipo aeróbios, a caminhada, a natação, movimentos rítmicos, ciclismo etc.

CALORIAS QUEIMADAS POR HORA EM DIFERENTES ACTIVIDADES

Numa pessoa de 68 kg de peso

Montanhismo	665
Ciclismo	460
Aeróbia (dança)	480
Basquetebol	830
Beisebol	310
Boliche	100
Caminhada	336
Comer	100
Dormir	75
Caminhar para fazer compras	185
Jogar ténis	470
Afazeres domésticos	225

Isto permitirá que você tenha um tratamento integral contra sua obesidade.

O EXERCÍCIO AJUDA A:

- Combater o stress e proporcionar bem-estar, já que com o exercício são produzidas endorfinas cerebrais que proporcionam prazer e euforia.
- Proporcionar bem-estar e saúde ao oxigenar seu corpo.
- Aumentar a elasticidade muscular e arterial.
- Eliminar a gordura e aumentar a musculatura.
- Aumentar a capacidade pulmonar e fortalecer o coração
- Uma razão importante do exercício é que a gordura é um grande depósito de energia acumulada para satisfazer as demandas do organismo nos períodos de carência, por exemplo para utilizar-se durante caminhadas longas ou exercício contínuo onde a gordura é queimada. 3.300 Calorias equivalem a 500 g de gordura.

QUE PESO VOCÊ GOSTARIA DE TER E COMO DESEJARIA QUE FOSSE SUA SILHUETA?

Todo caminho começa com primeiro passo. Emagrecer não se consegue em um dia, leva tempo. Os tecidos têm uma memória que fazem com que o organismo tenha a tendência a voltar a seu nível de peso anterior. Segundo investigações realizadas nos Estados Unidos, observou-se que para romper essa memória são necessários 10 dias para cada quilograma de peso. Se você perdeu 12 quilos de peso, serão necessários 120 dias adicionais de dieta para conseguir estabilidade de seu peso. Todos os dias tenha em mente a frase: **SOMENTE POR HOJE**; desta forma, seu entusiasmo será contínuo e vigoroso.

ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO**SEMPRE LEVE EM CONTA QUE:**

Calorias ingeridas = menos calorias que se queimam = mais gorduras que se acumula.
3.300 Calorias = 500 g de gordura

HÁBITOS E ATITUDES IMPORTANTES QUE DEVEM SER LEVADOS EM CONTA

- A moderação ao comer. Crie hábitos correctos através de um estilo de vida, de um costume.
- O alimento é um prazer, mas não é o único, busque substitutos que o distanciem da comida.
- O ócio é uma actividade que o induz a comer. Nunca fique ocioso.
- Prepara-se mentalmente para receber ou fazer visitas.
- Aprenda a controlar-se, não use a visita como pretexto para consumir calorias. Leve uma fruta na bolsa e substitua o pastel.
- Não se deixe invadir por pensamentos sobre comida. Seus sucos gástricos são produzidos quando você pensa ou vê alimentos.
- Mantenha a ideia de que deverá comer refeições balanceadas e cuidar seu consumo de calorias.
- Compre sempre os alimentos que você necessita como frutas e verduras. Tenha-as sempre em seu frigorífico.
- Aprenda a ficar sempre relaxado e tranquilo.
- Desenvolva a vontade e a confiança em você mesmo de que pode alcançar seu objectivo.
- Reforce esta vontade com o pensamento firme e repetido: Sim, é possível! Grave em sua mente que a obesidade É **SUMAMENTE DANINHA PARA SUA SAÚDE E SEU BEM-ESTAR**,

repite isto várias vezes ao dia para que sirva de estímulo a uma nova forma de alimentação.

- Não se sinta culpado ou castigado por submeter-se a um regime especial de alimentação.
- Diagnostique a causa de sua obesidade, que geralmente se encontra por trás de um destes pontos:
 1. Excesso de stress.
 2. Ódio e aborrecimento.
 3. Pressão de sua família, ou de seus amigos.
 4. Auto-estima deteriorada.
 5. Conflitos emocionais e/ou mentais.

Para controlar a obesidade, é necessária uma diminuição das gorduras, especialmente as de origem animal, também dos carboidratos (dos açúcares e farinhas). Estes elementos são os que contêm maior quantidade de calorías e, sem dúvida, deve-se manter uma proporção mínima destes na dieta. Dever-se-á aumentar a alimentação à base de **verduras, frutas e grãos**, já que é nelas que se armazena a maior quantidade de vitaminas e fibras requeridas pelo organismo para elaborar as funções metabólicas e digestivas, respectivamente.



APÊNDICE C-1

PROGRAMA DE REDUÇÃO DE PESO À BASE DE COMPOSTOS NUTRICIONAIS COM FIBRA

Mais da metade da população adulta da América é, hoje em dia, vítima do excesso de peso, da obesidade e da desnutrição. Devido ao facto que muitas pessoas com real necessidade de reduzir peso fracassaram, muitos institutos de pesquisa empreenderam um estudo a fundo para consegui-lo. As pesquisas levaram a um novo método de perder peso que oferece a base para uma saúde melhor e um estilo de vida mais agradável.

O Regime Alimentício com fibra não é simplesmente uma nova forma de controlar o peso, senão uma maneira de manter a boa saúde, proporcionando os necessários 100% da ração diária de vitaminas e minerais quando se toma com um copo (300 ml) de leite desnatado. Este programa é totalmente seguro e eficaz.

Um dos benefícios mais proveitosos do Composto Nutricional é que ele deve conter proteínas e fibras, além de vitaminas e minerais, sendo este um dos melhores ingredientes naturais conhecidos pelo homem, tanto para que as funções digestivas se desenvolvam com eficácia, bem como para que haja uma nutrição adequada. Existem no mercado uma grande quantidade de produtos já elaborados que se podem obter por um preço baixo, Deve-se ter cuidado e verificar com seu médico se os nutrientes que contêm estes preparados nutricionais são os adequados para você. Pesquisas intensas nos levaram a escolher as melhores combinações de elementos nutritivos que foram desenvolvidos até o momento.

O plano que sugerimos é fácil de seguir e faz com que a perda de peso resulte numa experiência fácil, agradável e proveitosa. A ideia de ter sabor delicioso, uma terceira refeição baixa em calorias, e o exercício diário moderado, realça ainda mais o programa, convertendo o Regime Alimentício com fibra num efectivo para o controle do peso e para a boa saúde.

ESBOÇO DO COMPOSTO NUTRICIONAL

O Regime Alimentício com fibra não é um modismo em matéria de regime que em pouco tempo o cliente se canse dele; pesquisou-se para que seja um substituto saboroso e nutritivo das refeições, e que proporcione a quantidade adequada de carboidratos e proteínas de alta qualidade que permita a redução e extinção das gorduras a um ritmo acelerado, evitando ao mesmo tempo a perda da massa muscular. Para reforçar a actividade metabólica se recomenda ingerir um pouco de cromo em alguma de suas formas, tais como o picolinato de cromo, descritas na primeira secção.

É importante que o preparado contenha o seguinte:

Selénio, molibdénio e cromo. Do mesmo modo que o manganês, eles são substâncias nutritivas essenciais e indispensáveis. Sabe-se que a colina é importante, tanto nas funções do cérebro e dos nervos como nos processos metabólicos. Estas substâncias e a vitamina K, e inositol, o PAB, e o níquel, se incluem no rol dos ingredientes que se recomendam. Recomenda-se ingerir Pólen de Abelha como complemento vitamínico, já que o pólen contém todas as vitaminas e todos os minerais de que o organismo necessita.

Como funciona o programa:

Na realidade, o programa é muito simples.

- Substituem-se duas refeições do dia por uma saborosa bebida feita com uma mistura proteica (batido) com fibra descrita, além de ingerir 60ml de gel ou néctar de Aloé Vera

adicionado em algum sumo ou água. O Aloé contém 18 aminoácidos, partes essenciais das proteínas, além de uma quantidade de vitaminas e minerais tais como o cálcio, incluindo-se algumas enzimas necessárias para a digestão.

- Incluir 1.500 mg de pólen de abelha ou 3 comprimidos de 500 mg (Multiminerais e multivitaminas).
- Diariamente prepara-se uma terceira refeição regular, seleccionada por seu baixo conteúdo de calorias, com a finalidade de fazer trabalhar seu estômago e intestino.
- E como em todo o regime dietético de êxito, recomenda-se o exercício regular pelo menos por 30 minutos ao dia.
- Recomenda-se também que sejam ingeridos 8 a 10 copos de água pura por dia, o qual ajudará no processo digestivo.

Ingredientes principais do Composto:

Para uma medida de 25 g por colher:

- Proteínas vegetais (soja) - 11 g
- Carboidratos complexos (lentilha, feijão, soja, "grão de bico" moído, etc.) - 10 g
- Gordura vegetal (mínimo) - 1 g
- Sódio - 150 mg
- Potássio - 40 mg
- Fibra vegetal - 1 a 2 g a cada 25 g
- Pólen (multiminerais e multivitaminas)

Em pequenas quantidades (o pólen de abelha contém todos estes elementos): Cobre, selénio, níquel, cromo, molibdénio, manganês, caseinato de cálcio, fósforo, assim com as vitaminas A, C, D, E, B1, B6 e B12, riboflavina, niacina, ácido fólico, biotina, ácido pantotônico (vit. B5), ácido ascórbico (vit. C).

- Adoçante: frutose
- Aromatizante natural: chocolate, morango ou baunilha.

Misturados homogeneamente em seco durante um mínimo de 30 minutos a um máximo de 45°C.



APÊNDICE C-2

PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE O PROGRAMA NUTRICIONAL PARA EMAGRECER

Quantos quilos espero perder com este programa de redução de peso?

O programa de emagrecimento tem como objectivo ajudá-lo a perder peso rapidamente, ao mesmo tempo em que mantém reservas absolutamente necessárias à musculatura corporal. Este método permitirá a seu corpo normalizar de maneira segura a sua massa corporal magra (a parte do seu corpo composta de músculo e osso) que contribuirá para a sua boa condição física e melhorará a sua saúde. Em média, você deverá perder de 1 a 2 kg de peso a cada semana, principalmente em forma de gordura. Isto ocorrerá de forma segura, sem que provenha exclusivamente da perda de água ou da perda de proteína corporal.

- **Consultar** o seu médico antes de iniciar qualquer outro programa de emagrecimento.

O programa causará problemas de saúde como ocorre com as dietas à base de líquidos?

Esta mistura de ingredientes está especificamente idealizada para que seja capaz de satisfazer a todas as necessidades diárias de seu corpo em calorias, proteínas, vitaminas e minerais, com a finalidade de proteger sua saúde e proporcionar-lhe níveis mais altos de energia e vitalidade.

A dieta à base da mistura com fibra produzirá prisão de ventre?

Ao incluir fibra na mistura, mais a ingestão de uma refeição mista ao dia e um aumento dos líquidos, não se produzirá prisão de ventre nem diarreia de longa duração com este programa. Além disso, o consumo de aproximadamente 60 ml de sumo ou gel de aloé Vera, três vezes ao dia, ajudará o processo digestivo.

O apetite representará um problema?

Em geral, devido à combinação dos ingredientes e de níveis adequados de vitaminas e minerais, juntamente com uma refeição completa ao dia, não ocorrerá nenhum problema persistente com relação à fome. No programa é permitido o uso de quantidades ilimitadas de verduras verdes e outras verduras sem fécula, sempre que sejam preparadas com molhos pouco calóricos. Estes alimentos poderão ser usados para ajudar a diminuir o apetite.

Por que é único o programa de dieta à base de proteínas e fibras?

O composto nutricional mencionado é único porque é constituído de proteínas e nutrientes de alta qualidade, devidamente balanceado com todas as substâncias essenciais conhecidas, tais como vitaminas e minerais em pequenas quantidades, com a finalidade de regular devidamente o metabolismo e facilitar a queima de gordura seleccionada, sem forçar o corpo a utilizar a sua proteína muscular como fonte de energia. A inclusão de fibra e do Aloé no composto ajuda a fornecer o equilíbrio necessário do produto, devido a seu conteúdo de aminoácidos, de minerais e de outros elementos básicos para a nutrição oferecendo uma fórmula ímpar com respeito a outros produtos.

Devo aumentar a ingestão de líquidos enquanto sigo o programa dietético?

Visto que o corpo está queimando mais gordura do que o normal, é importante que se elimine através de lavagem os produtos residuais de gordura, aumentando a ingestão de líquidos ao equivalente a 10 copos por dia. Este líquido deverá constituir-se de bebidas sem açúcar e poderá incluir chás de ervas, água e sucos diluídos de vegetais e frutas.

Deverei fazer exercícios enquanto sigo o programa de emagrecimento?

O exercício é uma parte muito importante de qualquer programa de perda efectiva e permanente de peso. Enquanto segue o programa deverá sentir-se bem e ter energia suficiente para fazer exercícios, os quais contribuirão, por sua vez, para estimular a perda eficiente de peso e a melhorar a massa muscular do corpo. O exercício deverá ter a duração de 20 a 30 minutos por dia, incluindo caminhada ligeira, andar de bicicleta, uso do trampolim, correr, natação, dança e outros exercícios que melhorem a circulação e o condicionamento físico.

A perda de peso é constante enquanto for seguido o programa de dieta?

Visto que o corpo terá de remover depósitos de gordura e queimá-los como fonte de energia, poderá ocorrer uma flutuação na rapidez com que se perde peso de uma semana para outra. Não se pese com demasiada frequência, mas apenas uma vez por semana, para verificar seu progresso. O peso poderá permanecer igual no processo durante o programa, mas isto não é mais do que um período no qual o corpo está restabelecendo o equilíbrio da água e mobilizado novo tecido gorduroso para a perda de peso. Não desanime se passar alguns dias em que o processo se encontre estacionário, antes que o seu corpo comece a perder peso novamente.

Sentir-me-ei esgotado ou cansado durante o programa de redução de peso?

Tendo em vista que a mistura com proteínas e fibras (batido) está idealizada para melhorar a sua energia básica, seu metabolismo e remover gorduras armazenadas, não se produzirá uma sensação prolongada de cansaço ou falta de energia.



APÊNDICE D

PROGRAMA DE REDUÇÃO DE MEDIDAS

Dieta de cremes para emagrecer

O creme redutor é elaborado à base da mistura de óleos essenciais com outros produtos secundários, tais como:

A canela mistura-se com o Aloé em igual proporção com extracto de Alga Negra, além disso, misturam-se, em pequenas quantidades, produtos secundários como: extracto de hera, extracto de equiseto, álcool cetil, colágeno solúvel e elastina hidrolisada, vitamina C e glicol propileno. Esta combinação produz uma sensação de calor na região onde ela é aplicada, além de remover os depósitos de gordura magra sem uso.

Os passos deste tratamento são sensíveis. Um segundo creme condicionador vem a complementar o tratamento. Este creme servirá para distender e contrair os tecidos flácidos que sobram depois que a gordura sai de algum tecido ou também após uma gravidez. Este creme condicionador de tecidos é elaborado com: gel de Aloé Vera, óleo de gengibre, óleo de canela, extracto de hera, extracto de clematis, extracto de alga, extracto de equiseto, glicerina, glicol propileno, colágeno solúvel, elastina hidrolisada e aromatizante a gosto.

Os resultados do conjunto de cremes podem notar-se com assombrosa rapidez se além disso ele for combinado com uma dieta adequada, exercícios físicos e a ingestão de 8 a 10 copos de água por dia. O tratamento ajudará a extrair os depósitos de gordura que se formam nos braços, pernas, abdômen, costas, cintura e cadeiras. Usando regularmente o tratamento, ele o ajudará a ficar mais elegante e com a pele mais suave e tonificada. Os componentes serão explicados individualmente em outra secção.

Os seis passos para sua nova figura

Passos a seguir na aplicação dos cremes. Procure seguir as instruções cuidadosamente e obterá resultados surpreendentes.

A) Limpeza da pele

Para que a pele esteja perfeitamente limpa, use um pouco de álcool diluído em 50% de água ou do extracto activador de Aloé, para que suavemente retire os resíduos de sabão antes de aplicar o creme redutor.

B) Verificação de medidas

Para comprovar os resultados, meça em duas ocasiões, uma antes de aplicação e outra ao terminar o programa.

C) Aplicação do creme redutor de gordura (Aloé Body Toner)

O efeito calórico e estimulador do creme na pele actua proporcionalmente à maior quantidade aplicada. Quanto maior for a quantidade que aplicar, maior será a quantidade de calor gerado. Aplique naquelas áreas que deseja que sejam tratadas. Lave suas mãos imediatamente após a aplicação. Não se usa em áreas irritadas, recém cortadas ou depois do banho. Evite seu uso no rosto, peito, genitais, membranas mucosas ou áreas dos olhos.

D) Enrole-se num plástico

Depois de colocar o creme directamente sobre a área que você quer tratar, enrole-a num plástico fino. Nas pernas, de dentro para fora; nos braços, de fora para dentro. Uma vez totalmente

coberto, aplicar de novo mais plástico, porém desta vez esticando-o e torcendo-o. Se ficar muito apertado, corte um pouco com tesoura sem ponta. Deixe o plástico durante uma hora e fique relaxado com os pés numa posição elevada. Não faça exercícios nem durma durante o programa. Ao terminar, meça de novo as partes envolvidas para comprovar quanto diminui em medidas. Depois de retirado o plástico, distribua o restante do creme com massagem e deixe que ele penetre na pele, de preferência sem banhar-se por várias horas. Este programa se deve fazer três vezes na primeira semana, baixando a frequências nas semanas seguintes, dependendo da necessidade de cada um.

Nota: Não se recomenda usar no peito, nem atrás dos joelhos, nem nos cotovelos. Tampouco em senhoras grávidas, com flebite, recém operadas, nem durante o período de menstruação.

E) Aplicação do creme rejuvenescedor (Aloé Body Conditioning Creme)

Este excelente creme é composto por Aloé Vera, óleo de gengibre e canela, sendo aplicado directamente na pele, nas áreas onde não foram colocados plásticos durante a aplicação do creme redutor. Este creme rejuvenescedor, além de ajudar e eliminar a gordura, recupera os tecidos flácidos. Ao terminar o programa, faça a medição de novo em três zonas diferentes, em cada parte do corpo, isto é:

- 1) Parte baixa, média e alta do músculo.
- 2) Cintura baixa, média e alta.

Some a totalidade das medidas e compare-as com as anteriores e observe o quanto elas diminuíram.

F) Sabão líquido com Aloé Vera para o banho (Aloé Bath Gellé)

Para uma limpeza profunda, use uma estopa previamente humedecida no sabão líquido para banho e faça espuma com ele. Comece pelos pés, movendo rotativamente até em cima. Para melhores resultados, massageie de forma vertical e logo em seguida horizontal, e finalmente em círculos. Sempre massajar até o coração.

Use o lado suave da esponja para limpar o rosto e as áreas sensíveis.



Este livro foi distribuído cortesia de:



Para ter acesso próprio a leituras e ebooks ilimitados GRÁTIS hoje, visite:

<http://portugues.Free-eBooks.net>

Compartilhe este livro com todos e cada um dos seus amigos automaticamente, selecionando uma das opções abaixo:



Para mostrar o seu apreço ao autor e ajudar os outros a ter experiências de leitura agradável e encontrar informações valiosas, nós apreciaríamos se você

["postar um comentário para este livro aqui"](#) .



Informações sobre direitos autorais

Free-eBooks.net respeita a propriedade intelectual de outros. Quando os proprietários dos direitos de um livro enviam seu trabalho para Free-eBooks.net, estão nos dando permissão para distribuir esse material. Salvo disposição em contrário deste livro, essa permissão não é passada para outras pessoas. Portanto, redistribuir este livro sem a permissão do detentor dos direitos pode constituir uma violação das leis de direitos autorais. Se você acredita que seu trabalho foi usado de uma forma que constitui uma violação dos direitos de autor, por favor, siga as nossas Recomendações e Procedimentos de reclamações de Violação de Direitos Autorais como visto em nossos Termos de Serviço aqui:

<http://portugues.free-ebooks.net/tos.html>