

A scroll of parchment with text, set against a dark red background. The scroll is unrolled, showing the text in a cursive font. The parchment has a yellowish, aged appearance with some fraying at the edges.

O livro vermelho da saúde

Renato Dias

A cura pela medicina alternativa

O LIVRO VERMELHO DA SAÚDE

Renato Dias

Capa:

Daniela de Oliveira Meireles Carvalho

Ilustração:

Pergaminho Antigo

Daniela de Oliveira Meireles Carvalho

Contatos:

livrovermelhodasaude@gmail.com

E-Book - Agosto 2013**DEDICATÓRIA**

Com todo amor, dedico este livro aos meus Pais, Vicente e Maria, a quem agradeço pela vida física que me deram e que tornou possível a minha caminhada neste planeta.

Renato Dias

AGRADECIMENTO

Agradeço a Deus, aos meus Guias e Mentores, pela oportunidade que me foi ofertada de escrever este livro com o objetivo explícito de ajudar o próximo. Não sei se correspondi à altura das necessidades e do que se esperava de um simples mortal, no entanto, procurei fazer o melhor, mesmo sabendo que poderia ir um pouco mais adiante.

Agradeço à minha querida amiga Daniela, pelo excelente trabalho realizado na criação da capa deste livro; pela sua sensibilidade em captar o objetivo da obra e transmitir todo o seu conteúdo para uma capa cheia de expressão e simplicidade.

Agradeço também a minha mulher, Maria José, pelo carinho e dedicação em revisar todo o texto desta obra, que também é dela.

ÍNDICE

Juramento de Hipócrates	05
Introdução	06
Prólogo	10
Medicina T. Chinesa	13
Medicina Ayurvédica	15
Medicina T. Tibetana	16
Naturopatia	19
Homeopatia	21
Fitoterapia	25
Alopatia (Medicina Oficial)	27
Medicinas Alternativas	32
Modalidades Alternativas	35
Médicos que estudaram o Câncer	52
O que é o Câncer?	57
O que é o Diabetes?	58
Como ocorrem as Doenças?	62
O que gera as Doenças?	64
Vacinas	65
Alimentação	79
Oligoelementos	90
Vitamina A	92
Vitamina D	94
Cloreto de Magnésio	99
Iodo	106
A Fraude da Aids	109
A Fraude do Câncer	111
Por que ocorrem as Doenças?	115
A Cura das Doenças	117
Anexo I Receitas Vegetais	124
Leites Vegetais	125
Anexo II Receitas Práticas	133
Bibliografia	134
Webgrafia	136

JURAMENTO DE HIPÓCRATES

A Declaração de Genebra foi aprovada pela Assembléia Geral da Associação Médica Mundial, realizada em Genebra em 1948. A declaração foi concebida como uma revisão dos preceitos morais do Juramento de Hipócrates e tem sido utilizada em vários países na solenidade de recepção aos novos médicos inscritos na respectiva Ordem ou Conselho de Medicina.

"Eu, solenemente, juro consagrar minha vida a serviço da Humanidade.
Darei como reconhecimento a meus mestres, meu respeito e minha gratidão.
Praticarei a minha profissão com consciência e dignidade.
A saúde dos meus pacientes será a minha primeira preocupação.
Respeitarei os segredos a mim confiados.
Manterei, a todo custo, no máximo possível, a honra e a tradição da profissão médica.
Meus colegas serão meus irmãos.
Não permitirei que concepções religiosas, nacionais, raciais, partidárias ou sociais intervenham entre meu dever e meus pacientes.
Manterei o mais alto respeito pela vida humana, desde sua concepção. Mesmo sob ameaça, não usarei meu conhecimento médico em princípios contrários às leis da natureza.
Faço estas promessas, solene e livremente, pela minha própria honra".

Juramento: Afirmação ou promessa solene que se faz invocando como penhor de sua boa-fé um valor moral reconhecido; um compromisso solene pronunciado em público.

INTRODUÇÃO

Após perder amigos e parentes vitimados pelo câncer e não concordando com os tratamentos à base de quimioterapia e radioterapia praticados pela medicina alopática, que, no meu entender, não curam porque tratam dos efeitos e não da causa, resolvi pesquisar em todos os lugares a cura para esta doença. Após quase vinte anos de pesquisa em livros, revistas, trabalhos científicos publicados em revistas especializadas, jornais de medicina, receituários antigos, manuais de fitoterapia e, mais recentemente, com o uso da internet, acredito ter encontrado as causas do câncer, do diabetes, da esclerose múltipla, de muitas outras doenças e também a sua cura.

Todos esses anos de pesquisa me trouxeram muitas alegrias, principalmente, ao pesquisar as Medicinas Antigas e encontrar nelas as orientações adequadas para que o ser humano tenha saúde no corpo, na mente e na alma. Também foi gratificante os conhecimentos obtidos na Homeopatia, na Fitoterapia e também nas receitas caseiras da Medicina Natural.

Toda pesquisa, normalmente, é um emaranhado de dados e meias informações que o pesquisador vai juntando, lendo, anotando, organizando e depois, muito depois, usa apenas uma gota de tudo que foi pesquisado.

Inicialmente, foi estabelecido como parâmetro da pesquisa a doença e suas causas; como ela se manifesta e os procedimentos médicos do diagnóstico; os tipos de tratamento e os medicamentos usados. Com o tempo, os parâmetros foram ampliados para abrigar novos conceitos e ideias que surgiram, objetivando dar ao leitor uma visão panorâmica sobre as doenças e o que existe por trás delas, como os exames, os procedimentos médico-hospitalares, a eficácia dos medicamentos usados e o comportamento dos profissionais da saúde no relacionamento com os seus pacientes.

Tudo isso para mostrar ao leitor que os tratamentos nem sempre são os mais adequados e que as pessoas são manipuladas e usadas como fonte de riqueza para os laboratórios farmacêuticos, com a cumplicidade dos médicos, hospitais, clínicas, laboratórios, planos de saúde e até da OMS - "Organização Mundial da Saúde".

Na Medicina Alopática, onde a maioria das pessoas busca atendimento, existem os Prontos Socorros com uma infraestrutura medíocre e um atendimento inicial inadequado, comprometendo, em vários casos, o sucesso do atendimento de emergência. Contudo, esses centros de atendimento contam com profissionais altamente motivados, muito bem treinados e qualificados para os atendimentos de Urgência e Emergência, onde o paciente, mesmo apresentando um quadro de alta gravidade, recebe um atendimento que o livra da morte.

Mas, de modo geral, encontramos, na medicina alopática, profissionais despreparados e sem o mínimo de conhecimento para combater as causas das enfermidades. Nas faculdades de medicina alopática, os estudantes aprendem a combater os efeitos com o uso de produtos químicos, que, em sua maioria, não têm os requisitos mínimos de segurança para uso em humanos.

A falta de conhecimento técnico e científico de muitos médicos leva, em alguns casos, a decisões inadequadas sobre o melhor procedimento para a cura do paciente; outras vezes, a prepotência e falta de civilidade, torna o profissional médico arrogante e

impaciente no trato com as pessoas, dificultando o relacionamento médico/paciente, que é um dos pilares da cura.

Em meados do século 17, quando as ideias de René Descartes começaram a influenciar a ciência, os tratamentos médicos passaram a ver o corpo humano como uma máquina, em que cada parte tinha uma função específica e independente. Para Descartes, entendendo-se cada uma das partes, entende-se o todo. Simples assim. A medicina moderna, esquecendo os conselhos de Hipócrates, ergueu-se sobre esse pressuposto e ainda se apóia nele.

Hoje, a teoria de Descartes já não faz sentido. A ciência já provou a intrínseca relação entre mente e corpo e suas conseqüências para a saúde humana. Também está claro que isolar uma parte do corpo e desconsiderar o resto é uma garantia segura para boicotar o sucesso de um tratamento. Isso não quer dizer que a medicina ocidental tenha falido e que os médicos e hospitais estejam seguindo o mesmo roteiro. A medicina moderna é sólida e cheia de méritos. No entanto, em alguns países como Canadá e França, mais de 70% da população recorrem a tratamentos não convencionais.

Esta tendência de usar métodos alternativos de tratamento está ganhando corpo e crescendo na maioria dos países, pois a maioria está enxergando o corpo de forma holística, como dizia e queria Hipócrates. Não somos máquinas, somos organismos vivos e cheios de partes independentes.

Com a verticalização do conhecimento, muitos médicos passaram a ver a doença do paciente e não uma pessoa com uma doença. Não existem doenças e, sim, doentes, como dizia Edward Bach, médico Inglês que desenvolveu os florais de Bach, uma técnica alternativa difundida no mundo inteiro.

A teoria de Descartes pode não fazer sentido, mas o que presenciamos é o seu fortalecimento. Pelo menos para os laboratórios farmacêuticos, a teoria funciona, pois o consumo de remédios aumenta a cada dia, independentemente de consulta a um profissional da saúde.

Os laboratórios precisam vender, cada vez mais, os seus produtos para pagar dividendos aos seus acionistas, por isso as perguntas: vender para quem? Como obter mais lucros? A resposta é bastante simples: criando novas doenças e novos procedimentos de exames para incentivar os hospitais e médicos a usarem toda tecnologia disponível para curar as doenças que não existem e usarem remédios para garantir a continuidade delas.

Se houvesse interesse em curar os doentes não se trataria os efeitos, mas as causas. Não se praticaria medicina destrutiva, como os quimioterápicos, mas se praticaria a medicina preventiva. Não se ocultaria do paciente, métodos preventivos, mas incentivaria uma alimentação saudável com produtos naturais, orgânicos, frescos e crus. Não se orientaria a tomar leite animal, que é veneno para o ser humano, mas ensinaria a fazer leite de sementes que é mais nutritivo, saudável e natural.

A venda de doenças é feita de acordo com várias técnicas de *marketing*, mas a mais difundida é a do medo.

Os médicos alopatas, de qualquer especialidade, ao receitarem venenos como remédios, quebram o juramento feito na formatura e distanciam-se cada vez mais dos objetivos traçados por seus antecessores, que tudo fizeram para honrar a Profissão Médica como Curadores do corpo. O que vemos hoje é uma medicina mafiosa, cujas drogas fazem mais mal que as doenças que querem curar.

As Medicinas foram organizadas para cuidar de pessoas com uma doença, pessoas que necessitam de cuidados. Na medicina oficial, o que vemos hoje é uma medicina mercantilista, cujo interesse e ganância falam muito mais alto do que qualquer dispositivo de lei.

Se o paciente for atendido pelo SUS, o atendimento será feito no atacado. Joga-se o paciente em qualquer lugar, até nos banheiros, como se o fato de estar no hospital representasse um tratamento. Se o atendimento for particular, muda-se um pouco o tratamento. Coloca-se o paciente em um quarto ou apartamento para discutir sua potencialidade.

Se for plano de saúde dos bons, usa-se o limite do ganho. Os procedimentos mais caros são realizados, mesmo não sendo necessários. Se o plano for mais ou menos, joga-se, com todo cuidado, o paciente numa cama e vai logo aplicando um soro com um calmante ou sonífero. A doença não importa. Quando estourar o limite do plano, o paciente recebe alta e vai morrer em casa ou qualquer outro lugar.

Sendo a medicina alopática um universo tão amplo, os maus profissionais representam uma parcela mínima dentro da categoria, no entanto, pela classe médica ser um pilar da sociedade, qualquer rumor de ato inadequado por um profissional da saúde repercute na sociedade como uma bomba que mutila o respeito que todo médico merece.

PRÓLOGO

Este não é um livro de medicina e muito menos um guia de milagres indicando produtos ditos curadores para todos os males do corpo. Este é um livro da saúde, e é o resultado das pesquisas feitas ao longo de muitos anos, com o objetivo de mostrar que existe cura para todas as doenças, principalmente, nas Medicinas Alternativas.

Existem muitas vozes contra os tratamentos alternativos que falam de riscos para a saúde, falta de preparo dos profissionais, falta de controle dos ingredientes que compõem as fórmulas, etc., etc..

No entanto, ao longo dos textos, você, leitor, que já conviveu ou convive com certas doenças, vai notar que este livro não é um defensor desta ou daquela medicina, ele é um: "Quebrador de Mitos, um Apontador de Fraudes e Mentiras, que você, como paciente, ouve nos consultórios, nas clínicas e hospitais e não sabe que está sendo enganado, pois o objetivo maior é a ganância sem limites que move as instituições de saúde e os profissionais que juraram trabalhar para o bem-estar das pessoas".

Este livro pretende mostrar aos leitores que existe, na verdade, apenas uma Medicina com muitas formas de atuação dos seus Profissionais. Existem os profissionais que trabalham com fármacos químicos; outros com ervas e vegetais; outros com energias sutis, como o Reiki, os Florais e a homeopatia; outros com agulhas, pedras ou argilas; outros doando a sua própria energia em benefício do próximo. Todos eles são profissionais da saúde. Uns trabalham com produtos de efeitos colaterais indesejáveis, outros curam utilizando remédios naturais.

Esta divisão que ocorreu na Medicina, e que ensejou um conjunto de termos para cada grupo de profissionais, facilitou para os pacientes na hora de escolher com quem iria se tratar. Com o passar do tempo, o distanciamento entre uma e outra forma de tratamento chegou ao ponto de ruptura e novos nomes surgiram para diferenciar os tratamentos, os produtos e os profissionais.

No Oriente, existem as Medicinas Tradicionais, como a Chinesa, Tibetana e Ayurvédica, que são consideradas oficiais em muitos países. Mas existem, como no ocidente, outros tipos de tratamentos que são alternativos em relação às práticas oficiais.

No Ocidente prevalece a Medicina Alopática, tendo no Brasil o Conselho Federal de Medicina - CFM, como o órgão que possui atribuições de fiscalização e normatização da prática médica alopática. No entanto, o CFM, mesmo não tendo poder e atribuições para legislar, cria leis e normas que invadem outras áreas da medicina com objetivos claros de punir quem não faz parte do seu colegiado e não participa do seu jogo mafioso no trato com a saúde, combatendo as medicinas alternativas como se estas medicinas fossem práticas ilegais da alopatia.

As medicinas alternativas, em sua maioria, são anteriores à medicina alopática e já provaram sua competência de curar e tratar o ser humano, usando medicamentos eficazes e sem danos colaterais, diferentemente da medicina alopática com suas drogas e seus venenos.

O CFMA (Conselho Federal de Medicina Alopática) está indo além do seu direito de disciplinar e fiscalizar o exercício profissional dos médicos alopatas, formados em faculdades de medicina alopática; este Conselho quer impor seu poder a qualquer custo, apossando-se da "MEDICINA" e decidindo quem deve ou não fazer parte dela.

O CFMA está elitizando a medicina alopática para justificar o distanciamento dela com as outras práticas médicas e, na medida da conveniência, e sempre contando com a conivência do poder público, apoderar-se de alguma prática médica como já fez com a Acupuntura e a Homeopatia. E declarar que sua prática só poderá ser exercida por profissional médico alopata com especialização médica nestas áreas.

O critério seria o mesmo, caso a OAB resolvesse regulamentar e normatizar as atividades dos advogados impedindo os bacharéis em direito de exercerem os cargos de juízes, promotores, delegados, etc., alegando que somente o advogado pode ocupar um cargo desses por ter feito o exame de ordem e estar inscrito na OAB.

O CFMA (Conselho Federal de Medicina Alopática) regulamenta as atividades do médico alopata, formado em faculdade de medicina alopática, para tratar pacientes com remédios alopáticos. Assim é o que dispõe a lei. A medicina alopática querer legislar e punir profissionais de outras áreas médicas é um absurdo, pois o termo medicina é universal, e não foi outorgado a ninguém, muito menos ao conselho federal de medicina alopática. Portanto, a prática abusiva do conselho em se auto-intitular dono e senhor da "MEDICINA" é tão grave quanto a FIAT querer que todos os mecânicos só consertassem carros da Fiat, com peças Fiat; quem atendesse outras marcas ou usasse peças de outras marcas, seria severamente punido e perderia o direito de exercer a profissão de mecânico, mesmo que fosse um ótimo profissional e trabalhasse com carros e peças melhores que os da Fiat.

Pessoalmente, acho que o CFM deveria reunir todas as medicinas e todos os profissionais em um mesmo circuito, médicos alopatas e não alopatas, criando uma normatização no controle de garantias à saúde, tanto de profissionais quanto de produtos. Proporcionando assim a integração profissional de conhecimentos e técnicas de atuação, controle de riscos, usos de materiais e equipamentos, divulgação literária de cada área no uso e pesquisa de novos medicamentos adequados à saúde do ser humano.

Este procedimento geraria um conhecimento extraordinário para a medicina, pois a troca de informações técnicas entre os profissionais, através de publicações literárias, garantiria ao paciente um atendimento de qualidade e a certeza de cura para a maioria dos casos, gerando uma onda de confiança na medicina e bem-estar para os pacientes. Assim, caberia ao paciente escolher o tipo de profissional e a terapia mais adequada às suas necessidades, sabendo que teria o tratamento adequado com o profissional escolhido e o apoio conjunto de outros profissionais caso fosse necessário.

Enquanto não acontece a reunião das medicinas e suas práticas, o melhor a fazer é questionar os tratamentos e pesquisar a melhor medicina para cuidar de qualquer tipo de doença.

Na medicina alopática, toda e qualquer doença terá um tratamento para seus efeitos, já que a causa não existe para ela. Se for um câncer, quimioterapia e radioterapia serão os remédios, como se o câncer fosse a causa. O câncer é apenas o efeito de uma doença,

uma infestação de fungos pela acidez do organismo. Se for uma Esclerose Múltipla, interferons, analgésicos, corticóides, etc., para combater o efeito da falta de vitamina D e do consumo danoso do leite. Assim é o tratamento da medicina alopática, tratando os efeitos e matando os pacientes.

Deveria existir um centro de pesquisas para se saber quantas pessoas conseguem viver depois de um tratamento quimioterápico e radioterápico. As pessoas com quem convivi durante a doença, foram a óbito algum tempo após o início do tratamento. E eu posso dizer que, se fosse hoje, elas continuariam vivas e saudáveis porque eu não permitiria que recebessem os venenos que receberam como remédio, e não permitiria o sofrimento que passaram com um tratamento falso, doloroso e criminoso, que teve como objetivo enriquecer os médicos alopatas, hospitais e laboratórios farmacêuticos.

MEDICINAS ANTIGAS

MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

Em minhas pesquisas, descobri que a Medicina Tradicional Chinesa, que tem mais de dez mil anos, em sua origem não é uma medicina e sim uma tradição, transmitida, não no sentido de costumes, mas de conceitos universais.

Ela não é especificamente da China. Dada sua antiguidade, pode-se colocá-la no Oriente Médio, na região da Mesopotâmia, provavelmente nas imediações do Rio Eufrates. Esta região ficou conhecida como berço da civilização, no entanto, quando a região (entre o Rio Eufrates e Rio Tigre) tornou-se o Império Babilônico, entre 1900 e 1200 a.C, uma base de conhecimento técnico e científico já existia no local antes mesmo dos Sumérios, entre 5000 e 3000 a.C.

Sabe-se que a leste desta região, próximo à cordilheira do monte Ararat, existia uma civilização que viveu entre 100.000 e 13.000 anos antes. Os estudos arqueológicos na região mostraram que neste local, entre 27.000 e 11.000 anos existiu uma civilização bastante evoluída, inclusive, com conhecimentos de hidráulica para captação e distribuição de água para uso doméstico. Posteriormente, na região da Mesopotâmia, novos estudos arqueológicos comprovaram a existência de drenagem de pântanos no Tigre e no Eufrates, além de água canalizada e medida para várias direções. Com todo este conhecimento e com os trabalhos de hidráulica e agricultura desenvolvidos no local, a medicina natural e/ou fitoterápica foram conseqüências desta mesma evolução.

Toda a cultura da MTC tem por base duas teorias:

A teoria do yin/yang, a energia vital masculina e feminina que existe no universo e descreve as duas forças fundamentais opostas e complementares, que encontram-se em todas as coisas. O "yin" é o princípio feminino, a terra, a passividade, escuridão, e absorção. O "yang" é o princípio masculino, o céu, a luz, atividade, e penetração. Segundo este princípio, duas forças complementares compõem tudo que existe. Essas forças são:

Yang: O princípio ativo, diurno, luminoso, quente.

Yin: O princípio passivo, noturno, escuro, frio.

E a teoria dos "cinco elementos", em que espaço, vento, fogo, água e terra estão relacionados com os órgãos, funções e partes do corpo, conforme descrito abaixo. Os cinco elementos estão envolvidos em 3 processos, que são:

A criação: O nosso corpo é criado, ainda na fase embrionária, pelos cinco elementos em um sistema em que cada elemento participa da formação de um órgão sólido, um órgão oco e uma das artérias principais.

A permanência: Permanecer vivo, viver, graças à sua presença.

A destruição: A morte. No final da vida, perdemos o nosso equilíbrio porque se destruirão no interior do corpo para simbolizar a impermanência e a conclusão da dissolução. Tudo se dissolve, e o que passa a existir é pura energia em corpos mais

sutis, numa outra dimensão, que é um estado intermediário entre a morte e a próxima vida.

A MTC, também conhecida como medicina chinesa, é a denominação dada ao conjunto de práticas em uso na China, Japão, Coreia, Mongólia e outros países da Ásia. Ela se estrutura numa sistemática de natureza filosófica, estando incluso em seus princípios o estudo da relação yin/yang, a teoria dos cinco elementos e da circulação da energia pelos meridianos do corpo físico.

Tendo como base o reconhecimento das leis fundamentais que governam o funcionamento do organismo humano e sua interação com o ambiente segundo os ciclos da natureza, procura aplicar esta compreensão tanto ao tratamento das doenças quanto à manutenção da saúde através de diversos métodos, principalmente, uma boa alimentação.

Os mesmos conceitos de energia, dos cinco elementos, da alimentação, das massagens, da fitoterapia e até a desorganização da energia funcional que gera a doença, que são estudados na MTC, também são encontrados e estudados nas Medicinas Tibetana e na Ayurvédica. Os textos mais antigos que falam desta tradição referem-se mais especificamente ao modo como o homem deve estar no universo.

MEDICINA AYURVÉDICA

Ayurveda é o nome dado à ciência médica desenvolvida na Índia há cerca de 5 mil anos.

Seus principais textos médicos são: Brihat Trayi, ou o grande trio: Caraka Samhita, Escola de Clínica Médica; Susruta Samhita, Escola de Cirurgia; e Astanga Hrdayam, (Coração dos 8 ramos do Ayurveda de Vagbhata). Todo estudante de Medicina Ayurvédica, na Índia, estuda estes livros escritos em sânscrito.

A Medicina Ayurvédica afirma que tudo no universo é formado pelos 5 elementos básicos da natureza, chamados panchamaha-bhutas, inclusive o corpo físico, são eles: espaço ou éter, ar, fogo, água e terra. O objetivo desta ciência é estudar as influências destes elementos na natureza e no ser humano; dentro desta filosofia o Homem é um microcosmo do universo, o macrocosmo. Os elementos se unem dois a dois para formar os doshas (humores biológicos) que atuam na nossa fisiologia assim como na formação dos desequilíbrios psicofísicos. Espaço e ar formam o dosha Vata; fogo e água geram o dosha Pitta e água e terra formam o dosha Kapha. Podemos afirmar que os doshas são as expressões fisiológicas dos 5 elementos quando existe equilíbrio, porém, quando ocorre uma desarmonia tornam-se suas expressões patológicas.

Para tratarmos os nossos desequilíbrios, precisamos verificar qual dosha está em desarmonia com as leis universais, somente após termos este conhecimento podemos tratá-lo.

A Ayurvédica é uma medicina complexa e completa e, para curar os doshas utiliza diversas ferramentas terapêuticas: massagem ayurvédica, óleos medicinais, dieta, rotina diária de hábitos saudáveis, fitoterapia (uso terapêutico das plantas medicinais), terapias purificadoras (panchakarma), medicamentos com metais, minerais e pedras preciosas, recomendação de atividade física, prática de yoga e meditação.

O Susruta Samhita (Escola de Cirurgia) coloca as 8 principais especialidades do Ayurveda que são estudadas nas faculdades de Medicina Ayurvédica:

- 1- Cirurgia geral (salya);
- 2- Doenças da cabeça e pescoço, inclui oftalmologia e otorrinolaringologia (salakya);
- 3- Medicina interna ou clínica médica (kayacikitsa);
- 4- Psiquiatria e doenças de causas sobrenaturais (bhutavidya);
- 5- Ginecologia, obstetrícia e pediatria (kaumarabhrtya);
- 6- Toxicologia e envenenamento por animais peçonhentos (agadatantra);
- 7- Terapia de rejuvenescimento (rasayana tantra);
- 8- Terapia dos afrodisíacos (vajikaranatantra).

“Aquele que se satisfaz diariamente com alimentos saudáveis e com atividades que discriminam (o bom e ruim em tudo e age sabiamente), que não é apegado (demasiadamente) aos objetos dos sentidos, que desenvolve o ato da caridade, que considera todos como iguais (agindo com gentileza), com sinceridade, com perdão e mantendo a companhia de pessoas boas, torna-se livre de todas as doenças”.
(Vagbhata - Astanga Hrdayam)

MEDICINA TRADICIONAL TIBETANA

A Medicina Tibetana é um sistema médico completo, é uma das mais antigas formas da medicina e tem sido usada por mais de 2.500 anos. Por muitos séculos, a medicina tibetana tem sido praticada com sucesso no Tibete, Mongólia, regiões budistas da Rússia e da Ásia Central, e nos reinos do Himalaia do Nepal, Sikkim, Butão, Ladakh e norte da Índia.

A Medicina Tibetana é chamada de GSO-ba rig-pa, ou ciência da cura e é baseada em quatro tantras médicos, chamados rGyud-bzhi, que são o tantra raiz, tantra explicativo, tantra instrucional e o tantra subsequente. O tantra raiz dá uma visão global dos quatro tantras; o tantra explicativo descreve em detalhes o corpo humano, incluindo a embriologia, anatomia e fisiologia; o tantra da instrução descreve as causas, sintomas e tratamentos dos muitos tipos diferentes de doenças; o tantra subsequente lida com o diagnóstico e a farmacologia.

Na Medicina Tradicional Tibetana, encontramos a teoria dos 5 elementos e os mesmos princípios universalistas das medicinas orientais, porém, com um grande conhecimento da Anatomia e Fisiologia Humana, onde a forma (anatomia) e função (fisiologia) se juntam para proporcionar ao ser humano uma vida mais saudável através da alimentação e exercícios físicos, que, combinados, levam ao corpo a energia saudável dos alimentos e a queima das toxinas pelos exercícios físicos e pela absorção de oxigênio puro na respiração controlada de cada exercício. Na MTT, encontramos a mesma relação fisiológica dos cinco elementos com os órgãos, funções e partes do corpo já vista na MTC.

O princípio básico da Medicina Tibetana é equilibrar as três energias principais ou Nyipa soma, que organizam a vida no corpo humano. As três energias são Loong, mkhris-pa e Bad-Kan. Loong é o fluxo sutil de energia que circula por todo o nosso corpo e ajuda a todos os movimentos e atividades ligadas à mente, fala e corpo. MKhris-pa é uma energia de calor que circula por todo o corpo e equilibra a temperatura corporal, a digestão e a vitalidade. Bad-Kan é uma energia de um fluido que circula por todo o corpo e mantém as articulações flexíveis e auxilia o funcionamento da estabilidade física e do sistema linfático. Quando estas três energias estão em equilíbrio, nosso corpo está saudável, e quando ocorre um desequilíbrio, nosso corpo torna-se doente. Os termos Loong, mkhris-pa e Bad-kan, apresentados no texto, foram mantidos na sua grafia original pelo fato de não existir traduções equivalentes em inglês ou português para eles.

O objetivo do tratamento dentro da Medicina Tibetana é equilibrar e corrigir as três energias principais. Ela não é baseada em magia, mistério ou milagres de cura, ela se baseia em um antigo sistema de medicina que tem sido ensinado de geração em geração. A MTT, como é conhecida hoje, é o culminar da experiência e conhecimento dos médicos aprimorados através do curso de muitos séculos, como o mel coletado em uma vasilha, que não pode ser produzido a partir de uma única flor. Não há fim para o conhecimento da cultura médica Tibetana.

O tratamento na Medicina Tibetana visa sempre a causa da doença e não os sintomas. Sem tratar a causa da doença é o mesmo que ter uma árvore venenosa e apenas cortar-lhe as folhas e galhos e não eliminá-la pela raiz, ela vai continuar crescendo.

Por exemplo, um paciente com enxaqueca recebe analgésicos para aliviar a dor, mas quando o efeito desaparece, ele precisa tomar mais analgésicos para aliviar a dor. Ou seja, a dor não é o problema, nem tampouco a enxaqueca, que, na maioria dos casos, é provocada por uma prisão de ventre crônica. Trata-se a prisão de ventre que é a causa e acaba-se a enxaqueca.

Também na MTT os cinco elementos estão envolvidos nos 3 processos, que são:

A criação: O nosso corpo é criado, ainda na fase embrionária, pelos cinco elementos em um sistema em que cada elemento participa da formação de um órgão sólido, um órgão oco e uma das artérias principais.

A permanência: Permanecer vivo, viver, graças à sua presença.

A destruição: A morte. No final da vida, perdemos o nosso equilíbrio porque se destruirão no interior do corpo para simbolizar a impermanência e a conclusão da dissolução. Tudo se dissolve, e o que passa a existir é pura energia em corpos mais sutis, numa outra dimensão, que é um estado intermediário entre a morte e a próxima vida.

Os Quatro Tantras da Medicina

A Medicina Tradicional Budista, na qual a Tibetana está inserida, é um tema extremamente vasto, por isso, descrevo aqui um breve apanhado.

Aqueles que desejarem aprofundá-lo devem estudar os textos que são seu fundamento, isto é, os Quatro Tantras da Medicina:

- O Tantra Raiz;
- O Tantra Explicativo;
- O Tantra das Instruções Particulares;
- O Tantra subsequente ou de Conclusão.

O Tantra Raiz é comparado a uma semente contendo potencialmente todos os elementos da Medicina, da mesma maneira que uma semente vegetal contém virtualmente a totalidade da planta.

O Tantra Explicativo, tratando da anatomia e do diagnóstico, é semelhante ao sol e à lua que iluminam o mundo, na medida em que esclarece todos os elementos necessários.

O Tantra das Instruções Particulares expõe o tratamento das doenças; ele é comparado à "jóia que realiza os desejos", pois responde a todas as necessidades do médico em matéria de remédios.

O Tantra Subsequente ou de Conclusão, por sua vez, assemelha-se ao diamante, oferecendo um domínio completo da medicina.

Os remédios são a base da Medicina Tibetana. Eles são feitos principalmente de ervas, mas também inclui várias substâncias minerais. Cada medicamento pode ter mais de cinquenta ingredientes, que são misturados e encapsulados em forma de pílulas. Elas devem ser mastigadas e tomadas com água quente, caso contrário, elas não se dissolvem. Elas são muito duras, mas os Tibetanos têm dentes muito fortes.

Caso o paciente não consiga mastigá-las, pode-se envolvê-la em um lenço e martelá-la até esmagar totalmente e depois engolir. Uma das vantagens dos medicamentos da Medicina Tibetana é que eles não têm efeitos secundários e se parecem um pouco com a homeopatia. Ou seja, existem partículas da doença na formulação do remédio, o que propicia a concentração da doença e facilita a atuação do remédio que irá combatê-la.

Os remédios tibetanos têm sabores que estimulam as secreções na boca e no trato digestivo. O gosto é normalmente horrível, mas faz parte do procedimento médico, pois vai estimular o corpo a desprender uma série de enzimas que irão atuar no processo de cura.

Na Medicina Tibetana, os medicamentos são classificados conforme seu sabor, diferentemente da Medicina Chinesa com os cinco elementos e a teoria do Yin e yang; nem a classificação das qualidades de rajas, sattva e tamas da medicina Ayurvédica. Os sabores são adequados aos diferentes tipos de distúrbios.

Na Medicina Tibetana, não se usa muito a massagem, no entanto, é comum a aplicação de óleos medicinais para a maioria das doenças, sem fazer um tipo manipulativo de massagem.

Na Medicina Tibetana, existe uma forma de acupuntura, que é diferente da chinesa. Os pontos são diferentes e as descrições dos canais em que as energias se movem através do corpo são diferentes. Os tipos de agulhas usadas também são diferentes. Os tibetanos usam agulhas de vários materiais, sendo as de ouro as mais comuns. Essas normalmente são usadas na parte macia do topo da cabeça para estimular os vários nervos do local, normalmente são usadas para doenças como a epilepsia.

Na Medicina Tibetana, também se usa a Moxabustão, porém, a aplicação de calor ou de queimaduras, em diferentes partes de corpo, são feitas nos mesmos pontos em que se faz a acupuntura. Esta é a teoria de que há um bloqueio do fluxo de energia dos canais principais e assim queimando ou estimulando estes pontos com agulhas, o bloqueio é removido.

Existem várias formas de desbloqueio, sendo a forma mais suave a utilização de pedras quentes em pontos específicos do corpo. Essas pedras são brancas com listras pretas chamadas de pedra "zi", uma pedra especial encontrada somente no Tibet. Ela é aquecida pela fricção numa placa de madeira e aplicada nos pontos de tratamento. Isto é muito eficaz.

Embora o sistema médico Tibetano seja antigo e muito complexo, ele pode se adaptar muito facilmente às doenças modernas e pode ser muito útil para vários tipos de distúrbios.

As Medicinas antigas, como foi visto acima, evoluíram ao longo do tempo até o ponto em que a conhecemos hoje, cheias de recursos, porém, mantendo suas tradições de cura, suas filosofias de relacionamentos e suas teses científicas.

Todavia, acredito que uma outra medicina, mais ligada à terra, tenha dado origem às atuais medicinas orientais, permitindo a elas uma evolução até o ponto em que hoje se encontram. Esta medicina, que serviu de base para as medicinas orientais, é com certeza, a Medicina Naturista.

NATUROPATIA

A OMS - Organização Mundial de Saúde define a Naturopatia como sendo uma Medicina Tradicional (MT), no entanto, podemos chamá-la de uma "Nova Medicina", mesmo existindo em sua formatação original há milhares de anos.

A Naturopatia é um tratamento em que se utilizam, não drogas, mas simplesmente os meios naturais do ar, luz, água, etc., sendo esta uma definição do professor Dr. F. J. da Silva, em seu Dicionário da Língua Portuguesa, em sua 4ª Ed., 1955 - Porto.

Oficialmente, fala-se de Naturopatia desde 1895, o termo foi criado pelo Dr. Schell, Médico Homeopata e Naturopata alemão, que inspirado nos trabalhos do Abade Sebastian Kneipp, exercia clínica naturopática em Nova York, U.S.A.; mas, em 1902, o Dr. Schell confiou o seu conceito ao Dr. Lust, seu compatriota e também discípulo de Kneipp, que é considerado o Pai da Naturopatia na América e maior impulsionador da Naturopatia Científica no mundo.

O Dr. Benedict Lust, Naturopata, Médico Alopata, Homeopata, Osteopata e Quiroprático, fundou em 1902, a primeira Universidade de Naturopatia (American School of Naturopathy), em Nova York, onde ele criou, também, a sua Escola de Quiroprática.

O Dr. Lust definiu a Naturopatia como sendo "A Ciência, a Arte e a Filosofia do recurso aos meios naturais". Esta definição foi aceita e transformada em Lei pelo Congresso Americano em 07 de fevereiro de 1931.

A Naturopatia é a Ciência, a Arte e a Filosofia do Tratamento da doença por métodos naturais, esta é a definição dada à Naturopatia pelo Congresso dos Estados Unidos da América do Norte, quando da promulgação da Lei sobre o Reconhecimento da Ciência, da Arte e da Filosofia da Naturopatia, em 7 de fevereiro de 1931.

Definição do Naturopata

O Naturopata é um generalista dos métodos naturais da saúde. Ele indica ao seu paciente as vias naturais para a obtenção da cura ou melhora e prevenção da doença. Ele trabalha com espírito de abertura em relação aos outros profissionais de saúde, mantendo sempre a sua independência. Ele pretende uma colaboração estreita com os quiropráticos, os Especialistas Médicos e outros profissionais das diferentes disciplinas na área da saúde.

Caracterização da Naturopatia

A Naturopatia é um sistema distinto de cuidados de saúde preliminares - uma arte, ciência, filosofia e prática de diagnóstico, tratamento e prevenção da doença. A Naturopatia distingue-se pelos princípios que guiam e determinam a sua prática. Esses princípios estão baseados na observação objetiva da natureza da saúde e da doença, e são continuamente reexaminados à luz dos progressos científicos.

Os métodos utilizados estão de acordo com esses princípios e são escolhidos com base na individualidade do paciente. Os Naturopatas são intervenientes de cuidados de saúde

primários, cujas diversas técnicas incluem métodos científicos e empíricos, modernos e tradicionais.

Filosofia

Os Naturopatas são profissionais de cuidados primários de saúde e especialistas que identificam as causas da doença e dão orientação no sentido de favorecer o reequilíbrio da saúde através de terapias, individuais e efetivas que integram o poder de cura do corpo, da mente e do espírito.

Os Naturopatas são os únicos profissionais da saúde que -pelo fato de reconhecerem que existem limites em todas as medicinas, mas que todas elas são necessárias- e reconhecendo seus limites- são favoráveis aos diagnósticos e tratamentos que abrangem ambas as perspectivas das medicinas: convencional e naturopática; estes integram investigação científica com o poder de cura da natureza.

O objetivo do Naturopata é utilizar terapias que apóiam e estimulam os processos de cura naturais do corpo humano. Levando a um elevado estado de bem-estar, originado pelo normal e natural equilíbrio das funções do organismo.

A Medicina Naturista é a medicina original da humanidade que recomenda e ensina a viver em harmonia com as leis naturais que governam a saúde, tal como a lei do alimento cru, lei do ar puro, lei da atividade física, etc.; são as leis asseguradas aos milhões de anos que tem a vida neste planeta para todos os animais, no entanto, o homem é o único "delinquente" que se atreveu a inventar a cozinha, o cigarro, a vida sedentária, alimentos artificiais e todo um conjunto de outras condutas que o tem convertido em doente. E para se curar, procura a medicina alopática, que tem pouco tempo de desenvolvimento e baseia seus tratamentos no uso de produtos químicos para controlar sintomas específicos.

A milenar Medicina Naturista agora é a novidade, sendo que muitos a consideram um modismo. Apesar de sua idade milenar, podemos chamá-la "Nova Medicina", embora seja um retorno à simplicidade natural, com a adoção de hábitos mais adequados às necessidades biológicas para reaprender a desfrutar mais e melhor a vida.

A finalidade deste trabalho é proporcionar ao leitor os conhecimentos necessários para aprender a cuidar da sua saúde e ter melhor qualidade de vida. É necessário conhecer, teórica e praticamente, sobre como nosso corpo se regenera, desintoxica e se defende, com recursos da própria natureza, através dos alimentos, água, ar, terra e luz.

MEDICINAS ATUAIS

HOMEOPATIA

Na Homeopatia, criada pelo médico alemão **Christian Friedrich Samuel Hahnemann** (1755-1843) em 1796, que trabalha com o princípio dos semelhantes, o Homeopata busca encontrar um medicamento que foi capaz de causar em indivíduos sadios sintomas semelhantes aos que se desejam combater nos indivíduos doentes. Naquela época, era comum o uso de sangrias, remédios para vômitos, purgantes, etc., sem nenhuma segurança de eficácia ou de risco de morte.

Os médicos julgavam-se autoridades máximas, acima da natureza e ainda achavam que seus métodos eram infalíveis, mesmo diante de várias mortes e outros danos que causavam. Por isso Hahnemann resolveu abandonar a medicina.

Em um de seus escritos está refletida a angústia e o desânimo que pousaram sobre ele naquela época: "*converter-me em assassino de meus irmãos era para mim um pensamento tão terrível que renunciei à prática para não me expor mais a continuar prejudicando*". Essa postura mostra sintonia com a máxima de Hipócrates: "*Primo nil nocere*", ou seja, primeiramente não prejudicar.

Ele era um poliglota. Consta que conhecia grego, latim, hebraico, árabe, caldeu, alemão, inglês, francês, italiano, espanhol, entre outras línguas. Tendo abandonado a prática médica, passa a viver dos trabalhos de tradução, sobretudo das obras médicas e científicas de antigos mestres como Hipócrates, Paracelso, Jan Baptista van Helmont, Thomas Sydenham, Boerhaave, Stahl e Albrecht von Haller.

Foi trabalhando na tradução de uma matéria médica de *Cullen* (gênero botânico) em 1790, que um fato descrito pelo autor chamou sua atenção. A *Cinchona officinalis* (quinina), proveniente do Peru, era usada na Europa no tratamento do paludismo. Segundo o autor, a quinina atuava fortalecendo o estômago e produzindo uma substância contrária à febre. Hahnemann decide provar, nele mesmo, o remédio. Observou que os sintomas eram os mesmos das crises de malária ao ingerir a quinina e seu desaparecimento ao cessar o seu uso. Repetiu a experiência várias vezes com a quinina, depois com beladona, mercúrio, ópio, arsênico e outros medicamentos.

Inspirado pela obra de von Haller, que preconizava o estudo do medicamento na pessoa saudável, antes de ser ministrada ao doente, inclui seus parentes nas experiências, observa e anota pormenorizadamente os resultados. Depois de seis anos de pesquisas intensas, Hahnemann publica o "*Ensaio sobre um novo princípio para descobrir as virtudes curativas das substâncias medicamentosas, seguido de alguns comentários a respeito dos princípios aceitos na época*".

Em 1796, nasce a homeopatia. Como visto acima, os princípios já haviam sido enunciados por outros médicos anteriormente, mas é Hahnemann quem dá um corpo único, coerente, sintético, com fundamentos nitidamente compreensíveis à homeopatia. É curioso mencionar que foi ele quem cunhou os termos "homeopatia" (a qual também se referia como *Arte de Curar*) e "alopatia" (*Prática abusiva, agressiva e pouco eficaz*).

A partir de 1801, Hahnemann começa a usar "medicamentos dinamizados" (técnica própria da homeopatia que visa o desenvolvimento da força medicamentosa latente na substância e que consiste em submeter a droga a diluições e sucussões - movimento de balanço - sucessivas) e observa que isso dá mais potência ao medicamento.

Com uma visão holística em toda sua obra, Hahnemann cria os quatro princípios que orientam a prática homeopática, que são:

Lei dos Semelhantes: Resultado de suas releituras dos Clássicos e, sobretudo, de suas próprias experiências, anuncia esta Lei universal da cura: *similia similibus curantur*. (semelhante pelo semelhante se cura)

Experimentação na pessoa sadia: A fim de conhecerem as potencialidades terapêuticas dos medicamentos, os homeopatas realizam provas, chamadas patogenesias; em geral, são eles mesmos os experimentadores. Tipicamente, não se fazem experiências com animais. Uma condição básica para a escolha dos provandos é que sejam saudáveis. Esses medicamentos são capazes de alterar o estado de saúde da pessoa saudável e justamente o que se busca são os efeitos puros dessas substâncias.

Doses infinitesimais: A preparação homeopática dos medicamentos segue uma técnica própria que consiste em diluições infinitesimais seguidas de sucussões rítmicas, ou seja: mistura-se uma pequena quantidade de uma substância específica em muita água e/ou álcool e agita-se bastante. A tese é de que essa técnica "desperta" as propriedades latentes da substância. Isso é chamado de "dinamização" ou "potencialização" do medicamento.

Medicamento único: Primeiro o homeopata avalia se a natureza individual está a "pedir" intervenção com medicamento, pois esse é um dos meios que o médico tem para auxiliar a pessoa, não o único. Sendo o caso, usa-se um medicamento por vez, levando-se em conta a totalidade sintomática do paciente. Só assim é possível ver seus efeitos, a resposta terapêutica e avaliar sua eficiência ou não. Após a primeira prescrição é que se pode fazer a leitura prognóstica, ver se é necessário repetir a dose, modificar o medicamento ou aguardar a evolução.

A questão da superdiluição: A maioria dos cientistas acredita que diluir substâncias tanto quanto é feito na Homeopatia, diminuiria drasticamente o efeito que a substância em questão possui.

O sistema de diluição é uma preocupação na homeopatia visando diminuir o poder patogênico dos medicamentos, evitando-se uma agravação dos sintomas quando se administra doses fortes de uma substância que causa sintomas semelhantes aos do paciente.

Na homeopatia, o importante é despertar os mecanismos do corpo humano para que haja uma resposta do sistema de cura. Em dias quentes, como é comum na Índia e na China, as pessoas costumam tomar chá quente. Desta forma, a bebida provoca uma reação no corpo que é semelhante a um resfriamento. Ou seja, é o princípio da cura pelo similar.

A nossa energia vital, que circula pelos meridianos, tem forças naturais para promover todos os tipos de cura, dependendo, apenas, do seu despertar. Assim também é feito na Acupuntura, liberando as energias através das agulhas em pontos específicos dos meridianos, e no Reiki, a ativação da energia se faz através dos chacras.

O preparo dos compostos homeopáticos segue princípios e técnicas bem definidos e simples. As etapas são:

- 1 - Extração de um princípio mineral ou vegetal da fonte;
- 2 - Pulverização (trituração e moagem) do insumo, se necessário;
- 3 - Dissolução num veículo adequado, aquoso, hidroalcolólico, etc.;
- 4 - Diluição em sequência centesimal hahnemanniana;
- 5 - Dinamização, ou Potencialização ou ainda succussão.

A Homeopatia é uma prática estimulada pela OMS - Organização Mundial de Saúde, para ser implantada em todos os sistemas de saúde do mundo, em conjunto com a medicina oficial, desde 1978, reforçada pelo documento *Estratégia da OMS sobre medicina tradicional 2002-2005*.

No Brasil, a Homeopatia é considerada como especialidade médica desde 1980, reconhecida pelo Conselho Federal de Medicina Alopática, tendo sido incluída no Sistema Único de Saúde (SUS) desde 2006.

Outros países como França, Reino Unido e Alemanha usam a homeopatia em seus sistemas de saúde pública.

Cabe ressaltar aqui o uso da homeopatia como especialidade médica reconhecida pelo CFM. Nada tenho contra os médicos que se especializam em homeopatia, acupuntura e outras práticas que até aqui foram e são exclusivas da Medicina Alternativa. O que me preocupa é a ganância e a prepotência do CFMA - Conselho Federal de Medicina Alopática, em dominar o uso e a prática da "MEDICINA" como dona de todas as modalidades médicas, como se o médico alopata, pelo simples fato de ser médico alopata, pudesse apoderar-se de uma ciência, uma filosofia, de uma medicina onde não basta fazer um cursinho de duas ou três semanas e sair dizendo que é um Médico Homeopata ou Médico Acupunturista, sem dominar os conhecimentos técnicos, filosóficos e científicos de uma medicina completa e complexa como são a Homeopatia e a Acupuntura.

Ao dominar uma especialidade terapêutica, o CFMA - Conselho Federal de Medicina Alopática - passa a proibir e atacar os profissionais que já atuavam naquele sistema de cura; mesmo que estes tenham uma boa formação acadêmica, que tenham estudado por vários anos a homeopatia e até manipulam as próprias fórmulas, se não forem médicos alopatas com CRM, eles serão vistos como "impostores e praticantes ilegais da medicina", mesmo que a homeopatia não pertença a nenhum grupo, e muito menos a medicina alopática. Como os remédios homeopáticos são baratos e o consumo seja pequeno em relação aos produtos químicos da alopata, por que esta ganância? O que ou quem vai ganhar com este procedimento? De uma coisa tenho certeza absoluta: a certeza de quem vai perder.

A homeopatia é considerada uma filosofia (*lato sensu* - sentido amplo) *holística* (o todo é maior que a soma das suas partes), *vitalística* (posição filosófica por postular a existência de uma força vital sem a qual a vida não poderia ser explicada), pelo fato de interpretar doenças e enfermidades causadas pelo desequilíbrio da energia vital.

Segundo Hahnemann, a doença é parte de um "todo vital".

A grande dificuldade da ciência moderna em aceitar a potencialidade de cura da homeopatia é o fato de ela, a homeopatia, ser analisada pelo método da química analítica moderna.

Esta análise é empregada quando se pretende determinar ou identificar as espécies ou elementos químicos presentes numa amostra, podendo ser eles atômicos ou moleculares, os quais podem ser de origem mineral, animal ou vegetal. Faz-se, em outra definição, observação quanto aos aspectos físico-químicos (ex.: cor, odor e pH).

Esta metodologia aplicada à Homeopatia não funciona, pois uma diluição simples não mostraria uma só molécula do princípio original.

O método da química analítica funciona para os fármacos alopáticos, onde os princípios físico-químicos precisam estar presentes.

A homeopatia trabalha com a energia dos materiais empregados em suas fórmulas. Ela não precisa de traços físicos ou químicos, pois a cura será feita através da energia de seus compostos. A ciência ainda não possui equipamentos para medir ou detectar essa energia, mas ela existe e cura.

A negação do potencial de cura da homeopatia só interessa a quem diz que o sol faz mal à saúde.

Alguns princípios da homeopatia foram anunciados por Hipócrates há mais de 2500 anos:

Observar: Para Hipócrates, grande parte da arte da medicina consiste na capacidade de observação do médico, e ela deve ser feita sem preconceito ou julgamento dos relatos do paciente.

Estudar o doente: Este princípio, no ocidente, assentou as bases da holística, estabelecendo o processo de compreensão de que saúde/enfermidade não se divide em sistemas e órgãos, e sim a totalidade do indivíduo.

Avaliar: Dar importância à leitura prognóstica dos problemas da pessoa.

Ajudar a natureza: A função do Terapeuta é auxiliar as forças naturais do corpo para conseguir a harmonia, a saúde.

Esses princípios guardam semelhança com as conclusões de Samuel Hahnemann no século XVIII, como se expõe a seguir.

Similia similibus curantur: "Semelhantes são curados por semelhantes". Base terapêutica da homeopatia.

Contraria contrariis curantur: "Contrários são curados por contrários". Princípio seguido por Galeno que estabeleceu as bases da alopatia.

FITOTERAPIA

A Fitoterapia é o estudo das plantas medicinais e suas aplicações na cura das doenças. Como medicina ela surgiu, provavelmente, no paleolítico médio (200.000 a 30.000) anos a.C., fato conhecido pelas investigações arqueológicas que evidenciam sua atividade coletora e o consumo de grãos e vegetais. No período anterior, há aproximadamente 300.000 anos, a sociedade já era comunitária e existia uma organização familiar. Eles eram nômades, dominavam o fogo e fabricavam suas armas de caça com vários tipos de matéria prima, como a pedra, madeira e ossos.

Nesta época, o uso das ervas, sementes, grãos, mel, frutas e flores era típico da vida natural, ou seja, comer o que tivesse disponível e que não causasse dano ao organismo. A Fitoterapia, como a conhecemos hoje, surgiu por volta de 10.000 anos a.C., na Mesopotâmia, mas os primeiros registros terapêuticos ocorreram na China, por volta de 3.000 a.C., quando o Imperador Cho-Chin-Kei descreveu as propriedades do Ginseng e da Cânfora.

É necessário fazer uma observação quanto à definição terapêutica de fitoterapia e de medicamentos fitoterápicos.

Fitoterapia: Aplicações de uso popular das plantas na cura das doenças.

Fitoterápicos: Preparações industrializadas e elaboradas por técnicas de farmácia.

Na Botânica médica, que é o conjunto das ciências que estudam os vegetais, existem vários trabalhos, de altíssimo nível, sobre plantas medicinais. Entre os mais famosos e completos encontra-se os do médico e comendador Joaquim Monteiro Caminhoá (1836-1896): "Curso de Botânica Popular", em dez volumes e o "Elementos de botânica geral e médica" com 1.500 estampas, intercaladas no texto. Esta obra foi premiada pelo Governo Imperial, em 1877. É dele os trabalhos sobre a (*Cinchona officinalis* (quinina), como estratégia medicamentosa para combater o "impaludismo" (malária) no Brasil.

Os textos mais antigos sobre o uso medicinal das plantas datam, inicialmente, por volta de 5.000 anos a.C., oriundos das civilizações indianas e chinesas. Na Índia, existem vários textos em sânscrito com datação aproximada de 3.000 a 2.000 a.C., descrevendo vários tipos de plantas e seu uso no tratamento de algumas doenças, no entanto, esses textos não fazem parte da farmacopéia indiana.

Na China, atribui-se o registro de plantas numa farmacopéia ou compêndios de matéria médica a um dos seus primeiros imperadores Chen Nong, que viveu 30 séculos a.C., (2953 a.C.), considerado um dos patriarcas da China e pai da agricultura e das ervas. Ele ficou conhecido também como o "Imperador dos cinco grãos". Cultivou centenas de ervas para testar seu valor como planta medicinal. Contudo um dos mais antigos e completos registros é a obra de Tao Hong-King (452-536), com referências à 730 medicamentos e um formulário de 101 receitas.

Em meados do século XVI existia cerca de 40 tratados sobre farmacopéia, sendo o mais conhecido o do "Médico Imperial", Li Che-tchen (1518-1583) que, segundo consta, reuniu 360 tratados médicos e levou 30 anos preparando e descrevendo cerca de 12 mil receitas e fórmulas, 1.074 substâncias vegetais, 443 animais e 354 minerais.

Existe um grande volume de plantas medicinais em todas as partes do mundo, sendo utilizadas há milhares de anos para o tratamento dos mais variados tipos de doenças, através de mecanismos, às vezes, desconhecidos. O estudo desses mecanismos e o isolamento do princípio ativo das plantas é uma das prioridades da farmacologia. Na fitoterapia, as plantas medicinais são utilizadas de forma caseira, através de chás, compressas e banhos.

Como preparar as plantas medicinais?

O objetivo é disponibilizar as substâncias adequadas da planta através de diversos preparos, visando extrair da planta o componente que irá atuar para a cura de uma doença.

Infusão: consiste na colocação do material picado em uma vasilha e depois derramar sobre ele água fervida. Deixar em repouso por 10 minutos com a vasilha tampada. Usar conforme indicado.

Banho: faça o esmagamento do material em água fria. Utilize o líquido para banhar as regiões doentes.

Decocção: faça o cozimento do material. Coloque o material na panela com água fria na quantidade recomendada. Após o início da fervura, espere de 5 a 10 minutos e apague o fogo. Coe em seguida e sirva conforme indicado.

Maceração: faça o esmagamento da planta, picada, em um pilão ou copo, amassando-a bem. Misture com álcool de cereais ou água conforme a recomendação. Deixe descansar pelo tempo recomendado, depois coe a mistura e use conforme indicações.

Tintura: coloque o material moído ou triturado em álcool etílico durante dois dias ou mais. Depois de decorrido o tempo, coe e utilize a tintura nos locais afetados.

Xarope: Consiste no cozimento do material com água e açúcar. Deixe ferver até ter uma consistência líquido-pegajosa. Tome o xarope conforme as indicações da planta.

Lembrete: Mesmo os produtos vegetais podem apresentar riscos à saúde, por isso, e em nome do bom senso, antes de preparar qualquer produto vegetal nas formas apresentadas, procure fazer uma consulta com um Fitoterapeuta que você conheça ou que tenha sido recomendado por no mínimo duas pessoas. Ao comprar as ervas, caso não tenha onde plantar, escolha lojas conceituadas e/ou com profissionais conhecedores da fitoterapia, pois é grande o volume de plantas contaminadas por agrotóxicos ou metais pesados.

ALOPATIA – A MEDICINA OFICIAL

Na medicina alopática, trabalha-se com o princípio dos contrários, procurando suprimir os sintomas das doenças com substâncias que atuam de forma contrária aos sintomas. Exemplos: Antiinflamatório, antiácido, antitérmico etc..

Durante as pesquisas, pude notar que todas as informações sobre doenças dentro da medicina alopática, normalmente, falavam dos efeitos e nunca das causas. Quando falavam, as informações eram distorcidas como se alguém quisesse, intencionalmente, apagar as informações reais.

Muitas doenças como o câncer, segundo a medicina alopática em seus muitos livros, textos ditos científicos, páginas em sites de hospitais especializados e clínicas oncológicas, podem ter várias causas, entre elas a hereditariedade, ansiedade, tabagismo, alcoolismo, hábitos alimentares, hábitos sexuais, medicamentos, fatores ocupacionais, radiação solar etc. Ou seja, tudo pode resultar em câncer, pois esta é uma doença que o marketing da medicina transformou em terror e seus efeitos rendem muito dinheiro para os hospitais, para as clínicas, médicos e laboratórios.

Outra doença incurável na medicina alopática e que tem sua causa escondida na mesma hereditariedade, ansiedade, fatores variados etc., é o diabetes, obrigando os pacientes a tomarem alguns hormônios e insulina por toda a vida sem o objetivo de curar a doença.

Outras doenças existem, como a AIDS, e que têm suas causas mascaradas com argumentos de que vírus mutantes ocasionam a AIDS, encontrando, porém, algumas resistências na própria comunidade médica que vê a AIDS como uma doença do próprio remédio criado para combatê-la. O AZT.

A Esclerose Múltipla (EM) e a Esclerose Tuberosa, tratadas à base de corticosteróides são doenças que a medicina alopática trata combatendo os efeitos, ou seja, sem a preocupação de curar a doença. A Esclerose Múltipla (EM) e a Esclerose Tuberosa já são conhecidas da ciência médica desde o século 19, e hoje existem dezenas de trabalhos científicos apontando que as causas dessas doenças são o consumo de leite, a falta de Vitamina D e as reações de algumas vacinas aplicadas em gestantes. A Vitamina D3 na verdade é um hormônio que o nosso corpo sintetiza ao absorver os raios UV. Quando ficamos expostos ao sol, o nosso corpo absorve os raios UVB, através da pele e 48 horas depois teremos a Vitamina D3 em todo o nosso organismo.

Além da vitamina D, o nosso organismo produz também as proteínas interferons Alpha, Beta e Gamma, de forma natural pelas células do sistema imunológico para combaterem certas infecções. A medicina alopática usa o Interferon Alpha sintético, que é altamente tóxico e super doloroso, para combater os sintomas da Esclerose Múltipla, ao invés de orientar os pacientes a tomarem sol pelo menos quinze minutos por dia. Por que não fazem isso? RESPOSTA: Para não matar a galinha dos ovos de ouro que são o interferon Alpha, os medicamentos contra as dores, náuseas, etc., e também não prejudicar a venda de "Protetores Solares", que bloqueiam os raios UVB que criam a vitamina D.

Em seu livro "A Máfia Médica", a doutora Ghislaine Lanctot expõe, de forma integral, explícita e clara, o complô mundial formado pelo Sistema Sanitário e pela Indústria

Farmacêutica, onde todos ganham e ganham muito, exceto o paciente. O seu livro é uma verdadeira metralhadora disparando e destruindo mitos e expondo as mentiras que destroem a nossa saúde e a nossa capacidade de auto-regulação natural, tornando-nos manipuláveis e completamente dependentes do sistema de saúde alopático. Ou seja, a Medicina alopática é um grande negócio!

A Medicina está hoje controlada pelos planos de saúde, pelos seguros, públicos ou privados, o que é a mesma coisa, porque, enquanto alguém tem um seguro ou plano de saúde, ele perde o controle sobre o tipo de medicina a que tem acesso. Ele já não pode escolher. Aliás, os planos de saúde ou os seguros é que determinam o preço de cada tratamento e as terapias que serão praticadas.

Para ser um grande negócio, as pessoas que manipulam a medicina precisam ganhar sempre mais. E como ganhar mais? Simples, tornando as pessoas doentes, porque as pessoas sãs não geram lucros. A estratégia, segundo a doutora Ghislaine Lanctot, consiste em ter enfermos crônicos que tenham de consumir produtos paliativos, ou seja, para tratar só sintomas, medicamentos para aliviar a dor, baixar a febre, diminuir a inflamação.

Mas, nunca remédios que possam curar uma doença. Isso não é rentável, não interessa. A medicina está concebida para manter a pessoa enferma o maior tempo possível e tomando remédios, se possível, por toda a vida. O dono de uma indústria farmacêutica americana, que durante anos manipulou as leis para fazer testes de drogas em humanos, sem a preocupação da cura, apenas do lucro, acabou vítima da própria ganância e internado em uma clínica onde faleceu vitimado pelo mal de Alzheimer, sendo tratado com os medicamentos paliativos que a sua empresa fabricava.

Velhas doenças, que sempre foram tratadas com remédios caseiros, tiveram seus nomes redefinidos, e novas doenças foram criadas, do nada, e passaram a ser tratadas como "disfunção". Uma simples cólica estomacal passa a ser chamada de síndrome "qualquer coisa", e digna de intervenção médica.

É o velho marketing farmacêutico trabalhando para os laboratórios venderem mais medicamentos. Todo o conceito do marketing da medicina é baseado no medo e na desinformação. Criam um quadro de medo divulgando a existência de uma doença que está matando centenas ou milhares de pessoas, mas que os laboratórios, em cooperação com a OMS e entidades vinculadas à saúde, estão trabalhando para criar uma vacina que vai proteger toda a população. Uma semana depois ela, a vacina, já existe e é vendida aos milhões para os governos de todos os países, enchendo assim os cofres dos laboratórios com bilhões e bilhões de dólares.

“A ciência médica fez tanto progresso nas últimas décadas, que hoje, praticamente, não existe mais nenhuma pessoa sadia!” - Aldous Huxley

"Tendo observado médicos das unidades de emergência ressuscitar pacientes em coma, ou cirurgiões lutando por horas para manter a vida de vítimas de acidentes de carro, eu não concordaria que a medicina está na idade das trevas", disse Dr. John Martin. Porém, são muitas vezes que argumentam que há uma essência maligna nas indústrias farmacêuticas, no Centro de Administração de Alimentos e Medicamentos (FDA) e no Centro para Controle de Doenças (CDC), as duas organizações mais poderosas, nos EUA, que controlam e dominam o mundo da medicina nos Estados Unidos, no Brasil e

em todos os outros países. É muito importante enfatizar que as mesmas pessoas que estão envolvidas financeiramente com as indústrias farmacêuticas, trabalham no FDA e no CDC. Mesmo existindo o brilho de dedicados médicos das unidades de emergência e UTIs, a medicina alopática ocidental está mergulhada numa era de escuridão de pensamentos e ações que será lembrada com vergonha por muitos séculos à frente.

Hoje, diz o Dr. Mark Sircus, diretor da Associação Internacional Medical Veritas - IMVA, a podridão em que a medicina alopática se tornou é vista em várias áreas e é sustentada pelas mentiras e decepções que as autoridades médicas e a mídia propagam. Estas mentiras nublam a luz da verdade que ainda é manifestada através de muitos médicos e enfermeiras dedicados. Essas são alegações sérias, mas os fatos provam sua veracidade. A primeira grande mentira, que está sendo exposta por muitos cientistas e médicos ao redor do mundo, gira em torno da AIDS e seus coquetéis, que têm uma taxa de mortalidade de 100 por cento. A medicina moderna está assassinando milhões de pessoas, enquanto os governos e as mídias pedem para gastar mais bilhões de dólares em drogas que de fato, aceleram a destruição do sistema imunológico, sem objetivos claros de curar algum tipo de doença.

O tratamento do câncer será, mais cedo ou mais tarde, colocado na mesma categoria que as lobotomias frontais, pois claro está que a guerra contra o câncer está perdida porque a medicina está perdida. Quimioterapia e radioterapia representam o que existe de pior para o tratamento do câncer e, ainda assim, devido à sua rentabilidade, o campo médico da oncologia tornou-se um tipo de fraude criminosa que leva milhões de pessoas a mortes horríveis. Não seria nenhuma surpresa se a totalidade dos oncologistas se recusasse a receber quimioterapia se eles desenvolvessem câncer; e alguns médicos são conhecidos por se recusarem a inocular seus próprios filhos com vacinas, mesmo continuando a administrá-las, continuamente, em seus pequeninos e inocentes pacientes.

Os pediatras são ainda piores, pois sujeitam os recém-nascidos a algo que o mundo nunca viu antes em sua longa história de barbaridades. Os mesmos profissionais da saúde que por décadas recomendaram fórmulas alimentares para bebês, ao invés de leite materno, estão agora injetando veneno em bebês recém-nascidos, em seu primeiro dia de vida, com uma das mais perigosas vacinas conhecidas pelo homem, a vacina da hepatite B.

Apesar de não haver nenhum estudo científico de longo termo que certifique aos pais a sua segurança e não haver nenhuma necessidade racional para as crianças receberem essa vacina, elas são recomendadas pelos pediatras e pelos sistemas de saúde. Os médicos desses bebês preferem violentar a vulnerabilidade dessas crianças a olhar diretamente para a podridão que a sua medicina se tornou. O que a medicina faz para os adultos é uma coisa, porque adultos deveriam saber no que estão se metendo, mas os bebês são inocentes e vulneráveis.

Algumas enfermeiras e outros profissionais da saúde deram um passo à frente e tentam alertar a comunidade sobre o que essas vacinas contra hepatite B e outras doenças estão fazendo às crianças. Mas os seus gritos estão caindo no vazio, pelo fato de todos estarem surdos e cegos em relação ao estado atual da medicina. Onde o povo não consegue ver outros caminhos, por acreditarem de forma cega na medicina alopática e, as autoridades políticas se fazem de surdas pelos conluíus criminosos com as indústrias

farmacêuticas, enquanto as autoridades médicas não podem escutar ao chamado da verdade, pelo fato de estarem muito mais preocupadas em aumentar seus poderes de mando em relação a todas as formas de medicina, não importando se conseguem ou não curar alguma enfermidade.

Existem áreas da saúde onde a escuridão, de pensamentos e atos, prevalece na prática médica dos dias atuais. Há muitas questões, como o fato do aspartame estar sendo empurrado dentro de milhares de produtos, e a medicina não ter dito nem uma palavra a respeito. "A existência de doenças causadas pelo aspartame continua a ser negada pelo FDA e entidades corporativas poderosas. Entretanto, a magnitude deste problema deveria levar à proibição da utilização deste produto, como uma eminente ameaça à saúde pública", escreveu Dr. H.J. Roberts. Tão grande é a dependência à medicina química que os médicos perderam sua habilidade de perceber que os químicos agressivos são perigosos à saúde humana. Desde o açúcar, flúor, pesticidas, herbicidas, hormônios aplicados nas aves e nos bovinos e os horrores químicos da produção moderna de laticínios, remédios, conservantes em alimentos, produtos de limpeza doméstica, vacinas, alimentos refinados em geral, tudo o que não é natural tornou-se normal e a medicina ocidental se pergunta por que as pessoas estão se tornando mais e mais doentes. A medicina alopática agora é apenas mais um jogador no grande genocídio químico da espécie humana.

O que nós podemos esperar da medicina? Nas palavras do Dr. Howenstine, "A medicina tornou-se contaminada". É realmente um grande problema, pois as pessoas estão sendo capturadas pela medicina e a aceitam cegamente, como se ela fosse uma nova religião - quando na realidade ela é a maior fraude já forjada por capitalistas imorais e criminosos que tomaram seu controle, há mais de cem anos. É de grande importância entender que os cuidados com a saúde estão quase que completamente sob o controle das indústrias farmacêuticas e a função primordial do FDA é assegurar a rentabilidade das indústrias farmacêuticas, indústrias químicas e dos grandes conglomerados de agricultura. O papel do FDA se torna mais relevante para essas indústrias, pelo fato de que suas diretrizes sobre os cuidados com a saúde são referenciados para o mundo inteiro, mesmo nos países onde existe um controle sanitário, a posição desse órgão acaba sendo seguida como se fosse uma norma internacional.

Até que esta Era de Trevas da Medicina termine, milhões e milhões de pessoas serão levadas cegamente às câmaras de massacre dos hospitais e clínicas médicas por todos os cantos do mundo. As pessoas entram nesse horror médico por sua livre e espontânea vontade e, em sua ignorância, sujeitam mesmo suas crianças a uma forma de violência médica (as vacinas) da qual muitas nunca vão se recuperar.

É preciso fazer mudanças, que somente acontecerão se houver disponibilidade de informação e essas informações forem divulgadas em círculos cada vez maiores e de forma contundente e direta. Confrontar a fraude e a criminalidade na saúde é um ato de amor, pois o propósito é acabar com a morte desnecessária de milhões de pessoas.

"O Conselho Federal de Medicina Alopática, não se sabe e não se divulga os motivos, desde 1995, estabeleceu que a Acupuntura no Brasil seja uma especialidade médica, como se ele, o Conselho, fosse o dono das "Medicinas". Quer que a Acupuntura, uma das bases da Medicina Tradicional Chinesa, seja praticada somente por médicos

alopatas, expulsando da área médica todos os profissionais não alopatas, mesmo que tenham formação acadêmica na Medicina Chinesa e sejam especializados em Acupuntura e Moxabustão; não levando em consideração a Formação Acadêmica da Arte desta Medicina e a parte Filosófica da ciência agrupada ao conhecimento do Profissional no relacionamento com os seus pacientes.

Se o médico alopata não sabe curar com o que tem disponível na ciência médica, o que ele vai fazer com os vários tipos de agulhas e com os muitos tipos de plantas de que são preparadas as moxas de ervas para moxabustão nos tratamentos das constituições frias ou estagnadas? A Moxabustão, na China, é ensinada para quem já é graduado em Acupuntura; já aprendeu como se usa as agulhas; conhece todos os pontos dos 12 meridianos, que agora, no século 21, em função das mudanças na estrutura do DNA dos seres humanos passa a ser 24 meridianos, por onde circulam as energias e os pontos de uso das agulhas para liberação do *Qui*, a circulação da energia vital.

Um diagnóstico na Acupuntura pode durar várias horas, enquanto o médico alopata quer despachar o paciente com menos de cinco minutos. Lógico que este procedimento alopático não vai funcionar. Isto não é Medicina!"

Será que o médico alopata especializado em acupuntura; outro, especializado em homeopatia, vai conseguir curar alguém? O médico, com seu raciocínio linear, vai conseguir fazer as mudanças necessárias em seu interior para obter resultados de cura para seus pacientes? As informações que tenho não sinalizam esta afirmativa.

A Medicina Naturista e a Fitoterapia são as mais antigas medicinas atuando no mundo inteiro. A Medicina Naturista ensina a viver em harmonia com as leis naturais que governam a saúde e a Fitoterapia é o estudo das plantas medicinais e suas aplicações na cura das doenças. Elas surgiram provavelmente na Lemúria, ou em UR, ainda na época dos gigantes que habitavam a Terra, e depois, independentemente, na maioria dos povos. São ciências naturais a serviço do ser humano e suas preparações são feitas de acordo com as experiências populares.

MEDICINAS ALTERNATIVAS

O termo Medicina Alternativa é normalmente usado para descrever práticas médicas diferentes da alopatia, ou da medicina oficial. Existem opositores desta definição, por acharem que se deve considerar a medicina como algo superior, constituída por métodos científicos válidos de diagnóstico e tratamento, independente de ser aplicada no ocidente ou no oriente.

Estes mesmos opositores gostariam que a Medicina Alternativa tivesse uma definição de práticas de diagnósticos e terapias sem validação científica, simplesmente para facilitar o combate a uma prática milenar e segura de medicina que, além de ser muito mais antiga que a alopatia, é superior no conhecimento, nas práticas terapêuticas, nos diagnósticos e nas curas.

A Medicina Alternativa não usa produtos químicos ou procedimentos inadequados ou paliativos nos tratamentos, estando comprometida com a ética e com o bem-estar do paciente. Seus profissionais estão sempre em busca de medicamentos eficazes no combate das doenças e que representem, para o paciente, a cura definitiva e sem efeitos colaterais.

Estes mesmos opositores querem métodos cientificamente validados de diagnóstico e tratamento para todas as medicinas, principalmente para a alopática, pelo seu poder econômico e financeiro, justificando os preços absurdos cobrados por procedimentos primários e que não curam, mesmo usando a mais alta tecnologia de exames e medicamentos que só justificam o preço, nunca a cura.

Estes opositores alegam que a medicina oficial só adota tratamentos quando estes têm eficácia, tem indicações e segurança comprovada cientificamente, conforme descrito na Resolução 1.499/98 - (A Resolução CFM nº 1499/98 em seu art. 1º proíbe aos médicos a utilização de práticas terapêuticas não reconhecidas pela comunidade científica). Essa postura contra os tratamentos alternativos segue uma orientação da OMS - Organização Mundial de Saúde - que alerta para o fato de existirem muitos terapeutas despreparados ou seguindo teorias relacionadas a crenças, além de pessoas inescrupulosas que usam da boa fé e da falta de informação para ludibriar e obter vantagens em benefícios próprios.

Essa orientação é tendenciosa por parte da OMS, pois a mesma recomendação é válida para todos os setores profissionais e comerciais, inclusive para a própria medicina alopática, que ela defende e com a qual compartilha o termo "Máfia Médica".

O reconhecimento científico de técnicas diagnósticas e terapêuticas segue princípios estabelecidos com possíveis formas de verificar a validade delas. Em 1989 o Dr. David Lawrence Sackett, médico canadense e pioneiro na medicina baseada em evidências, postulou "O princípio da hierarquia das evidências", estabelecendo as formas de verificar a validade das referidas técnicas.

Este princípio consistia em revisão de experimentos, experimentos controlados, estudos não controlados, consenso médico baseado em experiências e impressões clínicas.

Os resultados semelhantes obtidos pela repetição de experimentos por vários pesquisadores são considerados válidos ou invalidados.

O que não é divulgado é que na Medicina Alternativa, principalmente na Homeopatia, este tipo de experimento é uma constante, sendo um diferencial para os homeopatas em relação aos médicos alopatas. Ou seja, o remédio homeopático cura sem efeitos colaterais.

O valor científico deveria ser uma base para qualquer medicamento. O princípio da hierarquia das evidências, postulado por Sackett, não atende às necessidades da população cada vez mais carente, tanto de recursos financeiros como de defensores dos seus direitos, que vêm a saúde institucional mais e mais corrompida, mais corrupta, mais marginal e mais mafiosa.

O único alento da população é poder contar com os profissionais e medicamentos da Medicina Alternativa, que além de curar sem efeitos colaterais, ainda custam muito menos. Esta é uma bandeira que todos deveriam empunhar, não para combater a alopatia, mas para equiparar a qualidade dos medicamentos alopáticos e alternativos e garantir o reconhecimento científico de técnicas diagnósticas e terapêuticas, independentes da área de tratamento que o paciente optasse em usar.

"Os pacientes não estão à procura do último medicamento lançado com toda a força do marketing farmacêutico, eles não querem fazer os exames mais sofisticados. O que eles necessitam é de uma anamnese bem feita, de um exame clínico à moda antiga, e se for preciso alguma droga, que seja um medicamento eficaz, seguro e barato.

O paciente necessita de alguém que o escute, que lhe dê a mão e o ajude. Ele quer saber o que está acontecendo com ele, quer informações. O médico, além de receitar, deve funcionar como professor, instruindo, ensinando e mostrando os caminhos da manutenção da saúde e da prevenção das doenças.

Infelizmente, grande parte dos medicamentos modernos são como a cocaína e a heroína, viciam as pessoas, as tornam dependentes pelo resto da vida, consomem seus recursos e ainda provocam efeitos colaterais indesejáveis.

Precisamos encontrar o ponto de equilíbrio entre as drogas eficazes da medicina moderna e os tratamentos da medicina alternativa, biomolecular, homeopatia, acupuntura, etc. Devemos usar o que houver de mais eficaz não importa de onde venha. (Editorial da Sociedade Brasileira de Medicina Biomolecular)".

A medicina alopática não está preocupada em curar o paciente e, sim, vender remédios até para quem não está doente. Para que curar se o negócio é vender remédio? A cura existe e não depende dos laboratórios farmacêuticos, por isso as campanhas milionárias que os laboratórios fazem para impedir que as pessoas tenham acesso aos remédios alternativos, que funcionam, curam e tem um custo baixíssimo.

Na medicina alternativa, os remédios são naturais, prevalecendo a alimentação crua e viva como base preventiva. O importante é a saúde plena, e para uma saúde plena não pode existir remédios que envenenam e matam.

Para a medicina alopática, o diabetes não tem cura, devendo o paciente tomar remédios por toda a vida e ter o corpo mutilado aos poucos, pela dificuldade que o sangue tem de circular nas veias e levar oxigênio para os órgãos.

Felizmente o Dr. Gabriel Cousens, com o seu livro "A Cura do Diabetes pela Alimentação Viva", mostrou-nos que o diabetes tem cura e que o paciente não precisa de insulina ou outra droga para ter uma vida saudável.

Como o diabetes, as outras doenças, todas elas, têm cura, no entanto, sua cura não está nos remédios fabricados pelas multinacionais farmacêuticas, mas nos remédios naturais da Medicina Alternativa.

AS MODALIDADES DA MEDICINA ALTERNATIVA

Acupuntura:

A acupuntura é um ramo da medicina tradicional chinesa e, de acordo com a nova terminologia da OMS - Organização Mundial da Saúde, um método de tratamento complementar. Foi declarado Patrimônio Cultural Intangível da Humanidade pela United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO), em 19 de novembro de 2010.

O tratamento de acupuntura consiste no diagnóstico baseado em ensinamentos clássicos da Medicina Tradicional Chinesa e na aplicação de agulhas em pontos definidos do corpo, chamados de "Pontos de Acupuntura" ou "Acupontos" que se distribuem sobre linhas chamadas "meridianos" ou "canais", para obter diferentes efeitos terapêuticos conforme o caso tratado. Na acupuntura, são utilizadas outras técnicas complementares, sendo a mais conhecida a moxabustão - aplicação de calor da queima de ervas sobre as agulhas - e, mais recentemente, a eletroacupuntura.

A relação entre o uso das agulhas e da moxa, na acupuntura, é tão antigo quanto a própria Medicina Tradicional Chinesa, e fica evidente na expressão que, em chinês, designa acupuntura (Zhen Jiú), sendo Zhen agulha e Jiú fogo. O leque de opções do Acupunturista, entretanto, costuma ser bem mais amplo, podendo-se estimular os Acupontos e os meridianos com os dedos (do-In), pentes de osso ou de jade (gua-sha), ventosas (ventosaterapia), massagens (tui-na) e outras técnicas, como, por exemplo, a sangria. A acupuntura chinesa, por seu histórico milenar, acabou por desenvolver escolas específicas em países próximos da China, dando origem ao shiatsu (uma espécie de massagem) no Japão e o coreo (acupuntura nas mãos, usando-as como microsistema do corpo) na Coreia.

Com as tecnologias modernas, a acupuntura vem agregando recursos, como a eletricidade gerando pulsos elétricos na eletroacupuntura; analisando a condutividade eletrodérmica na ryodoraku, uma técnica japonesa, moxa elétrica, agulhas mais seguras e práticas, cristais stiper ("Stimulation and Permanency" - Estimulação Permanente), esferas banhadas a ouro, prata, de quartzo e de vidro, ventosas de material plástico ou acrílico com válvulas de pressão, ventosas de borracha, porém, sempre observando os mesmos princípios da Medicina Tradicional Chinesa.

É fundamental compreender que, apesar do uso de recursos tecnológicos atuais, a acupuntura que se realiza hoje é exatamente a mesma que se realizava nos primórdios da civilização chinesa, utilizando um raciocínio absolutamente estranho à medicina ocidental e sem qualquer preocupação ou influência relativa à existência ou não de explicação científica dos fenômenos verificados. Os mapas de meridianos

ultrapassaram milênios chegando quase intocados aos dias atuais; o raciocínio que se desenvolve na verificação e tratamento dos problemas práticos apresentados nos consultórios é baseado em conceitos que soam estranhos aos ocidentais, como os cinco elementos, o equilíbrio entre yin e yang, o fluxo de chi (energia vital).

ANMA:

Anma é uma forma de massagem de origem indiana assimilada e divulgada por terapeutas do Japão. O nome da técnica deriva do nome de duas das manobras básicas que utiliza, o na (ou an), que significa apertar e o ma, que significa esfregar.

Essa terapia se baseia principalmente em pressionar e massagear pontos do corpo relacionados aos diversos meridianos estudados pela medicina tradicional chinesa, estimulando e promovendo uma cura natural, pois, quando estimulados, esses pontos aliviam a tensão muscular facilitando a circulação do sangue e da energia ("Ki" ou "Chi").

Sendo seu objetivo principal facilitar o fluxo de Chi no corpo, a Anma pode ser feita para a diminuição do estresse cotidiano que afeta a todos das grandes cidades causando, então, o relaxamento e o combate de diversas doenças como as disfunções de pressão arterial, asma, dores de cabeça, insônia e falta de vitalidade sexual.

Esta técnica também tem sido divulgada atualmente associada aos nomes: "Massagem Energética Japonesa", "Massagem Sentada" e "Quick Massage".

Aromaterapia:

Aromaterapia é um ramo da fitoterapia que utiliza o óleo essencial de plantas aromáticas e seu uso em tratamentos é baseado nos efeitos que os aromas provocam nas pessoas. Esta é uma ciência que explora o uso dos óleos das plantas em benefício da sociedade. De determinadas plantas aromáticas é extraído o óleo essencial a ser aplicado isoladamente ou em combinação com outros aromas, dependendo das enfermidades e do indivíduo.

Óleos essenciais são substâncias voláteis extremamente concentradas, que possuem princípios ativos de acordo com suas composições químicas. Dependendo da planta, o óleo essencial terá características diferenciadas de aroma, cor e densidade. Os óleos essenciais podem ser usados puros para inalação ou diluídos para uso sobre a pele através de massagens, cremes, loções, et. Dependendo da forma de uso provocará efeitos físicos, mentais e emocionais, alterando a respiração, os batimentos cardíacos, pressão arterial, estados de ânimo, concentração, etc.

Ela é considerada uma terapia alternativa ou complementar, embora seja um tratamento bastante antigo, que surgiu da fitoterapia e que é comumente usada em conjunto com esta. É utilizada no tratamento das mais variadas enfermidades e desequilíbrios, sendo considerada uma terapia holística.

Arteterapia:

A Arteterapia é um processo terapêutico que se serve do recurso da expressão a fim de conectar os mundos internos e externos do indivíduo, através de seus próprios recursos

mentais manifestados em sua arte. Vários autores definiram a Arteterapia com conceitos semelhantes no que diz respeito à autoexpressão. É a arte livre, unida ao processo terapêutico, que transforma a Arteterapia em uma técnica especial. Segundo a Associação Brasileira de Arte terapia, "*é um modo de trabalhar utilizando a linguagem artística como base da comunicação cliente-profissional. Sua essência é a criação estética e a elaboração artística em prol da saúde*".

Auriculoterapia:

Auriculoterapia é uma forma de medicina alternativa ou complementar, baseada na ideia de que a orelha é um microsistema, conectado com todo o corpo, representado no pavilhão auricular, a parte externa da orelha. Então, uma técnica de diagnóstico e tratamento baseada no pavilhão auricular. Aurículo (orelha) + terapia (tratamento), ou seja, um tratamento através da orelha. O termo se refere a uma modalidade de reflexoterapia.

No Brasil, onde vem se desenvolvendo um sistema próprio de experimentação no Instituto Brasileiro de Acupuntura e Homeopatia - IBRAHO, essa técnica é aprendida e utilizada por terapeutas e profissionais de acupuntura associada ou não à então denominada acupuntura sistêmica.

Ayurveda:

Ayurveda é o nome dado ao conhecimento médico e científico desenvolvido na Índia há mais de 7 mil anos, o que faz dela um dos mais antigos sistemas medicinais da humanidade. Ayurveda significa, em sânscrito, Ciência (veda) da vida (ayur). Ela é a ciência médica oficial da Índia e tem-se difundido por todo o mundo como uma técnica eficaz de medicina tradicional. No Brasil, é praticada principalmente por psicólogos, fisioterapeutas e terapeutas holísticos.

A medicina ayurvédica é conhecida como uma das mães da medicina, pois seus princípios e estudos foram a base para o desenvolvimento de muitas outras medicinas como a árabe, romana e grega, junto da medicina tradicional chinesa e tibetana. O intercâmbio de informações das três medicinas com o Japão e outros países da Ásia, que tinham a mesma necessidade dos indianos de criar uma medicina barata para atender às suas populações muito pobres e gigantescas, proporcionou uma evolução dessas medicinas ao ponto de influenciar os próprios conceitos médicos na criação de novas técnicas mais eficientes e de baixo custo para os tratamentos.

Biodança:

A Biodança é um sistema de integração afetiva e desenvolvimento humano baseado nas experiências criadas através de movimentos da dança com músicas selecionadas, e através de situações de grupo em encontros não verbalizados, centradas no olhar e no toque físico.

Criado em 1960 pelo antropólogo e psicólogo chileno Rolando Toro Araneda, o "Sistema Biodança" é bem conhecido no Brasil e está bem difundido em muitos países como Canadá, Japão, Coreia, África do Sul e vários países da América Latina e Europa.

A Biodança utiliza fundamentos da Biologia, Antropologia e da Psicologia para se definir como um sistema de integração afetiva, de renovação orgânica e de reaprendizagem das funções originais da vida. Ela produz efeitos terapêuticos, no entanto, não é uma terapia, esporte ou simples dança. Ela é uma pedagogia da arte de viver, uma harmonia do reencontro e a criação de uma nova cultura baseada no som da vida. Seus objetivos são a promoção da saúde, da consciência ética e da alegria de viver a vida de forma plena. Tudo isto é Biodança.

Cromoterapia:

A Cromoterapia é a utilização das cores na cura de doenças. Ela vem sendo utilizada desde as mais antigas civilizações como Egito antigo, Índia, Grécia e China, com o objetivo de harmonizar o corpo, atuando nos vários níveis do corpo humano.

A cor é uma percepção visual provocada pela ação de um feixe de fótons sobre células especializadas da retina, que transmitem através de informação pré-processada no nervo óptico, impressões para o sistema nervoso.

A cor de um material é determinada pelas médias de frequência dos pacotes de onda que as suas moléculas constituintes refletem. Um objeto terá determinada cor se não absorver justamente os raios correspondentes à frequência daquela cor.

Assim, um objeto é vermelho se absorve, preferencialmente, as frequências fora do vermelho.

A cor é relacionada com os diferentes comprimentos de ondas e frequências específicas do espectro eletromagnético. São percebidas pelas pessoas em comprimentos de ondas estáveis de 350 a 740nm, em frequências que variam de 400 a 750 THz; e por alguns animais através de minúsculas células fotossensíveis de faixas específicas dos seus órgãos de visão, que nos permite diferenciar os objetos no espaço com maior precisão.

Considerando as cores como luz, a cor branca resulta da sobreposição das cores básicas ou primárias (amarelo, azul e vermelho), segundo as experiências de Le Blond em 1730, enquanto o preto, que já foi ensinado como ausência de luz, é a união de todas as cores. Na natureza o amarelo, azul e vermelho são as cores que originam todas as outras, como a geração do arco-íris, conforme Le Blond, mas a combinação de cores para usos profissionais necessita da cor preta, tal qual as cores dentro do espaço planetário, que para ser vista com todos os seus matizes, precisa do negro e dourado que faz o fundo do espaço sideral.

Os estudiosos da cromoterapia entendem que cada cor possui uma vibração específica e uma capacidade terapêutica. O cientista alemão Johann Wolfgang von Goethe, no século XVIII, pesquisou durante cerca de 40 anos as cores e descobriu que o vermelho tem propriedade estimulante no organismo, o azul acalma, o amarelo provoca sensações de alegria, e o verde é repousante. Do ponto de vista físico, a cor é produzida por uma radiação eletromagnética cujo comprimento de onda está na faixa visível do espectro, entre [*a* - 350nm (violeta) e *b* - 800nm (vermelho)].

A cromoterapia consta da relação das principais terapias alternativas reconhecidas pela OMS desde 1976, no entanto, não é reconhecida pela comunidade científica, apesar de existir nas medicinas tradicionais há mais de 2500 anos e na medicina alopática desde a

década de 70, para tratamento da icterícia por intermédio da luz ultravioleta e uma série de outros tratamentos com a luz infravermelha.

A Cromoterapia é uma medicina de socorro espiritual, conforme o Jornalista e Pesquisador René Nunes, considerado por muitos como o maior Cromoterapeuta brasileiro, na apresentação do seu livro "Cromoterapia", que ele, em toda sua simplicidade chamou de "Compêndio Científico da Cromoterapia", diz: Ela será uma enorme ajuda para as populações mais necessitadas, cuja pobreza praticamente, as impossibilitarão do uso da medicina material, pela inconsciência dos dirigentes e o desrespeito à dignidade e ao sofrimento dos menos favorecidos pela vida.

A Cromoterapia, como ciência médica, já ocupou o seu espaço e conta com profissionais especializados em várias partes do mundo, sendo usada na China dentro da Tradicional Medicina Chinesa; em vários países da Europa, como medicina complementar; no Japão, ela é usada desde 1999; nas Américas ela é usada desde o final da década de 70 em sua forma mais simples, como banho de luz por conjunto de lâmpadas; e no início do século XXI, na sua forma mais sutil, através da força do pensamento nas aplicações conjugadas do Reiki Tibetano e posteriormente com o Reiki Usui, ou Japonês.

DO-IN:

O Do-in é uma técnica de massagem e automassagem de origem chinesa que utiliza os pontos dos meridianos energéticos do corpo humano, conhecidos nas práticas da medicina tradicional chinesa, tais como a acupuntura. É uma técnica curativa e preventiva e aplicável em casos de emergência.

O do-in serve-se dos mesmos pontos utilizados na acupuntura para tratar e prevenir distúrbios e enfermidades no corpo, restaurando, segundo os conceitos da medicina chinesa tradicional, o fluxo da energia chi, onde esta tenha sofrido bloqueios ou desequilíbrios. É usada também como técnica de primeiros socorros para certos males, na qual o próprio paciente se autoaplica a massagem.

A massagem consiste, basicamente, no emprego de dois tipos de toque:

- Sedação - pressão contínua sobre um ponto;
- Estimulação - pressão intermitente sobre um ponto.

Drenagem Linfática:

Desde a criação da técnica de drenagem linfática manual pelo biólogo Emil Vodder e sua esposa Estrid Vodder, em 1936, vários adeptos passaram a difundí-la, tornando-a um dos principais pilares no tratamento do linfodema. A Drenagem linfática é uma técnica de terapia corporal, que auxilia, otimiza e facilita a circulação da linfa e a expulsão desta, junto com microorganismos e substâncias não necessárias ao corpo. A drenagem linfática traz inúmeros benefícios a pacientes que portam diversas doenças relacionadas ao sistema cardiovascular, dentre elas a elefantíase.

Esteticistas, Enfermeiros, Biomédicos, Fisioterapeutas e outros profissionais que tenham concluído o curso de capacitação podem aplicar a técnica.

Fitoterapia:

A Fitoterapia (do grego *therapeia* = tratamento e *phyton* = vegetal) é o estudo das plantas medicinais e suas aplicações na cura das doenças. Como medicina ela surgiu, provavelmente, no paleolítico médio (200.000 a 30.000) anos a.C., fato conhecido pelas investigações arqueológicas que evidenciam sua atividade coletora e o consumo de grãos e vegetais. No período anterior, há aproximadamente 300.000 anos, a sociedade já era comunitária e existia uma organização familiar. Eles eram nômades, dominavam o fogo e fabricavam suas armas de caça com vários tipos de matéria prima, como a pedra, madeira e ossos.

Nesta época o uso das ervas, sementes, grãos, mel, frutas e flores era típico da vida natural, ou seja, comer o que tivesse disponível e que não causasse dano ao organismo. A Fitoterapia como a conhecemos hoje, surgiu por volta de 10.000 anos a.C. na Mesopotâmia, mas os primeiros registros terapêuticos ocorreram na China por volta de 3.000 a.C., quando o Imperador Cho-Chin-Kei descreveu as propriedades do Ginseng e da Cânfora.

Deve-se observar que a definição de medicamento fitoterápico é diferente de fitoterapia, pois não engloba o uso popular das plantas em si, mas sim seus extratos. Os fitoterápicos são preparações elaboradas por técnicas de farmácia, além de serem produtos industrializados.

Existe uma grande quantidade de plantas medicinais em todas as partes do mundo, e que são utilizadas há milhares de anos para o tratamento de doenças. O estudo das plantas para fabricação dos fitoterápicos isola o princípio ativo ou o conjunto deles, que são os responsáveis pelos efeitos terapêuticos, tornando esta substância da planta uma prioridade farmacológica. Enquanto o princípio ativo não é isolado, as plantas medicinais são utilizadas de forma caseira, principalmente na forma de chás, banhos, emplastros, tintura ou xarope.

Lembrete: O uso de plantas medicinais pode apresentar riscos à saúde, pois as mesmas podem conter substâncias tóxicas, ou o seu preparo ou armazenamento podem levar a reações alérgicas graves. Por isso, e em nome do bom senso, antes de preparar qualquer produto vegetal nas formas apresentadas, procure fazer uma consulta com um Fitoterapeuta que você conheça ou que tenha sido recomendado por no mínimo duas pessoas.

Florais de Bach:

Florais de Bach ou Essência Floral é a denominação para um preparado elaborado com flores maduras, plantas ou arbustos ao qual se agrega brandy ou álcool de cereais como conservante. O resultado é uma solução que recebeu o nome de Floral. Esta solução, como na homeopatia, não apresenta princípios ativos, pois não precisa de traços químicos, ocorrendo a cura através da energia de seus componentes.

O ser humano, os animais, os minerais e os vegetais têm uma energia que é vital à sua existência, energia esta conhecida como ki, qui ou chi, e que pode ser trabalhada pelas agulhas da acupuntura, pode ser recebida na sua forma mais pura no Reiki, pode ser

equilibrada através do Do-In, do Shiatsu e da Tuiná, como pode ser transmutada pelos florais e pela homeopatia.

Os Florais foram criados pelo Dr. Edward Bach (24.09.1886 - 27.11.1936) entre os anos de 1928 e 1936, depois de trabalhar como Professor na "University College Hospital" e como bacteriologista do "London Homeopathic Hospital", onde permaneceu até 1922. O Dr. Edward Bach era médico homeopata, bacteriologista e imunologista.

Hidroterapia:

Por hidroterapia, entende-se o tratamento pela água sob as mais diversas formas e em diferentes temperaturas. A água é um dos meios de cura, um veículo de calor ou frio para o corpo. Aplicada ao corpo, opera nele modificações que atingem, em primeiro lugar, o sistema nervoso, o qual, por sua vez, age sobre o aparelho circulatório, produzindo efeitos sobre regularização do calor corporal. As reações da aplicação da água são, portanto, três: nervosa, circulatória e térmica.

A Hidroterapia, dentro da Medicina Natural, onde as proposições de Vincent Priessnitz (Gräfenberg, Áustria, 1799 - 1851); Sebastian Kneipp (Baviera, 1821 - 1897); Louis Kuhne (Leipzig 1835 - 1901); Tadeo de Wiesent (Baviera, 1858 - 1926) e Manuel Lezaeta Acharán (Chile 1881 - 1959) com suas doutrinas térmicas, são expoentes significativos dessa busca pela condição ideal de existência, onde o contacto com a água limpa e outras maravilhas da vida natural é essencial.

Até hoje, apesar da diversidade de correntes e tendências, especialmente quanto à prescrição dietética, a hidroterapia se mantém enquanto prática terapêutica. Recentemente, destaca sua associação às medicinas orientais e o seu desenvolvimento como técnica de fisioterapia.

A **água fria** excita fortemente a sensibilidade periférica, e a excitação experimentada é levada, por via centrípeta, até os centros corticais, produzindo diversos reflexos, dos quais para nós os mais interessantes ocorrem na periferia, nos vasos superficiais e nos órgãos subjacentes, na pele.

O sistema nervoso sensitivo, excitado na totalidade das suas ramificações periféricas, é estimulado e melhorado nas suas funções, produzindo, no indivíduo, uma sensação de bem estar, e a pessoa se sente reanimada, alegre e disposta para o trabalho. O sistema nervoso recupera o seu tom. Por isso se pode dizer que a água fria é um tônico para o sistema nervoso. A aplicação de água fria ao corpo, ao mesmo tempo tônica e sedativa, regulariza as funções nervosas e é indicada na luxação.

Há fortes indicações de que os asiáticos começaram e difundiram a prática em aproximadamente 2400 a.C. O **ofurô** é um tipo de banheira feita no Japão para o usuário tomar banho com temperatura da água entre os 36 e 40°C. Seu maior benefício é a limpeza de pele e descontração muscular. No Brasil, o clima predominante tropical não permite temperaturas tão elevadas, devendo-se realizar hidroterapia em torno de 30 a 32°C. para que haja um relaxamento do músculo e aumento de flexibilidade sem lesionar a pele com queimaduras.

O banho quente, seguido de água fria, está associado a efeitos vasculares e condicionamentos da hemodinâmica, segundo os naturopatas.

A Fisioterapia utiliza diferentes combinações de exercícios na água quente e fria, tornando a utilização da água, tanto em piscinas quanto em banheiras terapêuticas, um dos recursos mais famosos e utilizados por profissionais fisioterapeutas pelas suas propriedades físicas, além de proporcionar prazer ao paciente.

Homeopatia:

Homeopatia é considerada uma filosofia (*lato sensu*) holística, pelo fato de interpretar doenças e enfermidades como causadas pelo desequilíbrio ou distúrbio de uma energia vital ou força vital no organismo de quem as apresenta. Desse modo, ela vê tais distúrbios como manifestações em sintomas únicos e bem definidos. Sustenta que a força vital tem o poder de se adaptar a causas internas ou externas. É a "lei da suscetibilidade" homeopática, sob a qual um estado mental negativo pode atrair energias negativas as quais invadem o organismo e produzem os sintomas das doenças. Hahnemann, contudo, rejeitou a ideia de ser a doença "algo separado, uma entidade invasora" e insistiu em que ela é parte de um "todo vital".

A Homeopatia se baseia no princípio *similia similibus curantur* (semelhante pelo semelhante se cura), ou seja, o tratamento se dá a partir da diluição e dinamização da mesma substância que produz o sintoma num indivíduo saudável. A homeopatia vê os sintomas como uma reação contra a doença. A doença é uma perturbação da energia vital e a homeopatia provoca o restabelecimento do equilíbrio. A homeopatia é o segundo sistema médico mais utilizado no mundo.

O tratamento homeopático consiste em fornecer, a um paciente sintomático, doses extremamente diluídas de compostos que são tidos como causas em pessoas saudáveis dos sintomas que pretendem contrariar, mas potencializados através de técnicas de diluição, dinamização e sucussão que liberariam energia. Desse modo, o sistema de cura natural da pessoa seria estimulado a estabelecer uma reação de restauração da saúde por suas próprias forças, de dentro para fora. Este tratamento seria para a pessoa como um todo e não somente para a doença.

A Organização Mundial de Saúde aconselha os seus estados membros a regular a Homeopatia de forma a garantir a qualidade dos produtos que são comercializados. A OMS reconhece que, apesar de se verificar um aumento da utilização de produtos homeopáticos, são poucos os estados com regulamentação aplicável. Segundo esta organização, é necessário contrariar a ideia de que não existem riscos na administração de produtos homeopáticos devido às altas diluições. Portanto, se existem riscos, existem curas.

Iridologia:

A Iridologia é uma forma de diagnose na qual a análise de padrões, cores e outras características da íris, permite que se conheçam as condições gerais de saúde baseada na suposição de que alterações na íris refletem doenças específicas em órgãos.

Os praticantes dessa técnica utilizam-se de "mapas da íris" ou ainda "cartas topográficas" que divide a íris em zonas que estão relacionadas a porções específicas do corpo humano. Com a exceção de doenças, que também atingem a íris, como intoxicações por cobre, que cria anéis escuros que aparecem na circunferência da íris, na doença de Wilson, cuja característica principal é o acúmulo de cobre nos tecidos do cérebro e do fígado.

A Iridologia não faz diagnóstico em hipótese alguma. Para isso, um médico competente realiza exames clínicos e complementares. A Iridologia, por sua vez, apenas aponta órgãos fracos, conhecidos como "órgãos de choque" e realiza um trabalho profilático e multidisciplinar.

Sabendo quais os órgãos mais fracos, o Iridólogo indica a pessoa para o médico especialista que cuida de determinado problema e ainda para outros profissionais da área da saúde como, por exemplo, nutricionistas, fisioterapeutas, naturólogos, dentistas, psicólogos, educadores físicos, entre outros.

Magnetoterapia:

Magnetoterapia é uma terapia praticada pela medicina alternativa baseada na influência dos campos magnéticos estáticos sobre o corpo humano. Os adeptos desta terapia afirmam que ela é capaz de tratar efetivamente diversas doenças, sobretudo, de ordem reumática. Tais afirmações, todavia, carecem de base científica. No Brasil, esta terapia não consta entre as especialidades reconhecidas pelo Conselho Federal de Fisioterapia. Embora tratamentos baseados na aplicação de campos magnéticos tenham encontrado aceitação na cultura popular praticamente desde que os ímãs foram descobertos, há total falta de evidências científicas sobre a eficácia destes métodos.

Alguns estudos controlados sugerem que campos magnéticos estáticos (tais como os gerados por ímãs) não causam nenhuma ou quase nenhuma influência sobre o corpo humano, mesmo em ordens de grandeza maiores que as praticadas nestas terapias. Críticos desta terapia acrescentam ainda que algumas pessoas, como os operadores de equipamentos de ressonância magnética, são expostos freqüentemente a campos magnéticos extremamente intensos (superiores a 1 tesla) sem nenhum efeito observado em sua saúde (seja benéfico ou não), mas se discute, constantemente, da exposição magnética (maléfica ou não) das antenas e até do uso de aparelhos celulares. Existem, no mercado, diversos dispositivos destinados à Magnetoterapia, tais como pulseiras, colchões, travesseiros e até mesmo magnetizadores de água.

Massagem Ayurvédica:

Além de se utilizar de alimentação adequada, fitoterapia, yoga e outras técnicas, a massagem é uma das principais técnicas utilizada pelos médicos e terapeutas ayurvédicos, por ser de baixo custo e fácil aplicação. Surgida na cultura dos Vedas (antiga etnia indiana), não é apenas uma das mais antigas e sim uma das mais completas técnicas naturais para restabelecer o equilíbrio físico e psíquico. Trata-se de uma massagem profundamente relaxante, atuando no campo físico, mental e energético, tendo a função de purificação e manutenção da saúde corporal. Tem como objetivo restaurar o bem-estar físico, mental, energético e emocional.

A massagem ayurvédica age nos sistemas: linfático (desintoxicando o organismo), circulatório (aumentando a produção de glóbulos brancos e a nutrição e oxigenação celular) e energético (reequilibrando o chakra e atuando nos sete corpos - desfazendo bloqueios emocionais). Dessa forma contribuindo na cura das principais doenças.

É importante ressaltar que, para uma massagem ser ayurvédica, deve levar em consideração os doshas do paciente, seus desequilíbrios e suas características. É uma prática individualizada, específica para cada tipo de pessoa. Não existe apenas uma técnica de massagem na Ayurveda, mas sim diversas delas, que são feitas com óleos medicados, de acordo com o dosha do indivíduo. Alega-se que fortalece o sistema imunológico aumentando a quantidade de glóbulos brancos e desintoxica o organismo.

É indicada como um dos tratamentos para quase todas as doenças, principalmente: dependência química, alergias, estresse, estafa, fadiga, depressão, fibromialgia, bloqueios emocionais, problemas musculares e de coluna, lembrando que na Ayurveda não se trata a enfermidade, mas sim o indivíduo. Deve ser ministrada com cuidado em gestantes.

Reconhecida pela OMS (Organização Mundial da Saúde), a massagem ayurvédica é utilizada por quase toda população da Índia e está sendo amplamente divulgada no mundo. Benefícios proporcionados pelo tratamento com a massagem ayurvédica: Rejuvenescimento (melhora da pele), realinhamento das estruturas óssea e muscular, aumento da autoconsciência, fortalecimento do sistema imunológico, aceleração da circulação linfática e conseqüente desintoxicação do organismo; eliminação de bloqueios, prevenção de doenças, aumento de flexibilidade, reequilíbrio dos chakras, atuação nos sete corpos sutis, maior mobilidade das articulações e possibilita uma vida mais harmoniosa e feliz.

Massagem Sueca:

A massagem sueca é um estilo de massagem desenvolvido na Suécia, por Pehr Henrik Ling, no século XIX. Ling era ginasta e esgrimista. Pesquisou estilos de massagens antigas, como a dos romanos e dos chineses e estudou a relação, tipo de manobra versus velocidade e intensidade da mesma e qual o efeito no organismo humano. A massagem no Ocidente, muito popular na Grécia e na Roma antiga, foi praticamente banida na idade média, devido a dogmas religiosos, que viam toda forma de atividade corporal, como algo pecaminoso. Esse fato não ocorreu no Oriente, por isso na época de Per Henrik Lin, os chineses ainda preservavam suas técnicas avançadas de terapias corporais, como o Anma e o Tuiná.

O principal benefício fisiológico da massagem sueca é a expulsão do ácido láctico das fibras musculares. Muito útil para atletas e pessoas com dores musculares decorrentes de tensão. Seu estilo ficou conhecido em toda a Europa e estudantes de vários países aprenderam sua técnica e a disseminaram no Ocidente.

No Brasil, a massagem sueca também ficou conhecida como "massagem clássica". As manobras baseiam-se em movimentos de deslizamento, amassamento, rolamento, fricção e alongamento. Todas as manobras seguem um sentido específico, geralmente em direção ao coração, facilitando o retorno do sistema venoso. E sua pressão pode

variar de leve a moderada, e em alguns casos, profunda ou muito profunda, de acordo com o objetivo a ser alcançado.

Existem diversas entidades de classe no Brasil em defesa dos profissionais de massoterapia. Algumas locais, outras estaduais e também federais. Uma estimativa não-oficial determina que existem em torno de 90.000 profissionais no Brasil. Em geral, ligados a clubes de futebol e times de esportes coletivos.

Massagem tântrica:

A massagem tântrica tem como base o Tantra, que é uma filosofia surgida em 2.500 a.C., cuja origem nasceu na cultura Drávida, povo que vivia no vale do Rio Indo, onde hoje é conhecido como Paquistão. Tem suas raízes no Tantra Yoga.

O Tantra tem como objetivo despertar e fazer ascender a energia Kundalini, que é a energia vital que dá movimento à vida e conseqüentemente todos os processos energéticos, emocionais, mentais e fisiológicos dos indivíduos. Considera-se a ascensão da Kundalini nascendo na região pélvica (chakra básico) e subindo pela coluna vertebral até o topo da cabeça (chakra primário).

Medicina natural:

A Medicina Natural (também chamada de Naturopatia) é uma medicina alternativa complementar, que enfatiza a capacidade intrínseca do corpo para curar-se e manter-se. Naturopatas utilizam recursos naturais como ervas e alimentos ao invés de fármacos sintéticos e cirurgias. A naturopatia inclui muitas modalidades de tratamento, tendo uma abordagem holística da assistência ao paciente, que pode ser acompanhada juntamente com a medicina alopática. O termo naturopatia foi utilizado pela primeira vez pelo Dr. John Scheel, em 1885. Em 1902 o médico Benedict Lust também passou a utilizar o termo naturopatia.

Este tipo de prática aborda o paciente como se fosse único e os tratamentos são específicos para cada pessoa. Os médicos naturopatas não se limitam a tratar apenas os sintomas de seus pacientes. Desenvolvem uma série de técnicas para encontrarem uma causa paralela à doença. No consultório, observam também a conduta emocional, o caráter e são utilizados diversos exames clínicos tais como: palpação, avaliação das unhas, pulso, observação da fala, língua, ouvidos, entre outros.

Medicina Ortomolecular:

Para a medicina ortomolecular, as doenças são resultados de desequilíbrios químicos; assim, os seus tratamentos buscam a restauração dos níveis de vitaminas e minerais considerados ideais para o organismo. Seu objetivo principal é restabelecer o equilíbrio químico do organismo através do uso de substâncias e elementos naturais, sejam vitaminas, minerais e/ou aminoácidos.

Musicoterapia:

Musicoterapia é a utilização da música ou seus elementos constituintes, ritmo, melodia e harmonia, por um musicoterapeuta qualificado, para um cliente ou grupo, em um

processo destinado a facilitar e promover comunicação, relacionamento, aprendizado, mobilização, expressão, organização e outros objetivos terapêuticos relevantes, a fim de atender as necessidades físicas, emocionais, mentais, sociais e cognitivas.

A musicoterapia busca desenvolver potenciais e/ou restaurar funções do indivíduo para que ele ou ela alcance uma melhor qualidade de vida, através de prevenção, reabilitação ou tratamento. (World Federation of Music Therapy).

Os musicoterapeutas trabalham com uma gama variada de pacientes. Entre estes estão incluídas pessoas com dificuldades motoras, autistas, pacientes com deficiência mental, paralisia cerebral, dificuldades emocionais, pacientes psiquiátricos, gestantes e idosos. O trabalho musicoterápico pode ser desenvolvido dentro de equipes de saúde multidisciplinares, em conjunto com médicos, psicólogos, fonoaudiólogos, terapeutas ocupacionais, fisioterapeutas e educadores. Também pode ser um processo autônomo realizado em consultório. O uso da música como método terapêutico vem desde o início da história humana. Os primeiros registros a esse respeito podem ser encontrados nas obras de filósofos gregos pré-socráticos.

A sistematização dos métodos utilizados só começou, no entanto, após a Segunda Guerra Mundial, com pesquisas realizadas nos Estados Unidos. O primeiro curso universitário de musicoterapia foi criado em 1944, na Michigan State University. Em alguns países a musicoterapia também pode ser parte de uma formação em arteterapia, que envolve, além da música, técnicas de artes plásticas e dança.

A formação do musicoterapeuta inclui teoria musical, canto, prática em ao menos um instrumento harmônico (piano ou violão), instrumentos melódicos (principalmente flauta) e percussão. Também faz parte da formação do musicoterapeuta o conhecimento da anatomia e fisiologia humana, neurologia, psicologia, filosofia e noções de expressão artística, expressão corporal, dança, técnicas grupais e métodos de educação musical como o Método Orff ou o Método Kodály.

Quiropraxia:

Segundo a Organização Mundial de Saúde e a Federação Mundial de Quiropraxia, a Quiropraxia é uma profissão que se dedica ao diagnóstico, tratamento e prevenção das disfunções mecânicas no sistema neuro-músculo-esquelético e os efeitos dessas disfunções na função normal do sistema nervoso e na saúde geral. No Brasil, a profissão está em processo de regulamentação, ao contrário de diversos outros países onde já se encontra estabelecida, como EUA e Canadá.

Manuscritos chineses e gregos de 2700 a.C. e 1500 a.C. mencionam formas rudimentares de manipulação articular e manobras articulares nos membros inferiores do corpo humano a fim de aliviar dores lombares. Hipócrates, "pai da medicina", que viveu entre 460 a.C. a 377 a.C., publicou textos em que detalha: "adquirir mais conhecimento sobre a Coluna vertebral, pois é a origem de muitas doenças".

A Quiropraxia hoje está entre as quatro maiores profissões na área de saúde, junto com a Medicina, Biomedicina e Odontologia, nos países desenvolvidos. No Brasil existem duas Universidades com graduação em Quiropraxia, ambas particulares.

Sua organização e fundação foi realizada por Daniel David Palmer, em Davenport, Estado de Iowa nos EUA, no ano de 1895. O Dr. Palmer foi autodidata, assíduo leitor de jornais científicos de sua época, especialmente os que abordavam Anatomia Humana e Fisiologia Humana, adquirindo um excelente conhecimento sobre saúde e Medicina de sua época. Em 1897, foi fundada a Palmer School of Chiropractic, a primeira escola de Quiropraxia no mundo; atualmente é uma faculdade conhecida por Palmer Chiropractic College e estabelecida em Davenport, Iowa nos EUA.

No ano de 1948 a Quiropraxia era definida da seguinte maneira: é uma filosofia, ciência e arte de eventos naturais; um sistema de ajustamentos de segmentos da coluna vertebral, utilizando somente as mãos, para correção das causas das doenças.

A ausência do conceito com amparo científico era normal até a década de 50 do século XX, pois havia uma certa limitação na produção científica nos primórdios da especialização, como pode ser observada na mudança da duração do curso oferecido pela Palmer School of Chiropractic que até o ano de 1949 era de 18 meses de duração, passando para 4 anos de ensino.

Reflexoterapia:

Reflexoterapia é a utilização terapêutica de uma técnica de medicina alternativa desenvolvida pelo médico Canadense, Dr. William Osler (12.07.1849 - 29.12.1919), que trabalha as áreas reflexas das mãos (reflexo palmar); dos pés (reflexo podal); das orelhas (reflexo auricular); da coluna (reflexo vertebral); da face (reflexo facial); do crânio (reflexo cranial); e da boca (reflexo bucal).

Reflexologia é o estudo das áreas reflexas do corpo humano e as suas funções e ações diante das patologias humanas. É uma técnica de tratamento por meio de estímulos em uma ou mais dessas áreas reflexas. Os mesmos princípios da Reflexologia estão presentes no Do In, de origem japonesa, e na Tui Na, de origem chinesa, como técnica de seus tratamentos.

Não há consenso sobre como a Reflexologia funciona ou deve funcionar, no entanto, a ideia é que algumas áreas dos pés, mãos, orelhas, face, boca, etc., correspondem a outras áreas do corpo, e que manipulando-as é possível melhorar a saúde através do "chi". Uma suposta explicação é que a pressão recebida pelo pé (ou outra parte do corpo) pode enviar sinais que equilibram o sistema nervoso ou que pode promover a cura pela liberação de endorfinas, que são analgésicos naturais do corpo. Estas hipóteses são rejeitadas pela grande maioria médica, que cita a falta de evidências científicas no tratamento e cura das doenças. Esta mesma alegação pode ser aplicada a maioria das ciências médicas, principalmente à alopatia que usa drogas como remédios, e na maioria dos casos, faz mais mal que a própria doença.

Quando estudamos o Sistema Nervoso Autônomo, notamos que o sistema simpático, entérico e parassimpático estão interligados ao Sistema Nervoso Central e Periférico, através das conexões da Medula Cranial, Medula Cervical, Medula Torácica, Medula Lombar e Medula Sacral. Quando estimulamos a planta do pé, em qualquer dos pontos mapeados, estamos ativando um nervo do sistema autônomo, o mesmo acontecendo com as mãos. O Reflexologista, ao estimular um ponto mapeado, está ativando a energia vital em um órgão, víscera ou glândula relacionado aquele ponto.

Reiki:

O Reiki é uma técnica de tratamento envolvendo o Reikiano e o paciente, onde a energia vital do Universo, captada pelo Reikiano é transferida ao paciente. Existem várias modalidades de Reiki, entre elas, os mais conhecidos são: Reiki Usui, criado por Mikao Usui; Reiki Kahuna, desenvolvido nas ilhas da Polinésia e praticado em várias regiões do Oceano Pacífico; Kundalini Tantra Reiki, uma técnica muito antiga, tendo surgido há mais de 3000 anos na Índia e sua prática está vinculada à energia Universal e à energia telúrica da Terra; Reiki Tibetano, um método de cura e autocura muito simples, utilizando-se apenas da colocação das mãos no corpo sobre a parte que se queira curar.

É um método Universal que pertence a todos, por isso não tem contraindicações e pode ser aplicado em qualquer lugar, em pessoas, animais ou plantas. O Reiki não é uma prática de cura reconhecida pela comunidade científica, mas a cada dia encontra novos adeptos e novos praticantes no mundo inteiro. Ao que parece, a comunidade científica vai ser a única a defender a alopatia, mesmo sabendo que tudo está mudando e que as práticas alternativas chegaram para ficar e curar, mas a comunidade será a única a lucrar com a prática alopática.

Tratamento Espiritual:

A expressão "Tratamento Espiritual" é utilizada para abranger um conjunto de ações terapêuticas, de fundamentação científico-religiosa, praticados em centros espíritas, espiritualistas, de Umbanda, ou afins, que têm como objetivo um auxílio no tratamento de doenças do corpo ou da mente. Apesar de serem muito estudados por cientistas desde o final do século XVIII, a eficácia destes tratamentos ainda não pôde ser comprovada através do método científico.

São denominados de espirituais pelo fato de, segundo afirmam aqueles que praticam estes tratamentos, serem realizados -no corpo físico ou no chamado perispírito- por espíritos desencarnados, com o eventual auxílio de um médium. No primeiro caso, no Brasil, por exemplo, ficaram famosas as cirurgias praticadas pela entidade que se denomina Dr. Fritz, através do médium José Arigó.

Hoje um dos mais famosos "médiuns de cura" em atividade é João Teixeira de Faria (mais conhecido como "João de Deus" ou "John of God"). Segundo a AME - Associação Médico-Espírita International, "Cada um de nós está sujeito à influência de fatores biológicos, sociais, ecológicos, psicológicos, gerenciados pela alma imortal e é esta que promove a cura" e "temos de nos valer de todo o arsenal terapêutico de que dispomos, dentro dos que são propostos pela medicina tradicional, quanto os recursos gratuitos que nos são oferecidos pela terapia complementar espírita, que a tradicional ainda não utiliza".

Alterações no chamado "corpo espiritual" (perispírito) são capazes de afetar a ordem molecular no corpo físico. O Espiritismo diz também que essas "alterações" podem enfraquecer ou fortalecer o organismo, determinando estados de doença ou de saúde. Segundo o neurologista e espírita brasileiro, Nubor Orlando Facure, "toda doença, de qualquer natureza, tem sempre uma motivação espiritual". Sendo o corpo material e o espiritual oriundos da mesma fonte - o chamado "fluido cósmico universal" (Allan

Kardec. Revista Espírita, 1866.), intervenções na esfera do perispírito podem resultar em danos ou benefícios à saúde do corpo material.

A literatura espírita refere ainda que os chamados "médicos espírituais" utilizam-se de uma ampla variedade de recursos, que vão desde aparelhos e instrumentos até fluidos e medicações. Nesse particular, a doutrina espírita compreende que o pensamento e a vontade possuem a capacidade de modelagem e aplicação desses itens no chamado "mundo espiritual". Complementarmente, podem recorrer a métodos terapêuticos convencionais, como intervenções cirúrgicas de pequeno porte, a dietética, a medicação alopática e a homeopatia. Ressalte-se que as práticas cirúrgicas encontram na atualidade grandes restrições, principalmente entre os médicos espíritas, pela natureza de sua própria formação.

O Tratamento Espiritual é baseado na necessidade do paciente e na disponibilidade da casa em trabalhar com médiuns de boa formação moral, acadêmica, científica ou holística. O Médiun precisa ter conhecimento do que está sendo disponibilizado para o paciente; se for uma fórmula homeopática, ele precisa ter conhecimento de homeopatia, ou subordinar a fórmula a um superior hierárquico que seja homeopata.

Tipos de tratamento

Passes - O passe corresponde a uma transmissão de fluidos magnéticos ou espírituais de um indivíduo para outro, podendo ser do médium para o paciente, ou do espírito para o paciente através do médium.

Fluidoterapia - A "água fluidificada" é utilizada nas casas espíritas ou de tradições espiritualistas, como uma energização curativa pela concentração de fluidos espírituais depositados em sua estrutura molecular.

Homeopatia - O receituário homeopático em casas espíritas remonta aos primórdios do movimento espírita mundial, no entanto, este tipo de tratamento, no Brasil, está desaparecendo dos centros pela perseguição que o CFMA (Conselho Federal de Medicina Alopática) faz ao trabalho dos homeopatas, alegando que somente o médico alopata, com CRMA pode receitar produtos homeopáticos.

(A comunidade médica diz que a homeopatia não faz nenhum efeito e não cura; no entanto, o CFMA alega que o receituário só pode ser feito por um médico alopata, mesmo que ele não entenda nada de homeopatia).

Na comunidade espírita, a receita homeopática é de um Médico em Espírito, sendo o médium apenas um intermediário para passar a receita para o papel. Na maioria das casas espíritas, o médium, que trabalha com o espírito homeopata, possui uma formação acadêmica em homeopatia. Normalmente, os cursos de homeopatia têm uma duração de quatro a cinco anos. No Brasil e em muitos outros países, a medicina alternativa sempre existiu nas mais variadas formas e utilizando tanto o conhecimento acadêmico de alguns profissionais da medicina, como de benzedeiros, curandeiros, espíritas, padres, pagés e boticários.

Tratamento à distância - É praticado em muitos centros espíritas e espiritualistas. Destina-se a atender a pessoas que, por motivo da doença que têm, ou por morarem muito longe, não podem comparecer ao centro pessoalmente. Nesta forma de

tratamento, segundo as obras espíritas que tratam do tema, um médium leria os dados do paciente que seriam por ele mentalmente passados a espíritos que, então, visitariam o doente e tratariam da sua saúde.

Apometria - É uma técnica de tratamento espiritual criada pelo farmacêutico porto-riquenho Luis Rodrigues, quando residia no Rio de Janeiro.

Através de desdobramento anímico das pessoas e com uma contagem progressiva, era possível levá-las a hospitais do mundo espiritual onde suas enfermidades seriam diagnosticadas e tratadas. Esta técnica foi denominada por Luis como hipnometria, termo que, para não ser confundido com outras técnicas de tratamento que usavam hipnotismo, foi rebatizada pelo ginecologista José Lacerda Azevedo, como Apometria. Esta forma de tratamento é praticada em diversos centros espíritas e espiritualistas em vários cantos do Brasil.

Cirurgia espiritual - O termo é associado a uma prática onde uma entidade espiritual, com ou sem incorporação num médium, e sem cortes, executa cirurgias buscando a reabilitação do enfermo.

Shiatsu:

O Shiatsu é um método terapêutico originado no Japão, entre o final do século XIX e início do século XX, tendo, desde o princípio, criado diferentes técnicas, ramos e estilos que se modificam até encontrar com outras culturas de cura por todo o mundo.

A despeito das muitas diferenças entre suas várias escolas, o Shiatsu mantém sua característica básica, que é ser uma terapia corporal que utiliza pressões com os dedos ao longo do corpo. O Shiatsu é praticado de forma profissional, mas também em ambiente familiar (amador).

O Shiatsu no Brasil tem formação reconhecida por leis estaduais, é considerada profissão de acordo com o Catálogo Brasileiro de Ocupações e tem ampla aceitação social. A sua prática profissional é encontrada em todo o país, e a prática amadora ou familiar, principalmente nos estados que receberam colônias japonesas.

O Shiatsu encontrou no Brasil liberdade para desenvolver-se e grande aceitação social, hoje possui uma diversificada oferta de cursos, profissionais e centros dedicados ao assunto. Com o aumento da capacidade econômica brasileira e as novas tecnologias de educação, o país iniciou recentemente seu intercâmbio com os demais países e continentes. Seu desenvolvimento particular, ocorrido em paralelo aos movimentos do Shiatsu na América do Norte e Europa, tem despertado o interesse mundial.

Vegetarianismo:

O Vegetarianismo é um regime alimentar que exclui da dieta todos os tipos de carne (boi, peixe, frutos do mar, peru, porco, carneiro, frango e qualquer ave etc.), bem como alimentos ou produtos derivados. É baseado fundamentalmente no consumo de alimentos de origem vegetal, com ou sem o consumo de laticínios e/ou ovos. O veganismo, ou vegetarianismo estrito, exclui da dieta todo e qualquer consumo de alimentos ou subprodutos derivados de origem animal, incluindo ovos, laticínios (leite, queijo, manteiga) e mel.

A britânica Anna Kingsford é considerada a mãe do vegetarianismo no Ocidente. Sua tese de formatura, *L'Alimentation Végétale de l'Homme* (A alimentação Vegetal Humana), foi uma das obras fundamentais sobre os benefícios do Vegetarianismo e publicada em inglês *The Perfect Way in Diet* (1881). Fundou a Food Reform Society nesse ano e viajou pela Europa para divulgar a dieta do vegetarianismo. Viajou pela Inglaterra, Paris, Gênova e Lausanne para falar do trato com animais em experimentos científicos e divulgar sua dieta alimentar. Das dietas vegetarianas, a mais popular é composta apenas por alimentos de origem vegetal e ovos, havendo a exclusão dos produtos lácteos e seus derivados e de todos os tipos de carne.

MÉDICOS QUE ESTUDARAM O CÂNCER

Quando pesquisei os trabalhos dos profissionais da área médica que foram agraciados com o Prêmio Nobel de Medicina e Fisiologia, descobri que muitas doenças, inclusive o câncer, já haviam sido estudadas há mais de um século, conforme relatam os Médicos Dr. Alexis Carrel, Dr. Johannes Andreas Grib Fibiger e o Dr. Otto Heinrich Warburg. Seus trabalhos tiveram uma importância muito grande para a ciência, principalmente a fisiologia do câncer

O Dr. **Alexis Carrel** (1873-1944) laureado em 1912, com o Prêmio Nobel de Fisiologia e Medicina, pelo seu trabalho sobre sutura vascular e transplante de vasos sanguíneos e órgãos, foi um grande incentivador de muitos médicos na área de transplantes, inclusive o Dr. Christian Neethling Barnard (1922-2001), a realizar o primeiro transplante de coração, em 1967.

Além de médico, o Dr. Alexis Carrel era também escritor, tendo publicado vários livros como "O Homem, Esse Desconhecido", em 1935, onde ele defende a eutanásia de criminosos incuráveis e perigosos; *Oração*, em 1944; *Reflexões sobre a conduta da vida*, em 1950 (póstumo); e *Viagem a Lourdes*, em 1959 (póstumo).

Os trabalhos do Dr. Carrel, apoiados por verbas do Rockefeller Institute, levaram-no a pesquisar várias áreas da medicina e ele chocou o meio científico com a manutenção de um coração de um embrião de galinha funcionando por 27 anos. Isto mesmo, VINTE E SETE ANOS. Como ele fez isso? Simplesmente trocando, todo dia, a água que alimentava o coração.

O Médico e Professor da Universidade de Copenhagen, Dr. **Johannes Andreas Grib Fibiger** (1867 - 1928), com seu trabalho experimental sobre câncer em ratos e a descoberta do carcinoma *Spiroptera*, o que lhe valeu o Prêmio Nobel de Fisiologia e Medicina de 1926, observou que os tumores são massas de células que surgem pela divisão inapropriada de uma célula-mãe, na qual a expressão dos genes que regulavam essa divisão está alterada. A listagem de causas prováveis do câncer foi desenvolvida por ele e seguida até hoje pela grande maioria dos médicos e hospitais.

Pesquisei, também, os trabalhos do Dr. **Otto Heinrich Warburg** (1883 - 1970) que foi laureado em 1931, com o Prêmio Nobel de Fisiologia e Medicina pela descoberta sobre as enzimas que têm participação no processo de Oxidação em Células Vivas, particularmente em células do câncer. É dele o método de medição da quantidade de oxigênio absorvido por um tecido celular vivo, importante nas pesquisas em processos de metabolismo de tecidos cancerosos.

Os profissionais agora pesquisados não foram laureados com o Nobel; no entanto, todos eles são merecedores de muitos prêmios. Durante o período das pesquisas, tive muitas surpresas. Umas boas, outras, nem tanto. Mas, um trabalho ou o conjunto dele, deixou-me fascinado. Refiro-me aos trabalhos do **Dr. John Henry Tilden** (1851 - 1940), um médico simples que viveu uma vida inteira dedicada à sua medicina inovadora, a medicina que cura sem o uso de medicamentos. É dele a teoria da cura de toxinas, baseada no princípio de que a toxemia é a origem de todas as doenças e o remédio é uma alimentação saudável. É dele a formulação dos sete estágios da doença: Intoxicação, Toxemia, Irritação, Inflamação, Ulceração, Endurecimento e Proliferação de Fungos.

Na sequência das pesquisas, conheci o trabalho do Médico Italiano, **Dr. Tullio Simoncini**, médico especialista em oncologia, diabetes e desordens metabólicas, que constatou algo simples e que considera a causa do câncer. Ele observou que todo paciente oncológico apresenta quadro repetitivo de aftas, sintoma já indicado pela comunidade médica, mas sempre tratado como uma infecção oportunista por fungos: a famosa cândida Albicans, ou candidíase.

A constatação de que todos os tipos de câncer apresentam essa característica, ou seja, vários tipos de tumores, mas em comum a manifestação de aftas no paciente, que se sabe é um sintoma de acidez metabólica. Então, pensou ele: não seria o contrário? A causa de o câncer ser a proliferação descontrolada do fungo?

E este foi o raciocínio do Dr. Simoncini: para exterminar esses fungos vou neutralizar este meio doentio e ácido com alcalinização. Assim, ele fez uso do agente neutralizador de acidez mais antigo e simples que a humanidade conhece: o bicarbonato de sódio.

Ele foi banido da comunidade médica italiana, mas foi bem recebido pela Associação Americana contra o Câncer quando lá apresentou sua monografia e as bases da terapia de alcalinização com o bicarbonato de sódio. Assim ele começou, na América, a tratar seus pacientes com lavagens de água e bicarbonato de sódio, **um trabalho de controle METÓDICO da eliminação dos tumores**. Resultados surpreendentes começaram a acontecer. Tumores de pulmão, próstata, intestino, útero, mama e outras partes do corpo desapareceram, juntamente com as aftas. Desta forma, muitos pacientes de câncer foram curados e hoje comprovam com seus exames os resultados positivos do tratamento.

Lógico que este tratamento, em muitos casos, é um procedimento médico hospitalar, por isso deve ser feito por um médico alopata com os recursos que só existem nos hospitais ou clínicas especializadas e apoiadas pelos equipamentos necessários aos procedimentos e controles da operação, junto de uma equipe médica. Este processo de cura não tem os efeitos colaterais da quimioterapia e radioterapia, sendo, em muitos casos, curados em muito menos tempo. Mas, existem procedimentos que podem ser feitos pelo próprio paciente, desde que ele tenha acesso aos locais infectados.

Dr. Max Gerson (1881-1959), foi outro médico que muito contribuiu para a cura do câncer. Nascido na Alemanha, frequentou as universidades de Breslau, Wuerzburg, Berlim e Freiburg. Sofrendo de enxaqueca severa, o Dr. Gerson usou sua experiência e seu conhecimento acadêmico para criar uma dieta para suas dores de cabeça. Um dos seus pacientes, que fazia um tratamento de tuberculose de pele, curou-se da tuberculose

após fazer uso da "dieta da enxaqueca", como ficou conhecida a terapia do Dr. Gerson. Essa descoberta levou o Dr. Gerson a estudar ainda mais a dieta criada por ele, usando-a com sucesso para tratar outros pacientes com tuberculose de pele.

Seu trabalho acabou chegando ao conhecimento de outros profissionais, como do cirurgião Dr. Ferdinand Sauerbruch, que o convidou para trabalhar no Hospital da Universidade de Munique, onde ele criou um programa de tratamento da tuberculose de pele; chegou também ao prêmio Nobel Albert Schweitzer, a quem curou de um diabetes tipo II e a esposa de Schweitzer, de tuberculose pulmonar. Sua dieta foi testada e aprovada, com sucesso, no tratamento de doenças cardíacas, insuficiência renal e, finalmente, o câncer.

Morando nos Estados Unidos, após ter fugido do nazismo onde perdeu todos os seus sete irmãos, foi licenciado somente em 1938 para exercer sua medicina no Estado de Nova York, onde curou centenas de pacientes com câncer e que tinham sido desenganados pela medicina ortodoxa com os tratamentos convencionais.

Seu protocolo dietético foi proibido nos Estados Unidos, em 1946, após denúncias de que sua dieta afetava a saúde das pessoas, mas ele continuou defendendo sua dieta e escrevendo artigos sobre a terapia e histórias de casos de pacientes curados. Em 1958, ele publicou "A Cancer Therapy" (A Terapia do Câncer), no qual relata 50 casos de cura do câncer, detalha suas teorias, o tratamento e os resultados alcançados.

O Dr. Max Gerson morreu, em 1959, por envenenamento, sendo a sua secretária acusada como responsável, após ter sido flagrada entregando seus manuscritos a pessoas que lhe faziam oposição nos tratamentos médicos. O trabalho do Dr. Max e sua terapia continuaram através da sua filha Charlotte Gerson, que criou o Instituto Gerson para tratamento do câncer e atua em vários países, sendo, até hoje, proibida nos Estados Unidos. Por isso, sua filha Charlotte e seu neto Howard Straus Max Gerson, criaram em Tijuana, no México, o Centro de Terapia Gerson, onde atendem pessoas com diagnóstico de câncer de todas as partes do mundo.

Dr. Max Otto Bruker (1910-2001) foi um médico alemão, que durante 45 anos atuou como Diretor Clínico em diversos hospitais, promovendo uma medicina natural e ajudando inúmeros doentes através dos livros que o tornaram conhecido. Fundou em Lahnstein, Alemanha, em 1989, a Organização sem fins lucrativos GGB, "Gesellschaft fur Gesundheitsberatung", (Sociedade de Assessoramento de Saúde) que assegura a continuidade de sua obra. O Dr. Bruker considerava a falta de "nutrientes" na alimentação como a causa de várias doenças da civilização moderna, inclusive o diabetes, osteoporose e esclerose múltipla.

Pesquisei também as Leituras de **Edgar Cayce** (1877-1945), considerado um Benfeitor da humanidade por seus dons psíquicos a serviço da saúde e da medicina. Mais de 20.000 leituras foram registradas, catalogadas e divididas em três categorias, que são:

- Leituras de saúde, referentes à saúde e medicina;
- Leituras de vida, referentes à mente, alma, reencarnação e astrologia;
- Leituras especiais, que consistiam em leituras ditadas por Cayce sobre determinadas matérias, como Atlântida, Egito, questões mundiais, desenvolvimento espiritual e cura por meio de orações.

São de Edgar Cayce os primeiros trabalhos sobre alimentação Alcalina e Ácida. Em sua "Leitura" 288-38, ele diz:

"Recomenda-se comer uns 80% de alimentos alcalinos e uns 20% de alimentos ácidos".

Todo trabalho de pesquisa sobre saúde e medicina alternativa precisa contar com o conhecimento e seriedade profissional da **Química Conceição Trucom**, uma cientista brasileira a serviço da verdade sobre alimentação saudável e poder de cura dos vários alimentos à disposição do ser humano. Conceição Trucom é Doutora em Química, autora de vários livros, como "Mente e Cérebros Poderosos"; "Alimentação Desintoxicante - Para ativar o sistema imunológico"; "O Poder de Cura do Limão"; "A Importância da Linhaça na Saúde" e vários outros, além de dezenas de textos sobre alimentação, sucos, etc.. É dela o maior volume de textos sérios sobre alimentos acidificantes e alcalinizantes que existe na Internet.

Outro trabalho pesquisado foi do Dr. Gabriel Cousens, sobre o tratamento e cura do diabetes e descrito em seu livro "A Cura do Diabetes pela Alimentação Viva". A minha pesquisa sobre o câncer não tinha nenhuma ligação com o diabetes; no entanto, as pesquisas estavam mostrando um caminho paralelo onde as duas doenças tinham algo em comum, a alimentação. Neste trabalho, o Dr. Gabriel descreve o diabetes como uma doença curável como todas as outras e sua cura depende, apenas, que o paciente entenda como ocorre a doença e mude seus hábitos alimentares.

Todos os profissionais citados foram e são referências neste trabalho pelo conteúdo de suas pesquisas em prol da saúde do ser humano. Outros profissionais foram pesquisados tornando a lista bastante longa, sendo impossível aqui, relacionar todos eles, que de uma ou outra forma, contribuíram também para a existência deste livro.

Sou grato a todos eles pelas suas contribuições e espero que este trabalho chegue ao maior número possível de pessoas, honrando a memória desses profissionais e auxiliando o ser humano na cura de suas doenças com o conhecimento nele divulgado.

Diferentemente de outros trabalhos, optei por fazer uma citação dos principais autores das fontes pesquisadas, ao invés de apenas uma referência bibliográfica das suas obras. Na bibliografia, o leitor encontrará todas as obras pesquisadas e os seus autores, a quem rendo as minhas homenagens.

Ao juntar os resultados das pesquisas dos médicos Dr. Alexis Carrel, Dr. John Henry Tilden, Dr. Max Gerson e Dr. Tullio Simoncini, percebi que todos eles chegaram, mesmo em épocas diferentes, ao fator patogênico gerador do câncer. Ao encontrar os motivos para o surgimento do câncer no corpo humano, tive a consciência alertada para a necessidade de continuar as pesquisas até chegar à cura definitiva, já antevendo que uma parte da cura estava na mudança de hábitos.

O QUE É O CÂNCER?

"O câncer é a consequência de uma alimentação antifisiológica", responde o Dr. **Otto Warburg**.

- Alimentação antifisiológica é uma dieta baseada em alimentos acidificantes. A acidez expulsa o oxigênio das células.

"A falta de oxigênio e a acidez são as duas caras de uma mesma moeda: quando se tem um, tem-se também o outro".

- Se existe o excesso de acidez, automaticamente falta oxigênio no organismo. As substâncias ácidas repelem o oxigênio; as alcalinas atraem o oxigênio.

"Todas as células normais têm como requisito absoluto o oxigênio, porém, as células cancerosas, tomadas pelos fungos, podem viver sem oxigênio - uma regra sem exceção".

- Neste caso, as células tornam-se bases naturais para o desenvolvimento de colônias de microorganismos que não precisam de oxigênio, entre eles a *Cândida Albicans*, responsável pela maioria dos cânceres no ser humano.

Aliás, os gânglios ou nódulos que são notados em várias regiões do corpo humano, são, em sua maioria, uma colônia de fungos cercada por glóbulos brancos que vão aumentando de tamanho na medida em que o sistema imunológico continua enviando seus soldados (glóbulos brancos) para eliminar a colônia de fungos. Para isto acontecer no corpo humano o organismo precisa estar ácido, como descreveu o Dr. Otto em suas pesquisas.

Estar ácido é quando o pH (potencial de Hidrogênio) está abaixo de 7. No caso do organismo estar ácido, é apenas uma referência ao pH abaixo do normal, que seria, no sangue, entre 7,35 e 7,45. Quando este valor cai para ou um pouco menos de 7, dizemos que ele está ácido, e é quando os fungos penetram no corpo e buscam lugares quentes, ácidos e úmidos para desenvolverem suas colônias. Quando o crescimento dessas colônias é rápido, ao ponto de ser notado por uma apalpação, é porque o sistema imunológico já está agindo para controlar o crescimento da colônia, enviando os Leucócitos (glóbulos brancos) para eliminá-los. São esses caroços que a medicina alopática, de um modo geral, chama de câncer e trata com quimioterapia e radioterapia, enquanto o Dr. Tullio Simoncini trata com água e bicarbonato de sódio.

É bom lembrar que este tratamento do Dr. Tullio é, em vários casos, um procedimento médico hospitalar. Nos cânceres externos, como o de pele, o procedimento, conforme o Dr. Tullio, pode ser caseiro. Usa-se um litro de água e 50 gramas de bicarbonato de sódio. Outros ataques de fungos como o mau-cheiro dos pés e axilas podem ser tratados com a mesma solução. No câncer de pele, usa-se o bicarbonato de sódio, mas também se pode usar uma formulação de iodo. **(Ver texto sobre o Iodo na página 105)**

Deste modo, tanto na medicina alopática como no tratamento do Dr. Tullio, os alvos são os efeitos, os fungos que já estão dentro do corpo; enquanto na medicina alternativa ou natural, a abordagem para a cura é o tratamento holístico, o tratamento do ser humano como um todo, através de uma alimentação saudável, viva e crua. E para acelerar o tratamento tornando o corpo alcalino, com o pH entre 7,35 e 7,45 faz-se uso da Terapia do Limão (Ver tabela da terapia no anexo I) e os Sucos verdes ricos em clorofila (magnésio) eficientes e poderosos na rápida alcalinização metabólica .

O QUE É O DIABETES?

Existem dois tipos de diabetes. O tipo 1 é mais freqüente nos jovens em torno de 15 anos e o tipo 2 nas pessoas com mais de 30 anos.

Diabetes Tipo 1

O diabetes não ocorre de uma hora para outra, leva determinado tempo para se manifestar. O diabetes tipo 1 tem início na infância com o uso de leite pasteurizado em substituição ao leite materno e se manifesta após receber as vacinas que neutralizam o sistema de defesa. (Leia o texto sobre vacinas na página 63).

Em muitos países, o uso de leite de vaca é muito comum, porém, o ser humano possui uma rejeição natural aos componentes deste leite a partir de uma determinada idade.

O organismo do ser humano, de 0 a 4 anos, produz uma enzima chamada lactase, que é responsável pela quebra molecular da lactose, o açúcar do leite, que é formada por dois carboidratos, transformando-a em glicose e galactose.

Após os 4 anos, o organismo pára de produzir a Lactase, por isso a Lactose não pode ser digerida, e ela chega inalterada no intestino, tornando-se uma fonte de alimento para a flora intestinal, que passa a crescer de forma descontrolada, originando náuseas, vômitos, diarreia e acaba por afetar o intestino delgado onde são produzidos os hormônios que estimulam as células-beta do pâncreas a produzir insulina.

O leite contém proteínas chamadas caseínas. O nosso organismo, ao parar de produzir a lactase, pode desenvolver alergia ao leite, principalmente à caseína, criando anticorpos que vão atacá-la. Como as proteínas do pâncreas têm um grupo de aminoácidos parecidos com a estrutura molecular da caseína, os anticorpos vão atacar a caseína do leite e também as proteínas do pâncreas, desenvolvendo doenças autoimunes e Diabetes tipo 1.

O leite contém outros elementos que podem contribuir para o desenvolvimento do diabetes tipo 1 e também de outras doenças do sistema imune, através da contaminação de Perclorato - combustível de foguete, que bloqueia a captação de iodo; PBDES - retardante de chamas, que facilita o surgimento do bócio; Pesticidas - disruptores endócrinos; Antibióticos - para tratar as mastites, vão para o leite e aumenta a resistência das bactérias; Substâncias Radioativas, Metais pesados, Bactérias e Vitaminas sintéticas (A e D2). Também foi relatada a presença de 8 hormônios pituitários; 7 hormônios esteroidais; 6 hormônios tireoidianos e 11 hormônios de fatores de crescimento, além de outros 59 tipos de hormônios bovinos.

Diabetes Tipo 2

O diabetes tipo 2 acontece quando o organismo não produz insulina suficiente para levar o açúcar para as células e o acúmulo de glicose (açúcar) no sangue caracteriza o diabetes. A maioria dos alimentos consumidos gera glicose: durante a digestão, os alimentos passam pelo estômago, onde são pré-digeridos e esterilizados com o suco gástrico, a fim de seguirem para o Intestino Delgado, onde serão processados. No Intestino Delgado, o alimento passará por três estágios, onde ocorrerá a liberação dos

hormônios que irão estimular as células-beta no pâncreas a produzirem a insulina. Ao cair na corrente sanguínea, a insulina se liga as moléculas de glicose e entram nas células, onde a glicose se transformará em energia.

Quando o organismo fica debilitado, o Duodeno e o Íleo (Primeira e última parte do intestino delgado) passam a produzir uma quantidade muito pequena dos hormônios GIP e GLP1, e sem estes hormônios o Pâncreas tem dificuldade em produzir a insulina.

Com pouca insulina na circulação sanguínea, uma pequena parte da glicose será levada para as células e o restante da glicose irá se misturar ao sangue tornando-o grosso e difícil de circular, provocando uma série de distúrbios no sistema circulatório, incluindo a falta de oxigenação necessária ao funcionamento de todo o organismo.

Este acúmulo de glicose no sangue caracteriza o diabetes e a dificuldade na circulação do sangue obriga o fígado a transformar a glicose em gordura, provocando a dilatação do fígado e ocasionando doenças hepáticas. Com a circulação dificultada, a falta de oxigênio nos membros, principalmente, nos inferiores, produz a trombose, gangrena e, por consequência, a mutilação das partes afetadas.

O diabetes é uma doença metabólica caracterizada por um aumento anormal do açúcar ou glicose no sangue. A glicose é a principal fonte de energia do organismo, porém, quando em excesso, pode trazer várias complicações à saúde, sendo uma delas o diabetes. No estágio inicial, ocorre o excesso de sono, depois problemas de cansaço e problemas físico-táticos em efetuar as tarefas desejadas. Quando não tratada adequadamente, podem ocorrer complicações como ataque cardíaco, derrame cerebral, insuficiência renal, problemas na visão, amputação do pé e lesões de difícil cicatrização, dentre outras complicações.

Sendo uma doença metabólica, as causas estão vinculadas à alimentação e ao funcionamento do intestino delgado, onde os alimentos são processados e alguns hormônios são fabricados. Estima-se que cerca de 50% dos portadores de diabetes desconhecem o diagnóstico. Segundo estudos realizados por organizações de saúde em centenas de países, o sedentarismo, obesidade e envelhecimento da população fazem o número de pessoas com diabetes aumentar em mais de 50% no mundo, com possibilidades de chegar aos 480 milhões em 2025.

O diabetes afeta cerca de 12% da população no Brasil (aproximadamente 24 milhões de pessoas). O diabetes ocorre em todo o mundo e é mais comum o tipo 2 nos países mais desenvolvidos. O maior aumento do diabetes, segundo a OMS é esperado para a Ásia e África, onde a maioria dos diabéticos será contabilizada nos próximos 20 anos em função da mudança dos hábitos alimentares da população que está migrando para a alimentação industrializada. O aumento do índice de diabetes nos países em desenvolvimento segue a tendência de vida sedentária dos países desenvolvidos, alimentação industrializada e consumo exagerado de leite e seus derivados.

O diabetes está na lista das 5 doenças de maior índice de morte no mundo e está chegando cada vez mais perto do topo da lista. Nos últimos 20 anos, o número de diabéticos na América do Norte aumentou consideravelmente. Em 2005, eram em torno de 20.8 milhões de pessoas com diabetes somente nos Estados Unidos. De acordo com a American Diabetes Association, existem hoje, em 2013, cerca de 9.6 milhões de

peças não diagnosticadas e cerca de 43 milhões de pessoas que poderiam ser consideradas pré-diabéticas. E este número continua subindo.

O pâncreas é o órgão responsável pela produção do hormônio denominado insulina. Este hormônio é responsável pela regulação da glicemia (nível de glicose no sangue). Para que as células das diversas partes do corpo humano possam realizar o processo de respiração aeróbica (utilizar glicose como fonte de energia), é necessário que a glicose esteja presente na célula. Portanto, as células possuem receptores de insulina que, quando acionados, "abrem" a membrana celular para a entrada da glicose presente na circulação sanguínea. Uma falha na produção de insulina resulta em altos níveis de glicose no sangue, já que esta última não é devidamente dirigida ao interior das células.

Visando manter a glicemia constante, o pâncreas também produz outro hormônio antagônico à insulina, denominado glucagon. Ou seja, quando a glicemia cai, mais glucagon é secretado visando restabelecer o nível de glicose na circulação. O glucagon é o hormônio predominante em situações de jejum ou de estresse, enquanto a insulina tem seus níveis aumentados em situações de alimentação recente.

Como a insulina é o principal hormônio que regula a quantidade de glicose absorvida pela maioria das células a partir do sangue, a sua deficiência ou o não funcionamento de seus receptores desempenham um papel importante no surgimento do diabetes 1 e 2.

A insulina é liberada no sangue pelas células-beta do pâncreas em resposta aos níveis crescentes de glicose no sangue (por exemplo, após uma refeição). A insulina habilita a maioria das células do corpo a absorverem a glicose do sangue e a utilizarem como combustível, para a conversão em outras moléculas necessárias, ou para armazenamento. A insulina é também o sinal de controle principal para a conversão da glicose (o açúcar básico usado como combustível) em glicogênio para armazenamento interno nas células do fígado e musculares.

Os carboidratos são compostos orgânicos constituídos por carbono, hidrogênio e oxigênio, podendo apresentar ainda nitrogênio, fósforo ou enxofre na sua composição. De modo geral, os carboidratos desempenham um papel extremamente importante em nosso organismo, pois é através deles que nossas células obtêm energia para realizar suas funções metabólicas. Os carboidratos possuem diversas atribuições, sendo a principal delas a energética. Os carboidratos podem ser classificados como monossacarídeos, oligossacarídeos e polissacarídeos.

Os monossacarídeos são os açúcares simples, geralmente cristalinos, doces e solúveis em água e constituem importante fonte de energia para o nosso corpo.

Principais monossacarídeos:

Frutose: presente nas frutas e no mel. Sua função é fornecer energia para o corpo.

Glicose: molécula mais utilizada para obtenção de energia, presente nas frutas e no mel.

Galactose: presente na lactose como açúcar do leite. Fornece energia para o corpo.

Pentoses: ribose e desoxirribose são constituintes básicos do RNA e DNA.

Os oligossacarídeos são carboidratos resultantes da união de duas a dez moléculas de monossacarídeos. São solúveis em água, mas não são simples, por isso necessitam ser quebrados na digestão para serem aproveitados como fonte de energia.

Principais oligossacarídeos:

Dissacarídeos: Sacarose - constituído pela glicose + frutose.

Lactose - constituído pela glicose + galactose.

Maltose - constituída por 2 moléculas de glicose.

Os polissacarídeos são carboidratos formados por mais de dez monossacarídeos em cadeia, constituindo uma cadeia polimérica. Os polissacarídeos possuem duas funções biológicas básicas, como forma armazenadora de combustível e como elementos estruturais. **Principais polissacarídeos:**

Amido - 1.400 glicoses - armazenados em mandiocas, batatas, frutos e sementes.

Glicogênio - 30.000 glicoses - armazenados no fígado e nos músculos.

Celulose - 1.000 glicoses - componente da parede celular dos vegetais.

São os oligossacarídeos e polissacarídeos que, por hidrólise - reação química de quebra de molécula devido à água - produzem somente monossacarídeos; açúcar encontrado nas plantas e vegetais, como frutose e glicose.

Os carboidratos simples como frutose, glicose e galactose, em que o açúcar não precisa de muito tempo para ser digerido, sendo rapidamente absorvido e levado para a corrente sanguínea são: Massas à base de farinha branca, pão francês e de forma, bolos, tortas, pizzas, geléia de frutas, mel, milho, biscoitos, leite, arroz branco, macarrão, pipoca, refrigerantes etc..

Portanto, para os diabéticos, a maioria dos alimentos consumidos no dia a dia tem alto índice glicêmico, devendo ser substituídos por proteínas, verduras, legumes e frutas.

COMO OCORREM AS DOENÇAS?

O PRINCÍPIO DE TODAS AS DOENÇAS

Segundo o Dr. John Henry Tilden, todas as doenças têm um roteiro de sete estágios, que ele formulou no início do século XX e que foi bem detalhada pelo Dr. Gabriel Cousens em seu livro sobre a cura do diabetes e que pode ser lido na sequência:

ESTÁGIO 1: ENERVAÇÃO ou INTOXICAÇÃO

Enervação é a redução da energia nervosa, pela qual as funções normais de manutenção e eliminação do corpo são debilitadas, sobretudo a eliminação de toxinas endógenas e exógenas, ou seja, criadas de dentro (por meio de processos metabólicos normais) e de fora (que nos dias de hoje incluem as 65.000 toxinas em nosso meio-ambiente, criadas pelo homem e as excitotoxinas, aditivos alimentares e toxinas geradas pelo ato de cozinhar e processar alimentos). A pessoa nesse estágio é geralmente inativa, vive num ambiente tóxico e consome toxinas que não são eliminadas pelo organismo no tempo adequado.

ESTÁGIO 2: TOXEMIA ou INTOXICAÇÃO GENERALIZADA

A estagnação do primeiro estágio leva a um acúmulo de toxinas no corpo, substâncias que começam a saturar o sangue, a linfa e as células. O estágio 2 se caracteriza pela letargia e, no caso do diabetes, já temos células que estão desenvolvendo pré-condições para serem insensíveis à sinalização da insulina por estarem intoxicadas. Entre as fontes comuns de toxemia estão diversas toxinas endógenas e exógenas, que hoje podem ser reconhecidas como pré-condições para o diabetes.

Algumas toxinas endógenas: Internas

- Resíduos metabólicos, subprodutos tóxicos no âmbito celular;
- Resquícios desperdiçados da atividade celular;
- Células mortas;
- Sofrimento e excessos emocionais e mentais e;
- Excessos, fadiga e sofrimento físico.

Algumas toxinas exógenas: Externas

- Alimentação artificial;
- Alimentos naturais prejudicados por cozimento, refinação e adição de conservantes;
- Combinações inadequadas de alimentos, resultando em toxinas endógenas;
- Uso de medicamentos, ervas processadas e suplementos;
- Uso de álcool, tabaco e todas as formas de drogas;
- Poluentes ambientais, comerciais e industriais e;
- Ar e água impuros.

ESTÁGIO 3: IRRITAÇÃO ou pré-INFLAMAÇÃO

O corpo fica irritado pelo acúmulo de toxinas no sangue, na linfa e nos tecidos, e o espaço intersticial entre as células começa a parecer um depósito de lixo tóxico. As

células e os tecidos onde ocorre o acúmulo são irritados pela natureza tóxica desses resíduos, resultando em inflamação.

ESTÁGIO 4: INFLAMAÇÃO

O corpo enervado agora sofre as conseqüências da toxemia. As células ficaram irritadas, e, após as alterações celulares e a degeneração do corpo, ocorre a inflamação propriamente dita. O processo inflamatório produz as famosas "ites". Na pele, dermatite. Na garganta, amidalite e, depois, faringite, esofagite. No estômago, temos a gastrite. No intestino delgado, ileíte. No cólon, colite. No coração, pode haver cordite. No fígado, hepatite. Ou seja, você pode ter uma inflamação (uma "ite") em qualquer parte do corpo. Ou várias partes do corpo...

ESTÁGIO 5: ULCERAÇÃO ou INFLAMAÇÃO CRÔNICA

A úlcera pode ser vista como consequência da degeneração do corpo. Qualquer tecido pode sofrer ulceração, mas as de pele são as mais conhecidas. Os tecidos são destruídos. O corpo cria úlceras, formando uma saída para o acúmulo tóxico e a pessoa sofre a multiplicação e piora dos sintomas, acompanhadas da intensificação da dor.

ESTÁGIO 6: ENRIJECIMENTO

Enrijecimento significa endurecimento ou formação de cicatrizes nos tecidos. O enrijecimento resulta de inflamação crônica de longa data com acessos de inflamação aguda. A inflamação crônica debilita ou torna a circulação mais lenta, e, como algumas células não resistem, são substituídas por cicatrizes. É assim que perdemos células saudáveis - pela inflamação crônica e morte das células. A aterosclerose é uma forma de enrijecimento. Com pouca ou nenhuma circulação, acúmulo de toxinas e pouco oxigênio, criamos as condições para o sétimo estágio da doença: proliferação de fungos ou câncer.

ESTÁGIO 7: PROLIFERAÇÃO DE FUNGOS

Quando as condições internas se deterioram a ponto de inviabilizar os processos aeróbicos (que precisa de ar ou oxigênio), as células podem voltar a uma forma mais rudimentar de sobrevivência. Alterações bioquímicas e morfológicas pelo depósito de toxinas endógenas e exógenas levam à degeneração e à morte celular. As células podem se manter por processos anaeróbicos (dividindo o oxigênio existente em matéria orgânica), os mesmos usados por muitas bactérias. Quando as células mudam de forma e função dessa maneira, o oncologista lhe dá a má notícia: câncer.

O QUE GERA AS DOENÇAS?

Como já foi dito anteriormente, as doenças não aparecem da noite para o dia. Existe todo um processo em que o acúmulo de toxinas no organismo leva ao enfraquecimento do sistema imunológico e as doenças se instalam.

Nos trabalhos do Dr. Tullio Simoncini e do Dr. Gabriel Cousens, ancorados nas pesquisas realizadas pelos profissionais laureados com o Nobel e também de outros pesquisadores, ficou claro que a alimentação tem um papel importante, tanto nas

doenças como na saúde. A cada dia, novos casos de esclerose, câncer e diabetes são diagnosticados em pessoas cada vez mais jovens, por vezes ainda crianças. Por que isso acontece? Existem duas explicações para isso. Uma delas está ligada diretamente ao tratamento preventivo oferecido às gestantes e às crianças ainda na fase de amamentação, que são as VACINAS.

A outra é a ALIMENTAÇÃO oferecida a essas crianças, logo após a amamentação, às vezes até durante a amamentação. São alimentos industrializados, cheios de conservantes e centenas de produtos químicos. Além desses produtos, as crianças recebem leite de vaca, seja durante o aleitamento ou depois, o que representa um alto risco à saúde pelo fato do leite de vaca ser um veneno para o ser humano.

O conceito alimentar, do nascimento até a morte, faz parte do dia a dia do ser humano no que diz respeito ao fornecimento de nutrientes ao organismo, influenciando assim sua qualidade de vida. Veja na sequência as explicações sobre as vacinas e sobre a alimentação.

AS VACINAS:

Segundo a doutora Ghislaine Lanctot e outros profissionais da saúde, especializados em Saúde Pública, as autoridades sanitárias mentem quando dizem que as vacinas protegem, sendo que a única imunidade autêntica é a natural e essa, 90% da população a adquire antes dos 15 anos. E mais, as artificiais curtcircuitam por completo o desenvolvimento das primeiras defesas do organismo, além de outros riscos que são ocultados.

Vacinas: As informações abaixo se referem ao calendário brasileiro de vacinação do ano de 2011, estando presentes também no calendário de vacinação de outros países.

Na mãe, durante a gravidez:

- a. Gripe (Influenza);
- b. Tétano, difteria e coqueluche;
- c. Hepatite A;
- d. Hepatite B;
- e. Pneumococo;
- f. Meningite;
- g. Raiva.

Nas crianças:

Ao nascer:

BCG - Vacina contra a tuberculose

VHB - Vacina contra a hepatite B - **1ª dose.**

1º mês de vida:

VHB - Vacina contra a hepatite B - **2ª dose.**

2º mês de vida:

DTP + Hib* - Tetravalente - Difteria, tétano, coqueluche, meningite e hib - **1ª dose.**

VOP - Vacina Oral contra Pólio (paralisia infantil) - **1ª dose**

VORH - Vacina Oral de Rotavirus Humano - Diarréia por Rotavirus - **1ª dose.**

4º mês de vida:

DTP + Hib* - Tetravalente - Difteria, tétano, coqueluche, meningite e hib - **2ª dose.**

VOP - Vacina Oral contra Pólio (paralisia infantil) - **2ª dose**

VORH - Vacina Oral de Rotavirus Humano - Diarréia por Rotavirus - **2ª dose.**

6º mês de vida:

DTP + Hib* - Tetravalente - Difteria, tétano, coqueluche, meningite e hib - **3ª dose.**

VOP - Vacina Oral contra Pólio (paralisia infantil) - **3ª dose**

VHB - Vacina contra hepatite B - **3ª dose.**

9º mês de vida:

VFA - Vacina contra Febre Amarela

12º mês:

MMR ou SRC (tríplice viral) Sarampo, Rubéola e Caxumba.

15º mês:

VOP - Vacina Oral contra Pólio (paralisia infantil) - **reforço 4ª dose.**

DTP - Tetravalente - Difteria, tétano e coqueluche (sem Haemophilus influenzae tipo b)

- **1º reforço (4ª dose)**

4 a 6 anos:

DTP - (tríplice bacteriana) - Difteria, tétano e coqueluche - **2º reforço 5ª dose**

SRC - (tríplice viral) - Sarampo, rubéola e caxumba - **reforço 2ª dose.**

* Hib haemophilus influenzae tipo b

Vacinas não oferecidas gratuitamente na rede pública de saúde:

1) Antimeningocócica tipo C - Meningite meningocócica - Doses aos 3, 5 e 12 meses

2) PCV7 heptavalente - Infecções pelo pneumococo - Doses aos 2, 4, 6 e 15 meses

3) Influenza - Gripe - Doses aos 6 e 12 meses

4) Varicela - Catapora - Dose única aos 12 meses

5) Anti-Hepatite A - Hepatite A - Dose aos 12 e 18 meses

6) Papilomavírus - HPV - doses ao 12 anos com reforços após 2 e 6 meses

VACINAS - OUTRAS VOZES

Os comentários acima, da Doutora Ghislaine Lanctot em seu livro "A Máfia Médica", colocam em cheque não só os serviços médicos hospitalares e a posição mafiosa dos laboratórios multinacionais, mas todas as pessoas vinculadas aos serviços de saúde ao redor do mundo, Conselhos Regionais de Medicina da maioria dos países, ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária do Brasil e até os Ministérios da Saúde, incluindo o brasileiro.

Não pense que a Doutora Ghislaine está só nesta batalha de combate ao genocídio praticado pelos laboratórios farmacêuticos com o apoio dos governos de várias partes do planeta. Veja o que disseram alguns profissionais da saúde sobre as vacinas:

Dr. Peter Baratosy - médico em Adelaide, no sul da Austrália autor do livro "There is Always an Alternative" (Há Sempre uma Alternativa): "Injetam partículas do DNA de animais, bactérias e vírus em bebês. Elas podem incorporar-se ao genoma humano. A estrutura do DNA humano pode mudar".

Dra. Viera Scheibner - depois de ter estudado 60.000 páginas da literatura médica sobre vacinação, em carta ao Congresso Australiano, em 1999, atestava que:

"Só existe um tipo de imunidade, a imunidade natural, que é alcançada passando-se pela experiência das doenças infecciosas infantis... A vacinação, incluindo a praticada nos bebês, não somente não previne doença infecciosa alguma, como também vem causando mais sofrimento e mortes do que qualquer outra atividade humana em toda a história da intervenção médica. Serão necessárias décadas para se limpar completamente os desastres causados pela vacinação infantil. Todas as vacinas devem ser interrompidas imediatamente e todas as suas vítimas devidamente indenizadas".

Dr. Archie Kalokerinos, autor do livro "Every Second Child" (Cada segundo filho): Ele acredita que esquemas de vacinação estavam sendo utilizados, deliberadamente, no genocídio de australianos indígenas e na difusão do HIV na África e que o governo dos EUA tenha planejado se livrar dos indesejáveis, como criminosos, incentivando as pessoas com problemas cardíacos conhecidos para serem vacinados.

Dra. Rauni Kilde - Diretora do Departamento de Saúde da Finlândia - Ela tem vários vídeos no YouTube esclarecendo sobre a questão das vacinas e os males causados por elas em várias partes do mundo.

Dra. Teresa Forcades - Médica e Doutora em saúde pública - Ela descreve a verdade sobre a atuação da indústria farmacêutica e dos principais governos mundiais com relação às campanhas de vacinação em massa no hemisfério norte do planeta contra a gripe suína... os argumentos contra a aplicação da vacina são muito fortes e a denúncia da médica espanhola exige um posicionamento preciso dos fabricantes das vacinas, dos responsáveis pela compra maciça das doses, da OMS (Organização Mundial da Saúde) que aparece de forma suspeita e favorecendo abertamente quem produz a vacina, que, por incrível que pareça, a partir de agora, encontra-se livre de possíveis ações indenizatórias por parte de pacientes atingidos por nocivos efeitos colaterais.

Em seu livro "Choro do Coração: O Terrorismo Farmacêutico das Vacinas" o Dr. Mark Sircus, Diretor Executivo da IMVA - International Medical Veritas Association, mostra um panorama sombrio sobre o sistema de vacinação nos Estados Unidos, que se ramifica por todo o mundo, levando doenças e mortes para milhões de crianças.

"O Centro Nacional de Informações sobre Vacinas dos Estados Unidos tem estudado as notícias de danos causados por vacinas durante vinte anos. Na última década, eles têm visto mais e mais pais reportando que eles levaram suas crianças normais, saudáveis e com bom desenvolvimento para serem vacinadas e, dentro de horas, dias ou semanas, essas crianças exibiram doenças, febres altas, convulsões e inflamações cerebrais. Parece que um número crescente de crianças começa a regredir física, mental e emocionalmente após receber suas inoculações. Quando os médicos dizem aos pais que foi tudo uma coincidência, que as vacinas não tiveram nada a ver com o que aconteceu

com suas crianças, eles começam a duvidar seriamente desses profissionais". (Mark Sircus).

"A criança que morre devido a uma vacina é tão importante quanto a criança que morre de uma doença infecciosa". (Barbara Loe Fisher - Centro Nacional de Informações sobre Vacinas).

Nas décadas de 80 e 90, as crianças recebiam 5 tipos de vacina até a idade de 2 anos e no máximo mais duas nas visitas ao pediatra. Agora, as crianças recebem cerca de 20 vacinas até a idade de 2 anos e até 5 vacinas numa única visita ao médico. Por isso, alguns pais se perguntam se as crianças conseguem suportar tantas inoculações ao mesmo tempo e se as vacinas não vão sobrecarregar seu sistema imunológico. Para muitos médicos, as vacinas são tão seguras quanto o leite materno, para outros, as vacinas não passam de infanticídio.

Membros do Comitê de Recomendações sobre as Vacinas do CDC (Centro de Controle de Doenças, nos EUA) recebem dinheiro dos fabricantes de vacinas. Relacionamentos entre esses dois grupos têm incluído: partilha da patente de vacinas, posse de ações de companhias de vacinas, financiamentos de pesquisas, recebimento de dinheiro para monitorar os testes de vacinas do fabricante e fundos para departamentos acadêmicos.

"Há insuficiência de evidências que dêem respaldo à vacinação rotineira de pessoas saudáveis de qualquer idade". (Dr. Paul Frame - Jornal de Prática Familiar)

A questão da vacinação infantil é um dos maiores problemas sociais, econômicos e espirituais de nossos dias. Ensinado por mais de um século nas escolas médicas como um remédio infalível, tanto o público quanto o governo aceitaram as vacinas como se elas fossem um princípio científico bem estabelecido. Ao invés disso, nas palavras do Dr. Creighton, historiador de doenças epidêmicas, elas são "uma grotesca superstição". Dr. Guylaine Lanctot, médico, afirmou que, em algum momento do futuro "nós vamos entender que os maiores crimes contra a humanidade foram as vacinas".

"A intensa pressão psicológica e medo que os pais sentem e que os levam a vacinar suas crianças, não são acidentais, mas o resultado de bem planejadas e bem financiadas campanhas de marketing.

"Não há nenhuma evidência da capacidade das vacinas de prevenir qualquer doença. Ao contrário, há uma grande riqueza de evidências de que elas causam sérios efeitos colaterais". Dra. Viera Scheibner PhD.

Os fabricantes das vacinas admitem que reações adversas realmente ocorram, mas eles dizem que são "apenas" temporárias e acidentais. As associações médicas manipularam nossos corações, nossa preocupação coletiva por nossas crianças e usaram nosso amor inato por elas contra nós.

Bertran Russell disse: "Eu tenho visto o mundo afundando cada vez mais profundamente dentro da loucura. Eu tenho visto crueldade, perseguições e superstições aumentando a passos largos. Vejo também que esta loucura e crueldade estão dirigidas aos recém-nascidos em seus primeiros momentos de vida".

O horror tem atingido as vidas de muitas famílias, mas os médicos, enfermeiras, oficiais da saúde, jornais e televisões negam que qualquer coisa possa estar acontecendo. Bernard Rimland, PhD, coloca muito bem essa questão quando diz:

“Os fabricantes das vacinas, o CDC, o FDA e as várias associações médicas têm falhado miseravelmente em sua obrigação de proteger nossas crianças. Em vez de admitir seu papel na criação do imenso e catastrófico aumento do autismo, essas organizações escolheram negar e confundir o público. Eles correm o risco de perder sua credibilidade, e bilhões de dólares em processos legais que irão em breve chegar às cortes”.

Não há mais nenhuma dúvida de que os oficiais da saúde estão encobrindo uma grande história, tentando desviar uma crescente onda de evidências que ameaça a própria fundação da ciência e prática médica. É obvio que a profissão médica não pode correr o risco de que o público descubra a verdade sobre as vacinações, porque simplesmente há muita coisa em jogo para eles. A pergunta-chave é, por que tantas pessoas estão em negação, sem querer admitir as evidências óbvias que mostram que nós estamos arriscando as vidas e a saúde de nossas crianças ao levá-las ao médico para uma vacina?

É difícil, porque, se você admitir para si mesmo que tal coisa está acontecendo, você tem a obrigação moral de exigir uma completa investigação e mudança nos procedimentos médicos usuais; mas isso nos coloca face a face com a máquina financeira de uma política médica poderosa e sem escrúpulos, que não é democrática nem aberta a nenhuma verdade que não seja a sua própria. É uma perspectiva assustadora desafiar as postulações básicas sobre as quais tanta coisa está estabelecida. Ainda assim, qual é a alternativa se nós não podemos encontrar pessoas com coragem e comprometidas com a verdade? Deixar que bebês em todo o mundo sejam imolados nos altares/mesas médicas das clínicas ao redor do planeta? Uma mulher que perdeu o seu bebê, Christine Colebeck, escreveu: “Quando eu comecei a alertar os pais sobre os perigos da vacinação, fiquei horrorizada em perceber que não só muitos pais são ignorantes dos fatos, mas eles PREFEREM ser ignorantes. Eles não querem gastar seu tempo para se educarem antes de fazerem uma escolha, e esta ignorância pode lhes custar o tesouro mais precioso que eles possuem”.

"Minha filha, Lyla Rose Belkin, morreu em 16 de setembro de 1998, com cinco semanas de idade, cerca de 15 horas após receber sua segunda dose da vacina de hepatite B. Lyla era um bebê ativo e alerta quando eu a segurei pela última vez em meus braços. Nem podia imaginar, quando ela fixou atentamente seus olhos em mim, com toda a inocência e a admiração de um recém-nascido, que ela iria morrer naquela noite. Ela nunca esteve doente antes de receber aquela vacina de hepatite B naquela tarde. Em sua última mamada daquela noite ela estava extremamente agitada, barulhenta e agressiva; então, ela caiu no sono repentinamente e parou de respirar.

A autópsia acusou choque, o Médico Legista de Nova York, Dr. Persechino, taxou sua morte de Síndrome da Morte Súbita (SIDS). Mas ele esquivou-se de mencionar, em seu relatório da autópsia, o cérebro inchado de Lyla ou a vacina da hepatite B. O médico que fez a autópsia falou comigo, minha esposa e nosso pediatra (Dr. Zullo) no dia da autópsia e afirmou claramente que o seu cérebro estava inchado. As notas do Dr. Zullo

sobre esta conversa são “cérebro inchado... a causa não está clara ainda... não pude ver como uma vacina recombinante poderia ter causado o problema”.

(Michael Belkin - Testemunho ao Congresso, 1999)

Os arquivos do CDC incluem 32.731 registros de possíveis reações decorrentes da vacina de hepatite B desde 1991, incluindo 10.915 entradas na emergência, 685 reações com risco de vida, 3.700 hospitalizações, 1200 incapacitações e 618 mortes. A vacina da hepatite B parece ser muito mais perigosa do que as vacinas tradicionais porque ela inocula no corpo células que são estranhas ao seu código genético.

Bonnie Dunbar, PhD, professora de biologia celular na Faculdade Bayton de Medicina, em Huston, EUA, investigou a hipótese de a vacina de hepatite B, que é geneticamente construída, “confundir” o sistema imunológico dos indivíduos geneticamente suscetíveis, levando-o a atacar seu próprio corpo, causando disfunções autoimunes e cerebrais incapacitantes. Vacinas recombinantes de hepatite B contêm seqüências de polipeptídeos similares àquelas presentes em tecidos cerebrais humanos como a mielina. É sabido que polipeptídeos virais podem induzir doenças auto-imunes parecidas com esclerose múltipla e artrite reumatóide. Há muitas vias de ataque possíveis que esta vacina pode tomar para causar danos em crianças pequenas.

A produção de vacinas é uma indústria gigantesca e o que você paga pelas inoculações e visitas médicas é um grande negócio para pediatras, médicos de família e veterinários.

No caso da vacina da hepatite B nós estamos vendo algo particularmente assustador acontecer. Nós estamos assistindo a uma loucura, pois médicos e enfermeiras estão se deixando enganar em dar perigosas vacinas POR ABSOLUTAMENTE NENHUMA RAZÃO. Alguém deveria também pensar em vacinar bebês contra acidentes de carro quando eles estivessem adultos, pois hepatite B não é uma doença infecciosa infantil. Ainda assim, em 1991, o Centro para Controle de Doenças (CDC) recomendou vacinar todos os recém-nascidos antes de serem liberados do berçário da maternidade.

(A hepatite B, disseminada através de fluidos corporais infectados, principalmente sangue, é mais comum em populações adultas de alto risco como usuários de drogas intravenosas, prisioneiros, indivíduos com múltiplos parceiros sexuais, aqueles que recebem transfusões sanguíneas e profissionais da saúde expostos a sangue infectado).

"Um médico inteligente e consciencioso deve recomendar CONTRA a vacina de hepatite B, especialmente para recém-nascidos, a não ser para algum bebê que esteja sob risco devido a uma mãe infectada, contato em seu ambiente familiar, ou seja, membro de uma população onde esta doença seja comum". (Jane Orient, MD. - Diretora da Associação Americana de Médicos e Cirurgiões).

Médicos reportaram cerca de 10.000 casos de hepatite B nos Estados Unidos em 1997, com apenas 306 ocorrendo em crianças abaixo dos 14 anos. Os únicos bebês que correm risco são aqueles nascidos de mães infectadas com o vírus da hepatite B. Em 1996, somente 56 casos da doença foram reportados ao CDC na faixa etária de 0 a 1 ano. Houve 3.9 milhões de nascimentos naquele ano, então a incidência observada de hepatite B no grupo de 0 a 1 ano foi de simplesmente 0,001 por cento.

No VAERS (órgão governamental, nos EUA, responsável por receber denúncias de casos de crianças que foram prejudicadas por vacinas) houve 1080 casos reportados de reações adversas com a vacina de hepatite B, apenas em 1996, na faixa etária de 0 a 1 ano, com 47 mortes reportadas. Ficamos imaginando se o fato da Merk, a fabricante desta vacina, com cerca de 1 bilhão de dólares por ano com a venda de vacinas, tenha tido alguma influência sobre o CDC... Temos que questionar seriamente, sabendo que o sistema nervoso central de um recém-nascido é particularmente suscetível a influências tóxicas, o porquê das crianças estarem sendo, em massa, enfileiradas para esta imunização da qual elas não precisam.

O CDC insiste em vacinar todos os recém-nascidos e crianças pequenas contra esta doença, alegando que elas podem agir irresponsavelmente mais tarde na vida. Mas os próprios fabricantes das vacinas nem mesmo sabem quanto tempo a imunidade induzida pela vacina vai durar. Por isso, os quadros do CDC e do FDA são compostos por pessoas ligadas de muitas formas à indústria de vacinas. O conflito de interesses é significativo, e o preço disso é um rio de sofrimentos sem fim.

Quando os oficiais médicos do CDC dizem que “pegar a doença pode causar danos mais sérios do que tomar a vacina”, eles estão deliberadamente jogando com a ignorância médica da pessoa comum. A Dra. Jane Orient testemunhou diante do congresso que “isso, literalmente, pode ser verdadeiro, mas leva a uma séria distorção dos fatos se o risco de pegar a doença é praticamente nulo (como é verdadeiro para a maioria dos recém-nascidos americanos)”. E como ápice desta loucura médica, a Merk & Co. atesta, na bula do seu produto, em 1996, que “A duração do efeito de proteção da vacina em pessoas saudáveis é desconhecida no presente, e a necessidade de doses de reforço ainda não está definida”. As crianças não só não precisam da vacina contra a hepatite B, mas também, mesmo que elas precisem, em algum momento mais tarde em suas vidas, não há nenhuma garantia de que esta vacinação ao nascer irá protegê-la em sua adolescência e juventude. As informações dadas aos pais sobre esta vacina usualmente não incluem este “detalhe”.

"Para a maioria das crianças, o risco de uma reação adversa séria à vacina pode ser 100 vezes maior do que o risco de contrair a hepatite B. De forma geral, a incidência de hepatite B nos EUA é atualmente de 4 por 100.000. O risco para crianças pequenas é muito menor; a hepatite B está fortemente concentrada em grupos de risco, devido à ocupação, promiscuidade sexual ou abuso de drogas". (Dra. Jane Orient, médica)

É realmente triste para a humanidade o dia em que ela arrisca suas próprias crianças, e é profundamente triste que a maioria das pessoas não olhe clara e cuidadosamente todas as informações disponíveis. Elas preferem permanecer ignorantes, e, desta forma, condenam uma quantidade desconhecida de recém-nascidos à morte ou a danos sérios.

O infanticídio é possivelmente a mais brutal e destrutiva manifestação do preconceito antifeminino que tem permeado as sociedades “patriarcais” por vários milênios, e agora parece realmente que a ciência médica assumiu as rédeas do terror. Quando os médicos, os responsáveis pela saúde e os pediatras se abstêm de advertir o público sobre os riscos devido ao medo de que os pais parem de vacinar suas crianças, eles estão usando todo o poder de suas posições para participar no assassinato de milhares de crianças e causar danos de forma cruel e ilícita a centenas de milhares de outros.

No Jornal Médico da Nova Zelândia, do dia 24 de maio de 1996, o Dr. J.Barthelow Classen, médico, ex-pesquisador do Instituto Nacional da Saúde dos EUA (NIH), reportou que o diabetes juvenil aumentou 60 por cento em seguida à campanha de vacinação massiva contra a hepatite B para bebês de seis semanas ou mais, na Nova Zelândia, de 1988 a 1991.

No artigo de 22 de outubro de 1997 do periódico “Doenças Infecciosas na Clínica Médica”, Classen mostrou que a incidência de diabetes na Finlândia aumentou 147 por cento em crianças abaixo dos cinco anos após três novas vacinas serem introduzidas na década de 1970, e aumentou 40 por cento em crianças entre 5 e 9 anos após a adição das vacinas MMR e Hib na década de 1980. Ele concluiu “O aumento da IDDM (diabetes inicial juvenil) em diferentes grupos etários está co-relacionado com o número de vacinas administradas”.

"Meus dados indicam que os estudos usados para apoiar as imunizações são inconsistentes e que é impossível dizer se elas oferecem um benefício real para qualquer pessoa ou para a sociedade em geral." (Dr. John B. Classen, médico)

"Apesar do fato de dúzias de doutores, pesquisadores e investigadores independentes terem revelado sérias inconsistências na teoria e prática das imunizações, a profissão médica ainda não está interessada em ver ou entender a campanha de terror que eles estão infligindo às famílias. Enfermeiras, pediatras e pais estão quase completamente inconscientes das alarmantes informações e descobertas que têm se acumulado por décadas, porque há interesses e forças econômicas que estão dedicadas a manterem as coisas desta forma. “A profissão médica é um grande cartel. Por meio disso, nós temos adquirido um imenso poder, que está aumentando a cada ano. As pessoas não podem nascer sem nós, elas não podem morrer sem nós”, disse o Dr. Allison, já em 1883. “Eu tenho grande orgulho em ser médico. Eu não trocaria de lugar com ninguém no mundo. Mas eu também temo pelo futuro de minha profissão”. (Dr. Harold E Buttram)

Talvez a profissão tenha se intoxicado com seu próprio poder e não esteja mais consciente da realidade, que viola os princípios básicos de compaixão da medicina e dos cuidados com a saúde. Hoje alguma coisa mudou e pouquíssimos médicos ouvem os pais de crianças autistas, daquelas que morreram de SIDS (síndrome da morte súbita) ou outras crianças prejudicadas pelas vacinas. Mesmo que eles os escutem, muito poucos acreditam no que os pais estão lhes dizendo. Houve uma época onde os médicos gastavam o seu tempo ouvindo seus pacientes, e, igualmente importante, levavam muito a sério as informações que esses lhes davam. Eles acreditavam no que os seus olhos lhes diziam, e deduziam diagnósticos baseados em suas observações e perguntas.

Hoje, sem diagnósticos de testes eles se sentem incrivelmente inseguros de confiar em sua própria percepção, parcialmente devido aos processos judiciais por erro médico. Mas eles estão ainda mais amedrontados de perceber qualquer coisa que contradiga a linha formal ditada pela AMA (Associação Médica Americana), FDA e CDC. Eles podem estar literalmente matando bebês com venenos injetáveis, mas poucos podem conseguir a coragem para parar, desde que as principais organizações médicas digam que tal prática é tão segura quanto uma torta de maçã.

“Vacinas tornaram-se sacramentos de nossa fé na biotecnologia. Sua eficácia e sua segurança são amplamente vistas como autoevidentes, não necessitando de maiores provas”. (Dr. Richard Moskowitz)

“Porque as vacinas são dadas a pessoas que não estão doentes, elas estão no mais alto nível de segurança. Como resultado, elas estão entre as coisas mais seguras que nós colocamos em nosso corpo”. (Hospital de Crianças da Filadélfia)

Como alguém define a palavra “seguro”? “Se seguro é definido por ‘livre de qualquer efeito negativo’, então, as vacinas não são seguras. Todas as vacinas têm possíveis efeitos colaterais”, afirma o Hospital de Crianças da Filadélfia. É interessante notar a contradição desta instituição pró-vacinas. Assim como a maioria das instituições médicas, eles insistem em que esses efeitos colaterais são moderados e raros. “Moderados e raros” é o slogan da comunidade médica e pró-vacinas. Moderados e raros, se você disser isso muitas vezes talvez você vá acreditar. O fato é que a ampla maioria de nós tem mordido esta isca; e a triste realidade é que milhares de famílias têm pagado um preço muito alto em termos de sofrimento massivo, agonia e morte.

“Levei recentemente minha neném, de dois meses, para sua primeira dose das vacinas DPT, pólio oral e Hib. Quando retornamos da clínica, seu choro transformou-se numa espécie de grito agudo. Ela ficou inconsolável e eu fiquei desesperada. Ela finalmente gritou até cair em exaustão, algumas horas depois. Na manhã seguinte, eu acordei com meu marido gritando que nossa neném estava morta”. (Testemunho de uma mãe ao Congresso em 1999)

Tornou-se difícil confiar nos médicos, quando nos lembramos da época em que eles queriam que toda criança extraísse as amígdalas. Agora, as mães têm que se perguntar por que hoje em dia esses mesmos médicos insistem em que as amígdalas devem permanecer no lugar. Onde os médicos, no passado, prescreviam antibióticos para qualquer garganta inflamada, pacientes dependentes de remédios estão agora sendo culpados por novas linhagens de bactérias resistentes. Uma nova droga promovida como salvadora de vidas hoje é retirada do mercado amanhã por matar aqueles que a tomaram. Hoje as vacinas são consideradas seguras, amanhã elas serão vistas como as mais perigosas substâncias conhecidas para a humanidade.

Nos últimos 30 anos, o aumento na quantidade de vacinas tem coincidido com o aumento do câncer infantil, que se tornou a doença número um pela qual as crianças abaixo dos 14 anos estão morrendo.

A vacinação contra as doenças infecciosas infantis é um dos sacramentos mais intocáveis da medicina moderna. De acordo com Dr. Campbell, professor de Medicina da Família na Nova Zelândia, “Qualquer médico que questione a segurança das vacinas ou é um tolo ou muito corajoso”. Mas esta história termina nos pais, porque são eles que têm que decidir e são eles que dão permissão para os médicos e enfermeiras injetarem suas crianças com vacinas. Os pais não podem pagar o preço de serem tolos ou ignorantes. Eles devem se informar e este livro é dedicado a este propósito.

Sobre a estrutura financeira da OMS, as contribuições dos Estados-membros foi, durante algum tempo, sua fonte de receita. Nos últimos anos, o trabalho da OMS tem envolvido de forma crescente a colaboração com entidades externas.

Segundo informações em sua página na Internet, existem atualmente cerca de 80 parcerias com organizações não governamentais e indústrias farmacêuticas, bem como com fundações como a Fundação Bill e Melinda Gates e a Fundação Rockefeller. As contribuições voluntárias, acima citadas, excedem atualmente as contribuições estabelecidas por cotas para os 193 Estados-membros.

Esta parceria da OMS com as Indústrias Farmacêuticas é, no mínimo, suspeita. Quando se fala em pandemia, como aconteceu recentemente com a gripe suína e aviária, a OMS envia um alerta para todos os países informando sobre a necessidade de vacinar a população sobre a tal "pandemia". Uma semana depois os governos já recebem as vacinas para toda a população. Como isso é possível? Os laboratórios já tinham a vacina pronta? Como sabiam que ia haver uma pandemia?

Como pode uma vacina ser produzida, testada, fabricada e distribuída em duas semanas quando o normal são cinco anos? Existem vacinas que estão em teste há mais de vinte anos. Isto não é um acaso, isto é um CRIME HEDIONDO, praticado pelas Indústrias Farmacêuticas com o apoio da OMS e dos governos-membros.

Não é de se admirar que as crianças não tenham saúde. Parecem saudáveis, mas não são. A maioria já é contaminada ainda no útero materno com as vacinas aplicadas nas futuras mães; logo após o nascimento e até os seis anos, recebem uma dose cavalariça de elementos contaminantes, em vez de anticorpos saudáveis recebidos das mães através do leite materno. As vacinas talvez sejam hoje a maior causa das doenças no ser humano. Além de ser um crime hediondo expor uma criança, ainda na primeira infância, a tamanha crueldade que é injetar-lhe mais de 20 tipos de drogas diferentes, com a desculpa esfarrapada de que ela vai ficar imunizada contra as doenças criadas nos próprios laboratórios que fabricam as vacinas, ainda tomam os remédios contra as doenças das quais deveriam estar imunes.

Mesmo com tantas evidências, grande parte da população acredita em honestidade na medicina, acredita na eficiência, eficácia e na qualidade das vacinas e remédios fabricados pelos laboratórios farmacêuticos. Para essa quadrilha de branco somente o lucro interessa, sendo o ser humano apenas uma parte do ativo econômico dos sistemas de saúde (?) e das farmacêuticas internacionais.

O que Você deve saber antes e depois da vacinação. (Nos EUA, Brasil e Europa)

Nos EUA existe uma lei, a Lei Nacional de Lesão Vacinal na Infância de 1986 que, desde a sua promulgação até o ano passado, 2012, já havia concedido mais de US\$ 2 bilhões de dólares de indenização a crianças e adultos, para as quais os riscos de lesão vacinal foram de 100%. As vacinas são produtos farmacêuticos que acarretam riscos, que podem ser maiores para uns do que para outros. O NVIC - National Vaccine Information Center, incentiva o cidadão a tornar-se totalmente informado sobre os riscos e algumas complicações de doenças e vacinas e a consultar um ou mais profissionais de saúde de sua confiança antes de tomar uma decisão sobre vacinar ou não.

Para isso é importante responder às seguintes perguntas:

1. Eu ou meu filho estamos doentes agora?
2. Eu ou meu filho já tivemos uma má reação a uma vacina antes?
3. Eu ou meu filho temos uma história pessoal ou familiar de reações vacinais, distúrbios neurológicos, alergias severas ou problemas no sistema imunológico?
4. Eu conheço a doença e os riscos da vacina para mim ou para o meu filho?
5. Eu tenho todas as informações sobre os efeitos colaterais da vacina?
6. Eu sei como identificar e denunciar uma reação da vacina?
7. Eu sei o que é preciso para manter um registro escrito, incluindo o nome do fabricante da vacina, com o número do lote, para todas as vacinas?
8. Eu sei que tenho o direito de fazer uma escolha bem informada?

Se você respondeu às questões de 1 a 8 com sim ou não, mas não entendeu o sentido das respostas, nos EUA você é convidado a buscar no NVIC mais informações para melhor responder ao questionário acima, pois o objetivo é educar os consumidores sobre a importância de tomar decisões sobre vacinas, estando plenamente informados. De posse das informações e consciente dos riscos, você toma a decisão de vacinar e assina o consentimento para a vacinação.

Nos EUA, o Centro de Informações sobre Vacinas publica uma Newsletter para manter os consumidores informados sobre vacinas e doenças infecciosas. É oferecido ainda o Portal de Advocacia da NVIC, que ajuda os consumidores a proteger a escolha da vacina em seu estado; o Portal também calcula e apresenta, em função da idade e do peso, uma relação das vacinas com as doses recomendadas por grupos de idade, as normas de segurança para toxinas encontradas em vacinas e um plano de vacinação para imprimir e facilitar o diálogo entre pais e provedores de saúde, sejam municipais, estaduais ou federais. Estas informações contêm todos os dados sobre os riscos e benefícios associados às vacinas. A maioria delas, para uso em adulto, só é recomendada em caso de haver fatores de risco.

INGREDIENTES DAS VACINAS

Sulfato de amônio: composto inorgânico usado como fertilizante. Obtido sinteticamente por reação da amônia com o ácido sulfúrico.

- *Suspeita de envenenamento do sistema gastrointestinal, fígado, nervos e vias respiratórias.*

Beta-propiolactone: composto orgânico da família das lactonas. É um desinfetante e muito usado para esterilizar plasma sanguíneo, vacinas, enxertos de tecidos e instrumentos cirúrgicos.

- *É conhecido por causar câncer, suspeita de envenenamento do sistema gastrointestinal, órgãos, fígado, pele e sistema sensorial.*

Levedura geneticamente modificada: ADN de animais, bactérias e vírus.

- *Pode ser incorporado ao ADN do receptor, causando mutações genéticas desconhecidas.*

Látex: utilizado na indústria para confecção de preservativos, luvas e drenos cirúrgicos.

- *Pode causar reações alérgicas de intensidade variável.*

Glutamato monossódico: usado pelas indústrias alimentícias para realçar o sabor dos alimentos, enganando o cérebro.

- *Pode causar mutações genéticas, malformação do feto, retardar o desenvolvimento das crianças, danos reprodutivos e reações alérgicas graves.*

Alumínio: muito usado no mundo moderno em uma série de materiais, equipamentos e produtos.

- *Sua ingestão pode causar dano cerebral, demência, surdez, suspeita de ser o causador da doença de Alzheimer. As reações alérgicas podem ser de leves a graves.*

Formaldeído: A solução aquosa a 40% denomina-se formol ou formalina. Usado para produção de resina e diversos produtos químicos. É agente esterilizante, preservante de cosméticos, embalsamação e conservação de cadáveres e peças anatômicas.

- *Provoca intoxicação do intestino, fígado, sistema imunológico e reprodutivo, ligado à leucemia, câncer de cólon, cérebro e do sistema linfático.*

Microrganismos: *Vivos e mortos, vírus e bactérias ou suas toxinas. A vacina contra a poliomielite foi contaminada com um vírus de macaco, que termina nos ossos humanos, revestimento do pulmão (mesotelioma), tumores cerebrais e linfomas.*

Polissorbato 80: um estabilizador utilizado em produtos como sorvetes, produtos lácteos, comprimidos de vitaminas, loções, cremes e produtos médicos.

- *É altamente tóxico e provoca choques anafiláticos e câncer em animais.*

Try(n)butylphosphate: Utilizado em centros de pesquisa nuclear para extração, por solvente, de urânio, plutônio e tório.

- *Seu uso provoca danos nos rins e no sistema nervoso.*

Glutaraldeído: Usado em desinfetantes e esterilizantes ambulatoriais e hospitalares.

- *Embora seja usado em ambiente médico, é altamente tóxico e causa severas irritações nos olhos, garganta e pulmões. É conhecido por causar deformidades em cobaias.*

Gelatina: Produzido a partir da pele de vacas e bezerros, dos ossos e outras partes do gado e da pele de porco. É muito utilizada em alimentos, produtos médicos e certas indústrias.

- *Reações alérgicas têm sido provadas em muitos medicamentos e vacinas.*

Sulfato de gentamicina e Polimixina B: (antibióticos) Usados para o tratamento de infecções por bactérias, *Escherichia coli*, *gonorrhoeae* e *Staphylococcus*.

- *Reações neurotóxicas e alérgicas podem surgir, além de paralisia respiratória em pacientes com problemas renais.*

Mercúrio (timerosal): Uma das substâncias mais tóxicas conhecidas. Ele é usado na indústria de termômetros, barômetros, lâmpadas, medicamentos, espelhos, detonadores, corantes e muitos outros produtos.

- *Pode provocar danos ao cérebro, intestino, fígado, medula óssea e rins. No sistema nervoso, pode causar lesões leves e até vida vegetativa ou morte.*

Fenol / fenoxietanol: Usado na produção de baquelite, corantes, medicamentos, fixador de perfumes, repelentes de insetos, tintas, resinas, pomadas e também como anestésico na aquicultura, conservante, antisséptico e protetor solar.

- *É altamente tóxico para as células e afeta o sistema nervoso central, fígado e os rins. É corrosivo e fatal se ingerido.*

Se você optar por vacinar, precisa sempre manter um registro escrito de exatamente quais vacinas você ou seu filho tem recebido, incluindo o nome do fabricante e o número do lote da vacina. Anote e descreva em detalhes todos os problemas graves de saúde que se desenvolveram após a vacinação e mantenha registros de vacinação em um arquivo que você pode acessar facilmente.

É importante ser capaz de reconhecer uma reação adversa e procurar atendimento médico adequado, bem como relatar um evento adverso da vacina com as autoridades de saúde. (Nos EUA é no *Adverse Event Reporting System Vaccine* (VAERS), que monitoram as vacinas depois de terem sido licenciados. As informações fornecidas à VAERS também podem ajudar a identificar fatores de alto risco que tornam alguns indivíduos mais vulneráveis a sofrer reações vacinais)

Se você ou seu filho tiver algum dos sintomas listados abaixo nas primeiras horas, dias ou semanas após a vacinação, o fato deve ser comunicado ao Sistema Único de Saúde.

Alguns sintomas de reação da vacina incluem:

- pronunciado inchaço, vermelhidão, calor ou endurecimento no local da injeção;
- erupção no corpo ou urticária;
- choque / colapso;
- choro (gritando) ou persistente / estridente durante horas;
- sonolência extrema ou longos períodos de ausência de resposta;
- febre alta, mais de 38° C;
- contrações ou espasmos musculares do corpo, braço, perna ou na cabeça;
- fraqueza ou paralisia de qualquer parte do corpo;
- perda de contato com os olhos, da consciência ou retraimento social;
- perda da capacidade de rolar, sentar-se ou levantar-se;
- perda de visão ou perda da audição;
- Inquietação, hiperatividade ou dificuldade de concentração;
- distúrbios do sono que mudam vigília / sono padrão;
- bater a cabeça ou aparecimento de movimentos repetitivos (bater, esfregar, balançar);
- dor nas articulações;
- fraqueza muscular;
- perda de memória;
- aparecimento de dor de ouvido crônica ou infecções respiratórias;
- diarreia violenta ou persistente ou constipação crônica;
- problemas respiratórios (asma);
- sangramento excessivo (trombocitopenia) ou anemia.

Existem outros sintomas que podem indicar que você ou seu filho sofreu uma reação vacinal. Nem todos os sintomas que ocorrem a seguir à vacinação são provocados pela vacina recebida recentemente, mas não pode concluir-se, automaticamente, que os

sintomas que ocorrem não estão relacionados com a vacina. Portanto, é importante para o seu médico que você anote todos os problemas de saúde graves que ocorrem após a vacinação no prontuário médico e relatar todos os sintomas graves ou mudança dramática no comportamento físico, mental ou emocional que ocorrerem após a vacinação.

É também importante que a revacinação não continue até que tenha sido determinado que o problema de saúde grave que se desenvolveu após a vacinação não foi causalmente relacionada com a vacinação.

Os dados acima servem de base para encorajar você a denunciar qualquer suspeita de reação vacinal acontecida com você ou com seu filho à Secretaria de Saúde do seu município ou do seu Estado. Não importa onde você more, por qualquer suspeita de reação vacinal procure o sistema de saúde mais próximo e denuncie a reação. Em caso de não atendimento, procure a polícia e faça um boletim de ocorrência. Saúde é coisa séria!

ALIMENTAÇÃO:

É através da alimentação que o ser humano recebe os elementos essenciais para abastecer seu corpo físico e desempenhar suas atividades cotidianas. Fazem parte da nossa dieta diária os carboidratos, lipídios, proteínas, vitaminas, sais minerais e água.

Os alimentos fornecem os nutrientes necessários para que o corpo funcione de forma equilibrada. Quando os alimentos não contêm os nutrientes adequados ou nas quantidades exigidas pelo organismo, alguns órgãos têm de trabalhar de forma inadequada para compensar as faltas.

Nosso organismo necessita de 107 nutrientes básicos assim divididos:
76 Minerais; 16 Vitaminas; 12 Aminoácidos e 03 Ácidos graxos.

Segundo a OMS e vários estudos científicos, os 4 melhores alimentos para o ser humano são:

Leite materno;

Ovo (se frito, em óleo ou gordura de côco);

Óleo de côco;

Quinoa (cada 100 gramas contém 15 g de proteínas, 68 g de carboidratos, 9,5 g de ferro, 286 mg de fósforo, 112 mg de cálcio e 5 g de fibras).

Veja abaixo alguns dos nutrientes necessários ao nosso organismo e algumas de suas fontes:

Carboidratos: São encontrados nas frutas, nos legumes, feijões, nozes, sementes, massas, grãos e batatas. Os carboidratos fornecem de 45 a 65% das calorias diárias de uma dieta.

Lipídios: São substâncias solúveis em compostos orgânicos, contendo ácidos graxos como gorduras, óleos, certas vitaminas, hormônios etc..

Proteínas: São encontradas nas farinhas, carnes, ovos, frango, peixe, soja e outros vegetais.

Vitaminas: São encontradas em cereais na forma integral, pães, feijão, fígado, ovos, vegetais de folhas (couve, repolho, espinafre etc..)

Minerais como zinco, potássio, ferro e cálcio são encontrados em carnes, fígado, ovos, peixes, legumes e frutas. Minerais como fósforo, magnésio, boro, cromo, cobre, manganês, selênio, silício, enxofre, molibdênio e vanádio são necessários à saúde em quantidades reduzidas, portanto, uma dieta normal provê as quantidades necessárias desses elementos.

Nosso organismo consegue sintetizar algumas vitaminas, mas não todas. Por isso elas devem ser ingeridas através da alimentação, especialmente dos vegetais.

Em função da pobreza do solo como consequência do uso abusivo de defensivos e de adubos de base NPK (nitrogênio, fósforo e potássio), é aconselhável o uso de complementos alimentares de vitaminas e minerais.

Muitos leitores vão achar estranho não ver o leite relacionado como fonte de carboidrato, proteínas, vitaminas e sais minerais como cloro, fósforo, potássio, sódio, cálcio e magnésio. É que o leite pode ter tudo isso em sua composição, mas só é importante para o bezerro, não para o ser humano.

Existem muitos defensores dos produtos lácteos que enaltecem as qualidades do leite, dos seus derivados e dos seus elementos, no entanto, esses defensores trabalham em causa própria, sejam como produtores de leite, como acionistas das indústrias de laticínios, ou apenas agentes pagos para defender uma idéia que garanta a prosperidade dos produtores e da indústria leiteira. Eles podem defender seus negócios e até morrer consumindo-os, mas não devem, em hipótese alguma, incentivar o consumo de algo tão danoso como o leite e os derivados dele.

O Dr. Walter C. Willett, Professor de Saúde Pública de Harvard, no programa de pesquisa Cohort, (pesquisa feita sem interferir na rotina das pessoas, apenas observando, perguntando e anotando os dados relativos à pesquisa) com mais de 200.000 enfermeiras e 50.000 médicos, durante quase 20 anos, para levantar dados sobre o uso do leite e a correlação com o cálcio, osteoporose e outros efeitos nas pessoas que tomavam leite e as que não o tomavam, deixou, com sua pesquisa, uma montanha de dados críticos sobre o consumo de leite e sua ligação direta com dezenas de doenças que têm suas causas diagnosticadas como hereditariedade, ansiedade, tabagismo, alcoolismo, etc..

A maioria dos dados relativos às doenças provocadas pelo leite e seus derivados é oriunda dessa pesquisa. Ela também serviu de base para muitas outras pesquisas sobre o consumo de leite e as doenças que são originadas pelo seu consumo, como:

Em Adultos:

1. Esclerose Múltipla;
2. Diabetes tipo 2;
3. Osteoporose;
4. Câncer de mama, de ovários, próstata e útero;
5. Doenças Respiratórias;
6. Doenças Digestivas;
7. Doenças Genitourinárias;
8. Doenças Neurológicas, como doença de Parkinson e mal de Alzheimer;

9. Doenças Alérgicas e Autoimunes;
10. Doenças da Pele e Tecidos Celulares subcutâneos;
11. Dislipidemias;
12. Doenças Infecciosas;
13. Doenças Endócrinas;
14. Doenças Hematológicas;
15. Doenças Oftalmológicas;
16. Doenças Osteoarticulares;
17. Doenças Otorrinolaringológicas;
18. Doenças da fala e da audição;
19. Doenças Cardiovasculares;
20. Doenças do cabelo e unhas;
21. Obesidade;
22. Doença de Crohn;
23. Endometriose;
24. Fratura de quadril;
25. Doenças Policísticas - Renais e Ovarianas;
26. Osteomalacia.

Em Crianças:

1. Autismo;
2. Alergias;
3. Asma e problemas respiratórios;
4. Anemia;
5. Raquitismo;
6. Doenças autoimunes;
7. Doenças Digestivas;
8. Doenças Infecciosas;
9. Diabetes tipo 1;
10. Lúpus;
11. Depressão;
12. Doenças Neurodegenerativas;
13. Osteoporose;
14. Esclerose Tuberosa;
15. Infecção do ouvido (Otite);
16. Obesidade infantil;
17. Morte Súbita.

Segundo o Dr. Wilkin Terrence, no British Medical Journal, quanto maior for a ingestão de cálcio, maior será a incidência de fraturas de quadril. Para ele, a relação ideal de cálcio/magnésio é de 2:1 (dois por um), e a relação no leite é maior que 10:1 (dez por um), o que pode causar fraturas de quadril e morte por doença cardíaca.

Segundo uma pesquisa americana, realizada no final da década de 90, sobre a ingestão de Cálcio X Osteoporose nos Estados Unidos e China, veja gráfico abaixo:

PAÍSES	CÁLCIO	FONTE	INCIDÊNCIA
U.S.A.	1.143 mg	Produtos Lácteos	Epidemia
CHINA	544 mg	Vegetais	Rara

Calcionismo

Segundo o Dr. Lair Ribeiro, médico cardiologista, nutrólogo, autor de 35 livros e 149 trabalhos científicos publicados em revistas médicas americanas, existe um verdadeiro mito sobre o calcionismo. Os médicos e os nutricionistas apontam o leite como o alimento com o maior volume de cálcio, sendo, por isso, o alimento ideal para o ser humano. O que eles não informam é que o cálcio do leite, para ser absorvido pelos ossos, necessita do magnésio e da vitamina D para fazer a absorção e, como somos carentes destes elementos em nosso organismo, o cálcio do leite será depositado nas juntas, provocando a artrite, a artrose e outras doenças das articulações, além das outras doenças acima descritas.

Os estudos também comprovam que nos países asiáticos, como China, Japão, Vietnã, Tailândia e outros, onde não existe o consumo de produtos lácteos, é baixa a taxa de osteoporose e fraturas, esclerose múltipla, doenças cardíacas, Parkinson, câncer e obesidade. Nos países onde é grande o consumo de leite e derivados como Austrália, Nova Zelândia, América do Norte e oeste da Europa, existe a maior incidência de osteoporose e fraturas ósseas, além das outras doenças citadas acima.

Ao contrário do que dizem alguns médicos, o leite é um veneno para o ser humano e seu consumo pode acarretar vários danos à saúde, principalmente às artérias.

As artérias carótidas são as responsáveis por levar sangue oxigenado ao cérebro. Com o tempo, estas artérias podem apresentar obstruções ao fluxo sanguíneo cerebral, em geral pelo depósito de placas de colesterol e cálcio, que diminuem a quantidade de sangue oxigenado no cérebro. Em determinado momento da obstrução, esta pode causar um acidente vascular cerebral (AVC), seja pelo entupimento ou pelo descolamento de pequenas placas de gordura que entopem pequenas artérias no interior do cérebro.

Alerta: Em geral um AVC é precedido de pequenos sinais de aviso: fraqueza e dormência de um dos lados do corpo; inabilidade de controlar os movimentos de uma perna ou braço; perda temporária de parte da visão; inabilidade de falar claramente; dificuldade de compreender o que outras pessoas falam; tonturas e confusão mental. (Para evitar o AVC, leia o texto sobre Cloreto de Magnésio na página 99)

No século XX, as doenças cardiovasculares e os vários tipos de câncer se estabeleceram como as principais causas de óbitos na população adulta, chegando a ter critérios para classificá-las como verdadeiras pandemias. Não foi aventada a aplicação de vacinas como em outras pandemias, pois os resultados financeiros para esses tratamentos já eram e são absurdamente rentáveis.

Agora, no século XXI, podemos notar que nada mudou. As mesmas doenças continuam a matar e nenhuma voz se levanta para dizer que está tudo errado. As reportagens exibidas nas redes de TV falam das mesmas coisas, das mesmas doenças, das mesmas formas de tratamento e sempre enaltecendo os novos produtos farmacêuticos como a salvação para essas e outras doenças, sendo mais um paliativo nos tratamentos dos efeitos.

O Colesterol não é um Inimigo

O Dr. Dwight Lundell, médico cardiologista que já realizou mais de 5.000 cirurgias de coração aberto, afirma que as informações "científicas" sobre o colesterol estão erradas e que ele não é o inimigo que fomos obrigados a acreditar. Médicos como o Dr. Lair Ribeiro; Dr. John Henry Tilden e Dr. Otto Heinrich Warburg em seus trabalhos confirmam esta informação.

Ao longo do tempo muitos "formadores de opinião", baseados em literatura científica, insistiam que a doença cardíaca resultava dos elevados níveis de colesterol no sangue.

A terapia aceita era a prescrição de medicamentos para baixar o colesterol e uma severa dieta restringindo a ingestão de gordura. Qualquer recomendação diferente era considerada uma heresia e poderia levar a ações judiciais por erros médicos.

Esta afirmativa, contudo, não é verdadeira. No início do século XX, o Dr. John Henry Tilden anunciou que a inflamação na parede da artéria é a verdadeira causa da doença cardíaca. A redescoberta, recente, de que a inflamação na parede da artéria é a causa da doença cardíaca, levou muitos médicos alopatas a reverem seus conceitos e reverem seus paradigmas na forma como as doenças cardíacas e outras enfermidades crônicas serão tratadas.

As recomendações alimentares estabelecidas há muito tempo podem ter criado uma epidemia de obesidade e diabetes, cujas consequências tornam insignificante qualquer epidemia em termos de mortalidade, sofrimento humano e terríveis consequências econômicas.

Apesar do fato de que 1/4 da população estadunidense toma medicamentos à base de estatina, apesar do fato de terem reduzido o teor de gordura na sua dieta, milhões de norte americanos irão morrer este ano de doença cardíaca. Quando transferimos esses dados para todas as Américas, Europa, Ásia, África, Oriente Médio e Oceania, os números tornam-se assustadores. É como se tivéssemos uma guerra mundial por mês.

Estatísticas do American Heart Association mostram que 75 milhões dos norte-americanos sofrem de doenças cardíacas, 20 milhões têm diabetes e 57 milhões têm pré-diabetes. Esses transtornos estão afetando pessoas cada vez mais jovens, em maior número a cada ano.

Repetindo: sem a presença de inflamação no corpo, não há nenhuma maneira que faça com que o colesterol se acumule nas paredes dos vasos sanguíneos e cause doenças cardíacas e derrames. Sem a inflamação, o colesterol se movimenta livremente por todo o corpo como a natureza determina. É a inflamação que faz o colesterol ficar preso.

A inflamação não é uma doença – é simplesmente a defesa natural do corpo a um invasor, tais como toxinas, bactérias ou vírus. O ciclo de inflamação é perfeito na forma como ela protege o corpo contra esses invasores virais e bacterianos.

No entanto, expor o corpo à lesão por toxinas ou alimentos, para os quais ele não foi projetado a processar, permite a ocorrência de uma inflamação crônica. A inflamação crônica é tão prejudicial quanto a inflamação aguda é benéfica.

O paciente, com uma receita à base de estatina e a orientação para uma dieta com pouca ou nenhuma gordura, simplesmente segue a recomendação, tendo, a partir daí uma alimentação baixa em gordura e rica em gorduras poliinsaturadas e carboidratos, não sabendo que está causando prejuízo para os vasos sanguíneos. Esta lesão repetida cria

uma inflamação crônica que leva à doença cardíaca, diabetes, ataque cardíaco e obesidade.

Deixe-me repetir: a lesão e inflamação crônica em nossos vasos sanguíneos são causadas pela dieta de baixo teor de gordura recomendada, por anos, pela medicina alopática.

Quais são os maiores culpados da inflamação crônica? Simplesmente, são a sobrecarga de simples carboidratos altamente processados (açúcar, farinha e todos os produtos fabricados a partir deles) e o excesso de consumo de óleos ômega-6, vegetais como soja, milho e girassol, que são encontrados em muitos alimentos processados.

Repetindo o Dr. Dwight Lundell, imagine esfregar uma escova dura repetidamente sobre a pele macia até que ela fique muito vermelha e quase sangrando. Faça isto várias vezes ao dia, todos os dias por vários anos. Se você pudesse tolerar esta dolorosa escovação, você teria um sangramento, inchaço e infecção da área, que se tornaria pior a cada lesão repetida. Esta é uma boa maneira de visualizar o processo inflamatório que pode estar acontecendo em seu corpo agora com uma alimentação inadequada.

Em qualquer lugar onde ocorre o processo inflamatório, externa ou internamente, é a mesma coisa. O Dr. Dwight Lundell disse que olhou dentro de milhares e milhares de artérias. Nas artérias doentes, segundo ele, parece que alguém pegou uma escova e esfregou repetidamente contra a parede da veia. Várias vezes por dia, todos os dias, os alimentos que comemos criam pequenas lesões compondo em mais lesões, fazendo com que o corpo responda de forma contínua e adequada com a inflamação.

Ao comer algo preparado com farinha branca e açúcar, o nosso corpo responde de forma alarmante como se um guerreiro invasor chegasse declarando guerra. Alimentos carregados de açúcar e carboidratos simples, ou processados em óleos Omega-6, são a base da dieta de muitos povos. Estes alimentos vão, lentamente, envenenando a todos.

Quando consumimos carboidratos simples como o açúcar, o nível de açúcar no sangue sobe rapidamente. Em resposta, o pâncreas libera insulina, cuja principal finalidade é fazer com que o açúcar chegue às células, onde será usado para gerar energia. Se a célula estiver cheia e não precisar de glicose, o excesso será rejeitado para evitar que prejudique o trabalho. Quando as células rejeitam a glicose extra, o açúcar no sangue aumenta, o pâncreas produz insulina que não será usada e a glicose terá de ser convertida em gordura e armazenada em algum lugar, normalmente, no fígado.

O que tudo isso tem a ver com a inflamação?

Moléculas do açúcar extra grudam-se a uma variedade de proteínas, que por sua vez riscam as paredes dos vasos sanguíneos. Estas repetidas lesões nas paredes dos vasos sanguíneos desencadeiam a inflamação. Ao elevar seu nível de açúcar no sangue várias vezes por dia, todo dia, é exatamente como se esfregasse uma lixa no interior dos delicados vasos sanguíneos. Mesmo que você não veja, pode ter certeza que está acontecendo! Está ocorrendo uma inflamação em suas artérias.

Toda alimentação está comprometida com os venenos disfarçados de bons produtos e com aparência inocente, como são os óleos com ômega-6, como o de soja. Batatas fritas e peixe frito são embebidos em óleo de soja, alimentos processados são fabricados com óleos ômega-6 para alongar a vida útil.

Enquanto ômega-6 é essencial – e faz parte da membrana de cada célula controlando o que entra e sai da célula – ele precisa estar em equilíbrio correto com o ômega-3.

Com o desequilíbrio provocado pelo consumo excessivo de ômega-6, a membrana celular passa a produzir pequenas proteínas chamadas citocinas, que causam inflamação.

Atualmente a alimentação global tem produzido um grande desequilíbrio dessas duas gorduras (ômega-3 e ômega-6). A relação de desequilíbrio varia de 15:1 a 30:1 em favor do ômega-6. Isso é um exagero na quantidade de citocinas que causam inflamação. Nos alimentos saudáveis, uma proporção de 3:1 seria ideal e saudável.

O excesso de peso, provocado por comer esses alimentos, cria uma sobrecarga de gordura nas células que derramam grandes quantidades de substâncias químicas pró-inflamatórias, que se somam aos ferimentos causados por ter açúcar elevado no sangue.

O processo pode começar com um simples pão doce, mas transforma-se em um ciclo vicioso que ao longo do tempo cria a doença cardíaca, pressão arterial alta, diabetes e, finalmente, a doença de Alzheimer, visto que o processo inflamatório continua inabalável.

Não há como escapar do fato de que: quanto mais alimentos processados e preparados consumirmos, quanto mais caminharemos para a inflamação pouco a pouco a cada dia. O corpo humano não consegue processar, porque não foi concebido para consumir os alimentos fabricados com açúcar e embebidos em óleos ômega-6.

Há apenas uma resposta para acalmar a inflamação: voltar aos alimentos mais perto de seu estado natural. Para construir músculos, comer mais proteínas. Escolher carboidratos mais complexos, como frutas e vegetais coloridos. Reduzir ou eliminar gorduras ômega-6 causadores de inflamações como óleo de milho e de soja e os alimentos processados que são feitos a partir deles.

Uma colher de sopa de óleo de milho contém 7.280 mg de ômega-6, o de soja contém 6.940 mg. Em vez disso, use azeite de oliva ou manteiga animal alimentado com capim.

As gorduras animais contêm menos de 20% de ômega-6 e são muito menos propensas a causar inflamação do que os óleos poliinsaturados rotulados como supostamente saudáveis.

Esqueça a "ciência" que martela sua cabeça com teorias sem fundamento. A ciência que afirma que gordura causa doença cardíaca; que aumenta o colesterol. Esta "ciência" é uma enganação.

A medicina alopática cometeu um erro absurdo quando aconselhou as pessoas a evitarem a gordura saturada em favor de alimentos ricos em gorduras ômega-6. Temos agora uma epidemia de inflamação arterial levando a doenças cardíacas e a outros assassinos silenciosos.

O que você pode fazer agora é escolher alimentos integrais, aqueles que nossas avós serviam; e não esses que nós encontramos hoje nos corredores de supermercados, cheios de elementos industrializados. Eliminando esses alimentos que inflamam e aderindo a nutrientes essenciais de produtos alimentares frescos não-processados, você irá reverter anos de danos nas artérias e em todo o seu corpo, causados pelo consumo da dieta típica dos tempos modernos.

A nossa alimentação continua a fazer vítimas em todo o mundo. As indústrias de refrigerantes não se cansam de fazer propagandas enaltecendo o corpo bonito e sarado de quem toma esta ou aquela marca. Outras estimulam o consumo como se a mesma tivesse o dom de colocar a pessoa no lugar certo e na hora certa. As indústrias de alimentos e de laticínios continuam a usar venenos como conservantes, corantes,

secantes, umidificantes etc., etc., como se no país não existissem leis para coibir este tipo de ação. As leis existem e são muitas, no entanto, o poder público não fiscaliza e a população não cobra por não ter conhecimento de que estão consumindo veneno.

Todos os refrigerantes possuem um pH ácido, variando de 2,7 a 3,5. Os principais componentes usados em refrigerantes são ácido cítrico, ácido fosfórico e ácido tartárico, além de antioxidantes, como o ácido ascórbico; conservantes como os ácidos benzóico e sórbico; edulcorantes e dióxido de carbono (gás carbônico). A reação química da água com o gás carbônico dá origem a outro ácido, o ácido carbônico que é altamente corrosivo. Para aumentar a pressão interna e conservar a bebida, o fabricante resfria o produto e insere uma dose extra de CO₂, Dióxido de carbono. Como o pH dos refrigerantes é muito ácido, o corpo vai precisar de uns 30 copos de água para neutralizar 100 ml de refrigerante, ou 300 copos de água para neutralizar 1 litro e minimizar os riscos de doenças graves.

As pessoas precisam saber que todo alimento industrializado faz mal à saúde e que os processos industriais para todos os tipos de alimentos contém produtos químicos altamente danosos ao corpo humano, como soda cáustica, açúcar, ácido fosfórico, ácido carbônico, vários tipos de gordura, corantes, conservantes, umidificantes, secantes etc..

Como o leite é o campeão de danos à saúde e não existe informação disponível sobre isso na mídia, acho oportuno explicar melhor os dados inseridos no texto em função de muita gente achar que o leite é um alimento saudável e seguro.

Segundo o Jornal da Cardiologia dos Estados Unidos, "Circulation nº 21", de 1960, na Técnica de Tratamento Sippy Diet, o paciente tomava um copo de leite (300 ml) de 4 em 4 horas para tratamento de úlceras. Isso provocou um aumento de 600% na incidência de infarto de miocárdio. Estes dados foram obtidos somente depois de muitos estudos sobre o leite, o rebanho leiteiro, vacinas e tratamentos que o gado recebia ao longo da vida produtiva.

Antes uma vaca tinha uma vida produtiva de 20 anos, agora ela é de apenas 6 anos. O motivo é que ela é inseminada dois meses após uma cria. Assim ela passa a ter uma gravidez constante, ocasionando um aumento de 33 vezes nos níveis do hormônio Estrona, um hormônio cancerígeno para o ser humano.

Concentração de Estrona (no Soro do Leite):

Vaca não prenhe 30 pg/ml – (pico-grama por ml)

Prenhe 41-60 dias 151 pg/ml

Prenhe 220-240 dias 1000 pg/ml

Pegando-se o volume de Estrona do final da gravidez que é de 1000 pg/ml e dividindo-o pelo volume de Estrona da vaca não prenhe que é de 30 pg/ml, teremos um aumento de 33 vezes nos níveis de Estrona no soro do leite.

Normalmente o leite é pasteurizado a 72 °C por 15 segundos, enquanto o UHT (longa vida) é pasteurizado a 130/150 °C por 5 segundos e resfriado instantaneamente. No leite comum, ao voltar à temperatura ambiente o número de bactérias dobra a cada 20 minutos.

O leite longa vida dura 180 dias na prateleira do supermercado, o que é um absurdo em termos de conservação. O que é colocado neste leite? Quais produtos químicos, ou venenos o consumidor vai dar aos seus filhos?

Cada ml de leite de vaca comercial pode ter até 750.000 células de pus e 20.000 bactérias vivas, antes de ser retirado do mercado. Isso chega a espantosos 20 milhões de bactérias vivas e a 750 milhões de células de pus por litro.

A homogeneização (processo para evitar a formação de nata) quebra moléculas de gordura em partículas menores que chegam à corrente sanguínea, permitindo que várias toxinas que "grudam" na gordura, como chumbo, dioxinas, etc., cheguem aos órgãos internos sem nenhum tipo de barreira.

A paratuberculose por microbactérias provoca uma doença conhecida por "Mal de Johne". As vacas diagnosticadas com esta doença têm diarreia e intensa eliminação de bactérias. Estas bactérias se multiplicam no leite e não são destruídas pela pasteurização. Ao consumir este leite, o ser humano passa a ser um hospedeiro da bactéria, resultando daí a Síndrome do Intestino Sensível, ou Doença de Crohn. Esta doença normalmente é tratada pelos médicos alopatas com cortisona ou corticosteróides, que provocam muitos tipos de efeitos colaterais.

Seguindo os conselhos de Edgar Cayce, em sua leitura nº 288-38, ele diz: Recomenda-se comer uns 80% de alimentos alcalinos e uns 20% de alimentos ácidos. Para facilitar o consumo dos alimentos, na sequência foi criada uma relação de alimentos acidificantes e alcalinizantes, tornando mais fácil a proporcionalidade aconselhada por Edgar Cayce.

Alimentos Acidificantes:

Carnes - Todas as espécies; legumes cozidos, pão de centeio, pão de trigo, ovos, manteiga, iogurte, queijo, sal comum, creme de leite, fígado, ostras, peixes, sementes de abóbora, gergelim e de girassol, margarina, toucinho, chá preto, mate, cacau, mel processado, batata sem casca, vários tipos de feijão, fruta enlatada, arroz branco, milho, aveia, centeio, peru, galinha, carneiro, leite e derivados, castanha de caju, pistache, café, vinho, açúcar refinado, açúcar branco, mascavo, melaços, geléias, maionese, mostarda, vinagre, ameixa seca, suco de fruta adoçado, trigo, pão branco, massas assadas, biscoitos, macarrão, pizza, queijos, sorvete, pudins, amendoins, nozes, cervejas, refrigerantes, bebidas alcoólicas, cigarros, chocolates, bolos, adoçantes artificiais, alimentos industrializados, cristalizados e em conservas, frituras, corantes, adoçantes.

Alimentos Alcalinizantes:

Frutas, aspargo, sal marinho, alho, orégano, azeite de oliva, alecrim, aipo, rabanete, couve, cebola, sucos de vegetais, salsa, espinafre cru, brócolis, limão, lima, melancia, laranja, manga, mamão, quiabo, abóbora, pepino, feijão verde (favas), beterraba, salsaão, alface, abobrinha, batata doce, cenoura, tomate, quinoa, milho verde, cogumelo, repolho, ervilha, couve-flor, nabo, azeitona, banana, cereja, abacaxi, pêssego, abacate, tâmara, figo, melão, melancia, uva, amoras, maçã, pêra, queijo e leite de soja, castanha portuguesa, castanha do Pará, avelãs, côco, gengibre, sementes germinadas, algas marinhas (kombu, wakame, hijiki, spirulina, clorela etc), e mel natural.

OLIGOELEMENTOS

Também conhecidos como microminerais, os oligoelementos são um conjunto de elementos químicos inorgânicos necessários aos seres humanos em pequenas quantidades, que desempenham diversas funções metabólicas no organismo, principalmente na formação de enzimas vitais aos mais diversos processos bioquímicos realizados pelas células. São adquiridos por meio de dietas balanceadas e diversificadas.

Veja na tabela a seguir os principais oligoelementos, suas funções, fontes, bem como as desordens ocasionadas pela deficiência dos mesmos.

Elemento	Funções	Fontes	Consequências da Deficiência
Cobalto	Um dos componentes da vitamina B12, essencial para a produção das hemácias.	Fígado, Ostras, Carne de vaca, Ovos, Manteiga, Peixes, (Truta, Salmão, Atum, etc.).	Distúrbios nervosos e anemia perniciosa decorrentes da carência de vitamina B12
Ferro	Componente da hemoglobina, mioglobina e enzimas respiratórias;	Fígados, gema de ovo, legumes, nozes e vegetais verdes.	Anemia ferropriva
Iodo	Componente dos hormônios da tireóide, que estimula o metabolismo e a diferenciação fetal	Frutos do mar, sal marinho, sal de cozinha iodado, laticínios, peixes de água salgada, marisco, algas marinhas e vegetais.	Hipotireoidismo, bócio e retenção do crescimento fetal
Zinco	Integrante de dezenas de enzimas, muitas delas envolvidas na digestão.	Vegetais, carnes, pescados, fígado, ostras e cereais integrais.	Atraso do crescimento, diminuição da capacidade de cicatrização
Selênio	Contribui para a ação de enzimas que combatem o câncer e confere elasticidade aos tecidos	Carnes de aves, limão, moluscos, fígado e leguminosas	Alterações musculares e cardíacas
Cromo	Importante para o metabolismo energético, potencializa o efeito da insulina.	Cereais integrais, frutas cítricas, azeitonas e levedos de cerveja	Diminuição da tolerância à glicose, neuropatia periférica
Molibdênio	Indispensável para a ativação de algumas enzimas, atuando como cofator	Cereais integrais, leite e leguminosas	Síndrome de intoxicação por sulfito
Cobre	Componente de várias enzimas, essencial para a síntese de hemoglobina, favorece o sistema imunitário	Fígado, ovos, peixes, trigo integral e feijão	Anemia, neutropenia, desmineralização óssea, alteração do cabelo e hipotermia
Manganês	É necessário para a ativação de diversas enzimas	Cereais integrais, gemas de ovo, carnes, nozes, frutos secos e vegetais verdes	Perda de peso, náusea, vômito e dermatite transiente.

Os oligoelementos, embora sejam obtidos através da alimentação, em alguns casos, seu consumo pode não ser suficiente, sendo, portanto, necessário a aquisição de suplementos alimentares, para repor as reservas de nutrientes no organismo.

Os alimentos de origem vegetal, cereais, legumes, frutas e verduras, quando consumidos crus, nos oferecem todos os elementos nutricionais e energéticos que o nosso corpo precisa. Eles carregam em suas células todos os nutrientes que receberam da terra e do sol para nos ofertar, como um presente de Deus para nossa caminhada pelo planeta.

A maioria de nós, pelos vícios alimentares adquiridos, carrega um taxa de toxicidade muito alta; por isso e para curarmos nosso corpo, precisamos mudar nossos hábitos alimentares para termos saúde no corpo, na mente e na alma.

Um corpo intoxicado, típico da vida moderna, com seus venenos em forma de alimentos, carrega em seu interior um arsenal de doenças que pode explodir de um momento para outro. Algumas dessas doenças podem ficar inativas por muitos anos, são as chamadas doenças pediátricas e são ativadas como doenças geriátricas.

Por isso Hipócrates, o pai da medicina, dizia que a alimentação é nossa doença e nosso remédio. Cabe a nós, como seres em evolução, fazermos a escolha entre ser saudável ou doente.

Para sermos doentes, não precisamos de muito esforço, pois ao nosso redor temos todos os elementos contaminantes para disparar o arsenal de doenças que existe dentro de nós. Para sermos saudáveis, no entanto, precisamos nos esforçar muito para não cairmos na tentação da comida industrializada, mal preparada, contaminada. A maioria dos itens de consumo diário da população é acidificante, ou seja, é prejudicial à saúde. Mesmo que atenda ao nosso paladar pouco exigente, trata-se de alimentos que podemos dispensar.

Um hábito saudável que qualquer um pode praticar é, pela manhã, preparar um suco verde ou desintoxicante para começar o dia. A diferença você vai notar em menos de uma semana. Aproveite! Alimentação é coisa séria! Pense nisso!!!

Segundo o Dr. Lair Ribeiro, *"aquele que não tem tempo para cuidar da sua saúde terá de arranjar tempo para cuidar da sua doença"*.

VITAMINA A

A Vitamina A é um nutriente essencial aos seres humanos. A vitamina A existe em várias formas. Em alimentos de origem animal a principal forma de vitamina A é o retinol. O Retinol é a forma animal da vitamina A e é uma vitamina solúvel em gordura e tem grande importância na visão e crescimento ósseo.

Para a "US Dietary Reference" a ingestão diária recomendada de vitamina A é:
900 microgramas (3000 UI) para homens.
700 microgramas (2300 UI) para mulheres.

Limite máximo recomendado - 3.000 microgramas (10.000 UI). Esse limite refere-se às

formas retinóides de vitamina A (origem animal). As formas carotenos (vegetais) de fontes alimentares não são tóxicas.

Deficiência de vitamina A

Uma das primeiras manifestações da deficiência de vitamina A é a visão prejudicada, como a cegueira noturna leve. A deficiência constante de vitamina A desencadeia uma série de alterações, sendo que as mais devastadoras ocorrem nos olhos. Coletivamente essas alterações nos olhos são chamadas xeroftalmia. Primeiro há secura da conjuntiva, a qual é seguida pelo acúmulo de resíduos de queratina nas pequenas placas opacas e eventualmente a ulceração da superfície da córnea com sua destruição e cegueira total. Outras alterações provocadas pela deficiência de vitamina A incluem imunidade prejudicada, sensibilidade à luz, ressecamento e infecção na pele e nas mucosas.

Fontes de vitamina A

Vitamina A é encontrada naturalmente em muitos alimentos, como:

- * Fígado;
- * Cenoura;
- * Batata doce;
- * Manteiga;
- * Espinafre;
- * Abóbora;
- * Melão;
- * Ovos;
- * Damasco;
- * Papaia;
- * Manga;
- * Brócolis;
- * Ervilha.

Excesso de vitamina A

Como a vitamina A é solúvel em gordura, eliminar seu excesso é bem mais difícil do que com as vitaminas solúveis em água, como as B e C. Desta forma, pode ocorrer intoxicação por vitamina A. Isso poderia ocasionar náusea, icterícia, irritabilidade, perda de apetite, vômito, visão turva, dor de cabeça, fraqueza, dor muscular e abdominal, sonolência e estado mental alterado.

A intoxicação aguda por vitamina A geralmente ocorre com doses de 25.000 UI/kg, com intoxicação crônica ocorrendo em 4.000 UI/kg diários por 6-15 meses.

Porém, a intoxicação do fígado pode ocorrer em níveis de 15.000 UI por dia a 1,4 milhões UI por dia, sendo que a dose de toxicidade média é de 120.000 UI por dia. Em pessoas com insuficiência renal, 4.000 UI pode causar dano substancial. Adicionalmente, ingestão excessiva de álcool pode elevar a toxicidade.

Em casos crônicos, podem ocorrer perda de cabelo, secura das membranas mucosas, febre, insônia, fadiga, perda de peso, fraturas ósseas, anemia e diarreia. Essas intoxicações só ocorrem com a forma retinol da vitamina A (obtida pela ingestão de fígado). As formas carotenos (como o beta-caroteno encontrado em cenouras) não produzem esses sintomas.

VITAMINA D

Uma série de estudos realizados por profissionais da saúde em vários países tem demonstrado que a falta da vitamina D é corresponsável por inúmeras doenças, entre elas a Esclerose Múltipla, a Osteoporose etc..

Segundo o Dr. John Cannell, cada um de nós tem pelo menos 85% de chance de ser um deficiente de vitamina D e estamos arcando com todas as conseqüências dessa epidemia não reconhecida.

Segundo estudos realizados nos EUA, Alemanha, Japão, França e outros países, a Vitamina D3 é o mais poderoso hormônio do corpo humano. A falta da Vitamina D (Calcitriol) pode provocar várias doenças como artrite, aumento da incidência de câncer, aumento da incidência do diabetes tipo 1, depressão, mal de Alzheimer's, doença de Parkinson, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.

Segundo o Dr. Greg Plotnikoff, a Vitamina D representa a intervenção médica de melhor relação custo benefício, pois bastam 15 minutos diários de sol para o organismo iniciar o processo metabólico de produção do hormônio conhecido como Vitamina D.

“Experimentos vêm mostrando que a Vitamina D age em vários partes e sistemas do corpo humano, nos tecidos e especialmente no sistema imunológico”, afirma a endocrinologista Marise Castro.

No caso da esclerose múltipla, pesquisas mostram que a prevalência da doença é mais alta em países distantes da linha do Equador, com incidência solar mais baixa, onde a população produz menos vitamina D.

Segundo o Dr. Cícero Galli Coimbra, da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), a suplementação com o hormônio vem sendo testada desde 1980 para reduzir os surtos de esclerose, períodos em que a doença pode deixar seqüelas. Para ele, já há evidências suficientes de que as pessoas com esclerose têm deficiência da vitamina D. Este tratamento, no entanto, não é reconhecido pela maioria dos especialistas, mesmo sendo utilizado há mais de trinta anos e com vários casos de sucesso comprovados, estes profissionais o consideram experimental.

Ainda segundo o Dr. Cícero Galli, desde 2003, ele corrige o problema metabólico dos seus pacientes com a suplementação da vitamina D, mas ainda é motivo de debates a dosagem ideal. Segundo ele, a quantidade usual é de 400 a 2.000 UI (Unidade Internacional), mas, essas doses não são realistas. As pessoas com esclerose têm uma resistência à vitamina e precisam de doses mais altas. A maioria dos pacientes tratados, diz o médico, usa de 30 mil a 70 mil UI de vitamina D ao dia, mas alguns chegam a tomar 200 mil UI.

A necessidade do ser humano varia em função da idade, de 5ng (nanogramas) a 15ng por dia. Segundo a OMS, a ingestão oral da vitamina D pode ser feita na proporção de 600 UI a 800 UI/ dia.

A falta de vitamina D cria condições para a gordura ser depositada nas veias e artérias.

O colesterol circula normalmente no organismo em sua forma reduzida, no entanto, a formação de placas nas artérias só acontece quando ele passa da forma reduzida para a forma oxidada. Isso acontece por deficiência de vitamina D no organismo.

Em sua forma oxidada, causa lesões que vão provocar uma inflamação crônica e permitir o depósito de placas no endotélio, criando condições para o colesterol ser depositado nas veias e artérias.

O sol não é o vilão que se diz, pois ele é o maior doador de vida para o planeta. Ao passar um bloqueador solar FPS 15, você bloqueia 99% dos raios solares que produzem a vitamina D.

Existem centenas de trabalhos científicos sobre Vitamina D e também sobre Protetores, que afirmam ser a Vitamina D um elemento essencial ao ser humano e que sua falta acarreta uma série de problemas neurológicos; como existem trabalhos afirmando que os protetores não protegem o ser humano contra danos, pois impedem exatamente os raios UVB, que promovem a criação da Vitamina D, mas permitem a passagem dos raios UVA, que causam lesões na pele.

É muito comum ouvirmos falar que o sol provoca câncer, principalmente o melanoma, uma forma mais agressiva de câncer. No entanto, o Melanoma é um tipo de câncer que atinge as células localizadas na epiderme e é considerado maligno. O que os médicos alopatas não falam é que o melanoma sempre aparece em locais do corpo que não recebem sol diretamente e em pessoas que passam a maior parte do tempo em locais fechados e iluminados por luz artificial.

Será que a iluminação artificial, as fluorescentes, causam câncer? Ou é por falta de Vitamina D?

A luz solar, durante 15 minutos por dia, entre 7 e 11 horas da manhã, é benéfica para a saúde e proporciona a quantidade de vitamina D que o nosso organismo precisa. A diminuição de vitamina D no organismo está associada à osteoporose, ovários policísticos, câncer de mama, pele, intestino, próstata e a uma série de doenças autoimunes.

Para conferir se o seu organismo está precisando ou não de vitamina D, solicite ao seu médico um pedido de dosagem de 25-hidróxi-vitamina D no sangue.

O volume ideal de vitamina D3 no organismo pode variar de 50 a 100 ng/ml - (nanogramas por mililitro de sangue).

Valores de referência para a Vitamina D:

Desejável: 50 - 100 ng/ml (limite mínimo e máximo)

Limítrofe: 30 - 50 ng/ml (estado de atenção)

Deficiência leve: 15 - 30 ng/ml (atenção)

Deficiência grave: < 20 ng/ml (Perigo)

A vitamina D não age sozinha na proteção do ser humano. No caso do sistema ósseo, a vitamina D necessita do magnésio e do fósforo para fixar o cálcio e outros nutrientes nos ossos. Seguem abaixo as recomendações diárias de cálcio, magnésio e suas fontes.

Recomendações Diárias de Cálcio e suas Fontes:

Homens:

9 a 18 anos	400 mg/dia
19 a 50 anos	550 mg/dia
> 50 anos	550 mg/dia

Mulheres:

9 a 18 anos	400 mg/dia
19 a 50 anos	500 mg/dia
> 50 anos	550 mg/dia

Fonte: *Dietary Reference Intakes Table, Food and Nutrition Board, National Academy of Sciences, 2006.* (Novas recomendações atualizadas em 2012)

Alimentos	Quantidade	Cálcio (mg)
Ovo de galinha cozido	1 unidade	54
Sardinha em conserva	100 gramas	390
Suco de açaí	100 gramas	118
Alfafa	100 gramas	525
Amêndoa	100 gramas	497
Aveia (flocos crus)	100 gramas	405
Couve-manteiga	100 gramas	330
Feijão azuki	100 gramas	252
Banana maçã	100 gramas	30
Castanha do Pará	100 gramas	656
Rúcula crua	100 gramas	160
Espinafre cozido	100 gramas	136
Agrião cru	100 gramas	120
Soja cozida	100 gramas	102
Gergelim	100 gramas	989
Salmão	100 gramas	277
Proteína da soja	100 gramas	363
Linhaça	100 gramas	255

Recomendações Diárias de Magnésio e suas Fontes:

De acordo com o Institute of Medicine (IOM), a ingestão recomendada de magnésio é de 450 mg por dia para homens e 400 mg para mulheres. Esta dosagem é facilmente alcançada com os alimentos abaixo, desde que produzidos em solo adequado.

Frutas e hortaliças: abacate, banana, folha de beterraba, beterraba, grão-de-bico, figo seco, feijão ervilha, mandioca (raiz), lentilhas, quiabo, batata com casca, fécula de batata, figo (seco), uva passa, algas marinhas, soja, espinafres, couve.

Grãos e derivados: (mais de 80% do magnésio é perdido com a remoção do gérmen e das camadas externas dos grãos). Cevada, granola, aveia (grãos inteiros), farelo aveia, arroz integral, farelo de milho, farelo de arroz, farinha de centeio, farelo de trigo, gérmen de trigo, farinha de trigo integral, massas preparadas com trigo integral, cereais instantâneos ricos em fibras.

Nozes e sementes: nozes e sementes secas fornecem mais magnésio do que as torradas. Sementes de abóbora, girassol, gergelim, amêndoas, castanhas, amendoim, pistaches, soja.

Outros alimentos: melão, manteiga de amendoim, produtos de soja (molho, farinha, tofu) camarão, ostra, e fermento.

A Osteoporose é uma doença caracterizada pela quantidade de massa óssea, que diminui e desenvolve ossos ociosos, finos e mais sujeitos a fraturas. Segundo estudos, faz parte do processo de envelhecimento, sendo mais comum em mulheres.

Esta doença não costuma apresentar sintomas antes que aconteça algo de grave, como uma fratura espontânea.

Pessoas com osteoporose podem fraturar as vértebras da coluna com frequência, além dos punhos, que não têm estrutura para sustentar o corpo quando cai. As fraturas do quadril e do fêmur também são comuns entre os que desenvolvem a doença.

Uma doença pouco conhecida do público é a Osteomalacia, que por vezes é confundida com a osteoporose. A osteomalacia é o enfraquecimento e desmineralização dos ossos nos adultos devido a uma deficiência de Vitamina D (na criança e no adolescente causa o raquitismo).

A manutenção da qualidade do osso requer uma dose certa de cálcio e fósforo através da alimentação, mas o organismo não consegue absorver estes minerais sem que haja uma quantidade suficiente de vitamina D. O organismo obtém esta vitamina de certos alimentos e da ação da luz solar sobre a pele.

As causas da osteoporose e osteomalacia ainda não são bem definidas pela ciência, que busca mais informações em uma série de estudos realizados por profissionais em várias partes do mundo. No entanto, dizer que a osteoporose faz parte do processo de envelhecimento é, no mínimo, um contrassenso.

Segundo os reumatologistas e ortopedistas, a falta de estrógeno após a menopausa, faz com que os ossos incorporem menos cálcio na sua formação.

Como a maioria das mulheres após os 60 anos, normalmente, adquire a incumbência de cuidar dos netos e descuidar delas mesmas, acaba presa dentro de casa sem oportunidade de fazer caminhadas e tomar sol. Nesta idade é comum o uso de vários tipos de remédio, sendo algum deles com a orientação de ser tomado com leite para proteger o estômago e repor o cálcio nos ossos. Nada mais falso!

Portanto, para quem sofre de osteoporose e osteomalacia, nada melhor do que pegar os netos pelas mãos e fazer uma deliciosa caminhada, sem protetor solar, pela manhã entre 7 e 11 horas, durante 30 minutos por dia. Não esquecer que o leite é muito bom, mas para os bezerros. Para o ser humano o leite é um veneno.

A noção de que o cálcio é exclusividade do leite de vaca é fruto de muita propaganda das indústrias de laticínios. A indústria procura passar esta noção ao consumidor, como se fosse uma coisa essencial, sendo que essencial é tudo aquilo que não pode ser substituído. Por isso, a fonte de cálcio pode ser mudada para os vegetais verde-escuros (brócolis, couve, quiabo, etc.), que são excelentes fontes de cálcio além de nutrientes importantes para seu metabolismo como o potássio, magnésio, fósforo e a vitamina K.

"A desinformação é cria da contracultura, pois, ao invés de informar, impõe uma nova maneira de pensar e agir, criando uma imagem contrária da correta informação".

CLORETO DE MAGNÉSIO - NUTRIENTE ESSENCIAL

O primeiro pesquisador a investigar e a promover os efeitos antibióticos do magnésio foi um cirurgião francês, o Professor Pierre Delbet, MD, (nascido em La Ferté-Gaucher em 15 de Novembro de 1861 e falecido em 17 de Julho de 1957 na cidade de Paris). Em 1915, trabalhando como médico durante a primeira guerra mundial, o Dr. Pierre foi à procura de uma solução para limpar as feridas dos soldados, porque ele descobriu que os antissépticos tradicionalmente utilizados nos tecidos danificados incentivavam as infecções em vez de eliminá-las. Em todos os seus testes, a solução de cloreto de magnésio foi, de longe, a melhor. O Cloreto de Magnésio não somente era inofensivo para os tecidos, mas também aumentava a atividade dos leucócitos e a fagocitose, a destruição de micróbios.

Por acaso, descobriu que quando esta solução era tomada por via oral ou intravenosa, o cloreto parecia ser um remédio para outras doenças. Ele acreditava que o cloreto aumentava a eficiência das células sanguíneas no combate às doenças, como escreveu em seu tratado "Política Preventiva do Câncer", em 1926.

O Padre Ignácio Puig y Simón (Manresa, 1887 - Barcelona, 1961), Físico e Jesuíta, após ser transferido da Espanha para Buenos Aires, em 1936, fundou ali um Observatório de Física Cósmica onde podia dedicar-se aos seus projetos de Física, Química, Mineralogia e Geologia, além da Astronomia popular e do estudo da Estratosfera. Nos seus estudos de Química e Mineralogia, descobriu os segredos e os benefícios do magnésio como nutriente essencial para o corpo humano, deixando registrado em livro as suas descobertas.

Outro Padre Jesuíta, Beno José Schorr, recebeu de presente em um "Encontro dos Jesuítas Cientistas", um pequeno livro dos anos 30, escrito pelo Padre Ignácio Puig que falava sobre o "Cloreto de Magnésio" e seus poderes de cura e prevenção para artrites, artroses e diversas calcificações. Tempos depois, já com mais de 60 anos e acometido de calcificações na coluna que o impediam até mesmo de deitar direito, resolveu seguir os ensinamentos do Padre Puig registrados em seu livro. Passou a utilizar o magnésio diluído em água e dez meses depois seu corpo dobrava-se como uma cobra, como conta em seu livro "Um Remédio Incrível para um Mal Incurável e Outros Males", publicado em 1985.

Segundo o Padre Puig e o Padre Beno, o magnésio tem mais de 300 funções no corpo humano. O cloreto não é um remédio, mas um elemento essencial que promove o equilíbrio mineral, melhora o desempenho dos órgãos e provoca o remanejamento do cálcio dos órgãos para os ossos, impedindo que exista a osteoporose.

Segundo o Professor da USP, José Luiz Aiello Ritto, o corpo humano contém cerca de 25 gramas de cloreto de magnésio distribuídos de forma desigual (ossos: 1g/kg; rins: 207mg/kg; músculos: 215mg/kg; coração: 175mg/kg; baço: 142mg/kg; cérebro: 140 mg/kg; testículos: 95mg/kg; pulmões: 74mg/kg). "O magnésio atrai moléculas de água, liga-se a proteínas, aminoácidos, oxigênio e outros elementos.

Quando ingerido é absorvido no intestino e enviado através da corrente sanguínea para seus tecidos-alvo, promovendo um conjunto de benefícios que hoje são demonstrados pela literatura científica, como auxiliar no controle da hipertensão, insuficiência cardíaca, AVC, enxaquecas e muitos outros", afirma.

Benefícios do Magnésio:

O cloreto de magnésio é bastante eficaz contra asma, bronquite, pneumonia e enfisema, faringite, amigdalite, rouquidão, gripe, coqueluche, sarampo, rubéola, caxumba, escarlatina, envenenamento, gastroenterite, furúnculos, abscessos, feridas infectadas, osteomielite, choque, tétano, herpes zoster, conjuntivite aguda e crônica, neurite ótica, doenças reumáticas, doenças alérgicas, crises epiléticas, dependência química e alcoolismo. Os níveis de magnésio são baixos nos alcoólatras, causando muitos dos seus problemas de saúde. Muitos dos sintomas da doença de Parkinson são superados com uma suplementação de magnésio, além de proporcionar a redução da rigidez muscular e óssea.

O que é o magnésio? E como funciona no organismo?

Sem magnésio não poderíamos produzir energia, os nossos músculos estariam em um estado permanente de contração, e não conseguiríamos ajustar os níveis de colesterol produzido e lançado na corrente sanguínea. O Magnésio é o elemento central na clorofila e a base do início da vida no planeta. Íons de magnésio regulam mais de 300 reações bioquímicas no corpo através de seu papel como co-construtor de enzimas. Os Íons também desempenham um papel vital nas reações que geram e utilizam ATP, a unidade fundamental de energia dentro das células do corpo.

Por que o magnésio tem tanta importância no funcionamento do nosso corpo?

O segredo é de como ele funciona dentro das células, sendo até agora objeto de estudo intenso por centenas de cientistas no mundo inteiro. Uma explicação adequada sobre o funcionamento do magnésio foi encontrada pelo Padre Beno: "Todos nós nascemos de uma única célula, que se multiplica até a idade adulta em cerca de 100 trilhões de células de todos os tipos, que nos fornecem calor e energia. Cada célula tem no seu interior um pequeno núcleo, tido como sede da vida e com toda a programação da primeira célula. O núcleo consiste de um enorme conjunto de átomos em forma de rede espiralada, onde aqui e ali existe um átomo de magnésio, tipo borrachinha. Este é o grande segredo!"

Tais células são flexíveis e ativas, como todo o corpo. Se faltar magnésio na formação dessas células, ocorre uma invasão de cálcio, tipo pedrinhas, e tais células vão perdendo sua flexibilidade e atividade, e todo o corpo endurece e envelhece. Por isso, o cálcio é o grande vilão em 80% das doenças como calcificações, artrites, dores ciáticas, câncer, infartos e mais umas seis mil doenças que causam dor e matam".

Sabe aquele grande segredo da borrachinha? A célula era flexível e ficou dura por causa do cálcio. Basta devolver às células o magnésio que falta e ele vai direto aos núcleos da célula e chuta as bolinhas do cálcio invasor. Assim, o corpo endurecido pelo cálcio volta a ser flexível e ativo, pois o magnésio restaura as células e limpa as veias,

artérias e até aqueles pequeninos vasos sanguíneos dentro do cérebro onde ocorrem os AVCs.

O magnésio é o segundo elemento mais abundante dentro das células humanas, sendo o cloreto de magnésio a melhor forma de absorção pelo corpo, por ser solúvel em água. O corpo necessita de magnésio para absorver e utilizar os nutrientes. Sem ele, o corpo não consegue utilizar adequadamente as gorduras, proteínas e carboidratos que, todos os dias, consumimos como alimentos.

Ativando centenas de enzimas no organismo, o magnésio ajuda a obter o máximo de nutrientes do alimento, fazendo com que o corpo fique satisfeito e saciado com a porção de alimento consumido. Quando os alimentos são pobres em nutrientes, o corpo implora por mais comida, em um esforço para obter mais nutrientes vitais. A desordem metabólica ocorre em função deste excesso de alimentos pobres em nutrientes, provocando uma redução nas atividades do intestino delgado e reduzindo a produção dos hormônios que produzem a insulina no pâncreas.

Vários estudos têm mostrado que, quanto menor o consumo de magnésio, maior o risco de se desenvolver um quadro de diabetes. Condições como a resistência à insulina e diabetes estão fortemente associadas com a obesidade, que se liga ao estado anterior de uma alimentação sem os nutrientes de que o corpo necessita. Ou seja: se faltar magnésio o corpo vai produzir menos insulina; os alimentos, em sua maioria, serão transformados em açúcar; como falta insulina, o açúcar será depositado na corrente sanguínea; para não haver um colapso do corpo, o açúcar será transformado em gordura pelo fígado e armazenada em várias partes do corpo.

Os alimentos ricos em magnésio

Frutas: abacate, banana e uva.

Verduras: beterraba, quiabo, batata, espinafre e couve.

Grãos e derivados: granola, aveia, farelo de milho, de arroz e gérmen de trigo.

Nozes e Sementes: girassol, gergelim, amendoim e castanhas.

Outros alimentos: soja, peixes, grão de bico.

São encontrados cerca de 30 mg de magnésio em 100 g destes alimentos, no entanto, o nosso corpo, para ter um bom funcionamento, precisa de um consumo diário de 400 mg de magnésio, sendo então necessário fazer uma suplementação. Esses valores de magnésio estão muito abaixo do normal nos alimentos, pelo fato de nosso solo estar pobre deste nutriente e de vários outros, depois que a adubação passou a ser feita com produtos de base NPK (Nitrogênio, Fósforo e Potássio).

A falta de magnésio no organismo provoca vários sintomas tais como:

- Alterações do sistema nervoso como depressão, tremores e insônia;
- Insuficiência cardíaca;
- Osteoporose, calcificações da coluna e articulações;
- Pressão alta;
- Diabetes mellitus;
- Tensão pré-menstrual - TPM;
- Câimbras;
- Falta de apetite ou descontrole alimentar;
- Falta de memória.

Existem alguns medicamentos que provocam uma baixa concentração de magnésio no sangue, obrigando o organismo a retirar de várias partes do corpo o magnésio que é necessário no sangue, são eles: ciclosserina, furosemida, tiazidas, hidroclorotiazidas, tetraciclina e os contraceptivos orais.

Magnésio para o Coração

Níveis adequados de magnésio são essenciais para o músculo cardíaco. Aqueles que morrem de ataques cardíacos têm baixo nível de magnésio e elevados níveis de cálcio em seus músculos cardíacos. Os pacientes com doença coronariana que foram tratados com grandes quantidades de magnésio sobreviveram mais e melhor do que aqueles com tratamento convencional. O magnésio dilata as artérias do coração e controla os níveis de colesterol HDL e LDL, além de reduzir os níveis de gordura corporal.

Altos níveis de cálcio, por outro lado, comprimem as artérias do coração e aumentam os riscos de ataques cardíacos. O cálcio depositado nas paredes das artérias contribui para o desenvolvimento de arteriosclerose. As artérias tornam-se duras e rígidas, dificultando o fluxo de sangue e provocando a pressão arterial elevada. Além disso, essa falta de elasticidade dos vasos sanguíneos pode facilmente causar ruptura e acidentes vasculares cerebrais.

Os países com taxas mais altas de cálcio e taxas baixas de magnésio no solo e na água têm maior incidência de doenças cardiovasculares. No topo da lista está a Austrália.

Mundialmente a ingestão do magnésio foi reduzida e de cálcio aumentada devido à forte utilização de adubos com base NPK (Nitrogênio, Fósforo e Potássio). Com isso, o nível de magnésio em nossos alimentos tem diminuído nos últimos cinquenta anos, enquanto os níveis de cálcio têm aumentado. O consumo de cálcio pela população aumentou em função do consumo exagerado de leite e seus derivados, aumentando também as doenças cardiovasculares e reumáticas.

Os diabéticos são propensos a arteriosclerose, degeneração do fígado, rins e doenças cardíacas. Diabéticos têm baixos níveis de magnésio nos tecidos. Por isso, o fígado fica saturado de gordura; os rins ficam saturados de cálcio; as artérias endurecem pelo excesso de cálcio misturado com a gordura e problemas oculares como a retinopatia.

Quanto mais baixo for o teor de magnésio na água, maior será a taxa de mortalidade nos diabéticos por doença cardiovascular. Em um estudo americano feito em 1987, a taxa de mortalidade devido a diabetes foi quatro vezes superior em áreas com baixos níveis de magnésio na água comparada a áreas com elevados níveis de magnésio.

Esta correlação de magnésio na terra e na água interferiu e provocou também um maior volume de câncer em pessoas que moravam em regiões com baixos níveis de magnésio na terra e na água.

As autoridades médicas afirmam que as incidências de osteoporose e de cárie dentária nos países ocidentais podem ser prevenidas com uma elevada ingestão de cálcio, mas isto é uma grande mentira!

Africanos e Asiáticos, populações com uma ingestão muito baixa, cerca de 300 mg de cálcio por dia, têm pouca incidência de osteoporose. Mulheres Bantu, com uma dose de 200 a 300 mg de cálcio por dia, têm a menor incidência de osteoporose em todo o mundo.

Nos países ocidentais, com um elevado consumo de produtos lácteos, a média de cálcio é de cerca de 1000 mg. Quanto maior o uso de cálcio, especialmente sob a forma de leite de vaca e seus derivados (exceto manteiga), maior a incidência de cárie e de osteoporose.

O Dr. Barnett é um cirurgião ortopedista que trabalha em dois condados diferentes nos EUA, com níveis diferentes do mineral no solo e na água. No Condado de Dallas, com uma elevada concentração de cálcio e baixa concentração de magnésio, a osteoporose e fraturas nos quadris eram muito comuns; enquanto que, em Hereford, com uma alta concentração de magnésio e baixa concentração de cálcio, estes problemas eram quase inexistentes. No Condado de Dallas, o teor de magnésio nos ossos foi de 0,5%, enquanto em Hereford, foi 1,76%. Em outra comparação, o conteúdo do magnésio nos ossos de quem sofre de osteoporose foi de 0,62%, enquanto que em indivíduos saudáveis era de 1,26%.

O mesmo se aplica aos dentes saudáveis. Na Nova Zelândia, um estudo descobriu que os dentes resistentes às cáries tinham, em média, o dobro da quantidade de magnésio do que os dentes propensos à cárie. A concentração média de fosfato de magnésio nos ossos é dada como cerca de 1%; em dentes cerca de 1,5%, nas presas dos elefantes 2% e nos dentes de animais carnívoros feitos para esmagar ossos 5%. No que diz respeito à resistência dos ossos e dentes, ajuda pensar no cálcio como giz e no magnésio como super cola. A super cola do magnésio liga e transforma o giz em ossos e dentes.

O Dr. Budwig Seeger, na Alemanha, divulgou um estudo em que o câncer é o resultado de uma falha no metabolismo energético das células, as mitocôndrias. Uma redução semelhante na produção de energia tem lugar quando estamos com idade avançada. A grande maioria das enzimas envolvidas na produção de energia exige o magnésio. Uma célula saudável tem um elevado nível de magnésio e baixo nível de cálcio. Cerca de 30% da energia das células é usado para bombear o cálcio para fora das células. Quanto mais alto for o nível de cálcio e baixo o nível de magnésio, mais difícil para as células bombearem o cálcio para fora. O resultado é que com baixos níveis de magnésio nas células, gradualmente as mitocôndrias se calcificam e a produção de energia diminui. Nós podemos dizer que a nossa idade bioquímica é determinada pela relação entre o magnésio e o cálcio dentro das nossas células.

Com sua ação antimicrobiana, antibacteriana e propriedades imunoestimulantes, o cloreto de magnésio ainda mantém o corpo jovem e saudável. O cloreto de magnésio é necessário para produzir uma grande quantidade de ácido gástrico a cada dia e é também necessário para estimular as enzimas digestivas do amido. O magnésio é o mineral da juventude que impede a calcificação dos nossos órgãos, células e tecidos, que são as características da velhice relacionadas à degeneração do corpo físico.

Mulheres jovens, crianças e bebês têm a maior parte de suas estruturas corporais mole e a pele lisa e o organismo com baixos teores de cálcio e elevados teores de magnésio nas suas células e nos tecidos moles. Esta é a bioquímica da juventude. Quanto mais idade em homens e mulheres pós-menopáusicas, mais rígido é o corpo.

As artérias endurecem e se tornam arteriosclerose; o sistema esquelético calcifica causando a fusão da coluna vertebral e das articulações; rins e outros órgãos e glândulas cada vez mais calcificados; calcificação provoca cataratas nos olhos e até mesmo a pele

endurece, tornando-se dura e amassada. Isto parece velhice, mas não é. É apenas falta de Cloreto de Magnésio!

Na mulher, a falta de magnésio provoca a calcificação dos ovários, provocando a tensão pré-menstrual. No homem, a falta de magnésio provoca a calcificação da próstata. Os sintomas de ambos desaparecem após um período de suplementação com cloreto de magnésio.

O aumento da ingestão de magnésio também tem demonstrado uma maneira eficaz de prevenir ou dissolver pedras nos rins e na vesícula. A ingestão de magnésio também ativa a produção de enzimas digestivas e biliares, bem como ajuda a restaurar a flora intestinal e a mantém saudável, podendo ser estes os fatores que tornam o cloreto de magnésio tão benéfico em normalizar os processos digestivos, reduzindo qualquer desconforto digestivo, inchaço e odores das fezes, das axilas e dos pés.

Nos escritos deixados pelo Padre Beno José Schorr, verificamos que ele fazia uso do cloreto de magnésio numa proporção de 50g para 150/250ml de água. Dessa solução, ele retirava uma colher de chá três vezes ao dia e misturava nos alimentos, em sucos ou em um copo de água. Essa dosagem corresponde ao consumo diário de 600mg de magnésio. Essa ou uma solução mais concentrada pode também ser usada para tumores e feridas infectadas, inflamadas e doloridas, articulações rígidas, calcificadas, músculos tensos ou cicatrizes.

O magnésio atua principalmente no interior das células, e ativa muitas enzimas que são necessárias para o metabolismo dos carboidratos, gorduras e aminoácidos. É essencial para o bom funcionamento dos músculos, nervos e para a formação de ossos e dentes. De uma maneira geral, neutraliza e regula a influência do cálcio no corpo.

1 - DOSAGEM DO CLORETO DE MAGNÉSIO (PA)*: Normal

20 g (2 colheres sopa) em 1 litro de água filtrada.

Manutenção: Tomar 1 copinho plástico de café (50 ml) por dia

Dissolver cálculos: Tomar 1 copinho plástico de café (50 ml) 3 X dia (manhã, tarde e noite)

2 - DOSAGEM DO CLORETO DE MAGNÉSIO (PA)*: Forte

50 g em 1 litro de água filtrada.

Tomar 1 copinho plástico de café (50 ml) por dia (manutenção)

Tomar 1 copinho plástico de café (50 ml) 3 X dia (dissolver cálculos) manhã, tarde e noite.

3 - DOSAGEM DO CLORETO DE MAGNÉSIO (PA)*: Para Feridas

10 g em 1 litro de água filtrada. Para lavar feridas, infecções etc..

Cuidados: Existem 2 contra-indicações que precisam ser observadas:

1 - Insuficiência Renal: Iniciar o tratamento com dosagens mínimas e ir aumentando aos poucos. Se houver reações, interromper o tratamento por dois ou três dias.

2 - Paratireóide: Não medicar se houver mau funcionamento da paratireóide. Ou medicar com uma meia dose durante uma semana; após o café; duas meias-doses durante a segunda semana; antes do almoço e jantar; e três meias-doses na terceira semana; após o café da manhã, ao meio-dia e ao deitar.

Dosagem Contínua: Forte

Dos 40 aos 55 anos, tomar 2 doses espaçadas por dia.

Dos 55 aos 70 anos, tomar 3 doses espaçadas por dia.

Dos 70 anos ao fim da vida, 4 doses espaçadas ao dia.

* (PA) A sigla PA significa que o Cloreto de Magnésio é Puro para Análise, ou seja, é o melhor cloreto de magnésio de todos, pois não possui traço de outras substâncias, impurezas ou misturas.

iodo - UM NUTRIENTE ESSENCIAL

O Iodo é, sem dúvida, o nutriente menos estudado e compreendido do corpo humano. O seu uso, como simples elemento para tratar uma doença específica, ocorreu no início do século XX e foi usado pela primeira vez para tratar o bócio tireoidiano.

O Iodo é essencial para o metabolismo da: tireóide, mamas, mucosa gástrica e próstata. É também um poderoso eliminador de toxinas do organismo e modulador do sistema imune e sua ingestão diária está correlacionada com a diminuição do risco de câncer de mama, próstata, endométrio, ovários, tireóide e estômago.

A tireóide contém apenas 50 mg de iodo, enquanto o corpo, como um todo, armazena em torno de 1.500 mg de Iodo. Toda célula do corpo humano necessita de iodo e sua concentração é maior no sistema glandular: mamas, glândulas salivares, parótidas, pâncreas, mucosas gástricas, próstata, glândulas lacrimais, sendo também usado pelos glóbulos brancos para promover a defesa do organismo contra infecções.

Segundo o "National Health And Nutrition Examination Survey" (NHANES), houve uma diminuição superior a 60% na ingestão de iodo nos últimos 30 anos. Hoje, podemos considerar a deficiência de iodo como um problema de saúde pública em mais de 120 países, pois algo em torno de 72% da população mundial é afetada por isso.

As mulheres japonesas são as que consomem maior quantidade de iodo entre todas as mulheres no mundo. O Japão tem a mais baixa taxa mundial de mortalidade perinatal! Os japoneses ingerem 13,8 mg de iodo/dia, isso corresponde a 92 vezes a dose recomendada no Brasil e nos Estados Unidos.

A deficiência de iodo leva à formação de cistos que progridem para nódulos e formam fibroses que podem evoluir para tumores na tireóide, mamas, útero, ovários e próstata.

Existe na classe médica e na população um medo enorme de se fazer uso de iodo/iodeto, inorgânico, não radioativo, dentro de uma dosagem que é sabido ser segura e eficaz na prevenção e tratamento de várias patologias. O Dr. Guy Abraham, uma das maiores autoridades mundiais na suplementação de iodo afirma que: "A Iodofobia médica pode ter causado mais sofrimento e morte humana que as duas grandes guerras

juntas, deixando de prevenir patologias com doses diárias de iodo necessárias para a otimização física e saúde mental".

As duas formas de iodo (Iodo/Iodeto) são usadas diferentemente por diferentes órgãos. O esôfago, o estômago e a próstata usam Iodo. A tireóide, glândulas salivares e a pele usam Iodeto. A mama usa tanto o Iodo quanto o Iodeto. A solução de Lugol é constituída de ambas as formas: Iodo + Iodeto. Por isso é a mais conhecida e receitada pelos profissionais da saúde que não fazem parte dos iodofóbicos, sendo esta solução muito eficaz na prevenção de inúmeras doenças.

O Dr. Michael B. Schachter recomenda: "A dose de Iodo para tratamento ou prevenção em pacientes com insuficiência de Iodo é de 12,5 a 50 mg diárias. Sendo que 2 gotas de solução de Lugol contêm 12,5 mg de Iodo/Iodeto

Sem iodo suficiente, a tireóide não consegue produzir os seus hormônios em quantidade adequada para uma boa saúde. Esta deficiência de iodo é responsável pela hipertrofia da tireóide, que começa a crescer na tentativa de captar mais iodo do corpo. O bócio pode aumentar até o tamanho de uma laranja ou maior ainda na face anterior do pescoço, por baixo do queixo. Os distúrbios por deficiência de Iodo são problemas sérios de saúde, como: o bócio, abortos prematuros, retardamento mental, cretinismo, mal de Parkinson, etc..

Segundo o Conselho Internacional para o controle de transtornos de deficiência de iodo, apenas 74% da população brasileira tem acesso às quantidades mínimas necessárias para evitar os males da deficiência. A adição de 20 a 60 mg de iodo por quilo de sal é muito pouco, pois o ideal de consumo projeta uma adição de 2,5 g por quilo, para um consumo diário de 5 g de sal/dia.

Para quem pretende fazer um controle dos níveis de iodo no organismo, é fácil realizar um simples experimento e ver se seu corpo tem iodo suficiente para garantir a produção de hormônios tireoidianos. Mesmo aqueles que têm o diagnóstico de Hipotireoidismo e fazem uso de suplemento oral de hormônios tireoidianos, podem testar seus níveis de iodo. Níveis insuficientes de iodo podem impedir que os hormônios tireoidianos sejam funcionais e ativos.

Pode-se comprar um vidro de solução de iodo Lugol em farmácias ou drogarias sem prescrição médica. O teste da tireóide com iodo de Lugol é um estudo fácil que você pode fazer e que não necessita de um médico auxiliando. Utilize um conta-gotas ou pincel para pintar uma área de uns 10 cm² em sua barriga ou no tórax. Observe atentamente ao longo de 24 horas. Se a coloração sair em menos de 24 horas significa que o iodo foi absorvido pelo corpo e a tireóide está com carência desta substância. Neste caso você apresenta deficiência de iodo.

Você pode usar o mesmo sistema do teste para corrigir seus níveis de iodo. Como a deficiência de iodo faz com que a mancha de iodo seja absorvida rapidamente, você pode começar a "alimentar" seu corpo com o iodo que ele precisa. Quando a mancha desaparecer reaplique o iodo de Lugol novamente e continue observando para ver se a área pintada com a solução desaparece. Gradualmente, assim que seu corpo absorve o iodo que precisa a mancha da solução levará mais tempo para desaparecer. Uma vez que ela esteja visível por mais de 24 horas pare o teste, seu corpo já deve ter absorvido

a quantidade de iodo suficiente para ajudar na produção adequada de hormônio tireoidiano ou para usar como suplementação de hormônios da glândula em questão. Outra opção de uso e correção do iodo no organismo é tomar diariamente 2 gotas de Lugol misturada em um pouco de água.

Quem toma hormônios tireoidianos precisa fazer suplementação de iodo, pois o seu consumo será muito maior. Caso contrário, o organismo vai utilizar o iodo de outras partes do corpo.

O hormônio que estimula a tireóide, tirotrofina ou TSH (Thyroid Stimulating Hormone) é um estimulador que induz a atividade da tireóide. O TSH estimula a tireóide a secretar o hormônio tiroxina (T4) que é convertido em T3, o hormônio ativo que estimula o metabolismo do corpo. Quando o T4 não é convertido em T3, ocorre o metabolismo basal, ou hormônio da hibernação, ou T3 reverso, pois altera a quantidade calórica que o corpo necessita mantendo-se em permanente repouso e a pessoa engorda.

Cuidado: Se você tiver o diagnóstico de hipertireoidismo ou uma tireóide hiperreativa, NÃO use o iodo de Lugol para realizar testes de função tireoidiana. Seu corpo já está produzindo mais do que o necessário de hormônios tireoidianos.

Observação:

O teste da tireóide com iodo de Lugol deve ser repetido em períodos mensais se você estiver sendo tratado de Hipotireoidismo ou de tireóide pouco reativa.

Conteúdo de Lugol por gota	Iodo	Iodeto	Total
2%	1,0 mg	1,50 mg	2,50 mg
3%	1,5 mg	2,25 mg	3,75 mg
5%	2,5 mg	3,75 mg	6,25 mg
7%	3,5 mg	5,25 mg	8,75 mg
10%	5,0 mg	7,50 mg	12,50 mg
15%	7,5 mg	11,25 mg	18,75 mg

A FRAUDE DA AIDS

A medicina alopática tomou rumos tão bizarros que até os médicos já estranham o volume de mentiras e fraudes envolvendo medicamentos, curas e mortes. Dizer que a quimioterapia e a radioterapia curam câncer é para a maioria dos profissionais da saúde uma verdadeira piada; esses medicamentos matam mais que todas as doenças juntas.

Outro assassino em série é o AZT, criado originalmente para tratar o câncer, foi substituído pela quimioterapia que era mais rentável, por isso ele ficou no depósito até ser arranjada uma função em que ele pudesse ser aplicado. Arranjaram a AIDS. Ou melhor, criaram uma doença para usar o AZT. Só que o AZT matava mais que a química e radioterapia juntos, por isso tiveram que criar ajudantes para minimizar as notícias das mortes causadas pelo AZT/AIDS. Criaram uma campanha de marketing baseada no terror e alicerçada em três pilares: sexo, drogas e pobreza. Esses pilares serviriam para buscar ajuda externa e apoiar o uso do AZT como solução de cura para uma doença

terrível que era transmitida através do sexo ou das drogas injetáveis: Esse apoio chegou através das religiões, da mídia e do sistema de saúde como um todo.

Em qualquer igreja, templo ou casas de orações, o palestrante sempre falava dos riscos da AIDS, das drogas e do sexo sem proteção. A mídia escrita, falada e televisionada também queria participar do evento que vendia notícias e colocava qualquer veículo de comunicação em destaque. Aumentou o consumo de drogas, o uso de preservativos e a venda de AZT para os governos usarem na população. Qualquer pedido de exame de sangue era acompanhado de um pedido de HIV. Como os exames estavam sendo manipulados desde a sua criação pelo Dr. Robert Gallo, o número de HIV-positivos aumentou. Com isso o consumo de AZT disparou e os laboratórios farmacêuticos lucraram bilhões e bilhões de dólares. Esta talvez seja a maior fraude da história médica envolvendo a medicina alopática, seus médicos, seus hospitais, clínicas, laboratórios farmacêuticos, órgãos de controle como CDC, FDA, Ministérios da Saúde de vários países, governos e a super poderosa OMS. AIDS com os seus coquetéis tem uma taxa de mortalidade de 100%, ou seja, a medicina está assassinando milhões de pessoas no mundo inteiro, pois essas drogas aceleram a destruição do sistema imunológico sem o objetivo de curar qualquer doença.

Em 1983, o pesquisador do Instituto Pasteur de Paris, Luc Montagnier, publicou um artigo na Revista Science descrevendo um retrovírus, que ele e sua equipe chamaram de LAV (lymphadenopathy associated virus ou vírus associado à linfadenopatia), isolado de um paciente com suspeita de Síndrome de Imunodeficiência Adquirida (AIDS). Os estudos sobre esse vírus foram repartidos com Robert Charles Gallo, que, inclusive, recebeu de Montagnier uma amostra desse vírus. Em 1984, Robert Gallo (com sua equipe) publicou uma série de artigos científicos descrevendo um retrovírus, que ele chamou de HTLV-III, convicto de que ele estava relacionado aos vírus da leucemia de um trabalho anterior, e que seria a causa da AIDS.

Luc Montagnier e Robert Gallo brigaram na justiça desde 1985 pela patente desta descoberta, até que em 1987 os dois concordaram em dividir igualmente o produto da patente, ficando Montagnier e Gallo como co-descobridores. No final da década de 80 a Burroughs - Wellcome Pharmaceutical convidou Robert Gallo para elaborar um teste de positividade baseado nos seus estudos, nascendo assim o teste ELISA, baseado na presença de anticorpos do HIV.

Neste ponto, inicia a fraude do HIV/AIDS. Os testes de AIDS são testes de anticorpos, que vão gerar um resultado positivo quando o organismo cria um defensor para abater um elemento estranho, neste caso um vírus qualquer das seguintes doenças: caxumba, difteria, tuberculose, malária, doenças venéreas e mais 50 outras doenças em que serão produzidos anticorpos para combatê-las.

Se existe o anticorpo e não existe o vírus, isto que dizer que o organismo venceu o invasor. Portanto, um teste de AIDS vai detectar um anticorpo, não o vírus. Se houver vírus, ele pode ser de qualquer das doenças relacionadas, inclusive o HIV, porém, sem o risco da doença da Aids porque o HIV é inofensivo ao nosso organismo. No caso de um vírus detectado, seja ele de caxumba, difteria, malária etc., o organismo vai combatê-lo criando anticorpos, caso contrário, a doença se instala e necessitará de tratamento adequado para aquela doença. Trocando em miúdos: O melhor conselho é ficar longe dos chamados "Testes de AIDS" e também longe de qualquer médico que defenda este tipo de teste.

A FRAUDE DO CÂNCER

Desde o século XIX os cientistas estudam o câncer e, por mais incrível que pareça, nenhum deles apresentou uma terapia capaz de curá-lo. O que impede a ciência de apresentar um trabalho mostrando os avanços da medicina e apontando uma direção que leve à cura definitiva do câncer?

A população vive em estado de medo e quando se fala de uma doença como o câncer, que pode ser curado com pouco mais de 100 dólares, ninguém acredita, prefere ser a próxima vítima do sistema de saúde e receber venenos como quimio, cobaltoterapia e radioterapia, que matam 93% dos seus pacientes. É um assassinato em massa! Um verdadeiro genocídio!

Alguns médicos apresentaram soluções terapêuticas modernas, criativas, baratas e eficazes, mas acabaram sendo ridicularizados por seus pares, pelos controladores das mídias e dos sistemas de saúde no mundo inteiro.

Como a medicina alopática é um grande negócio, seus controladores não querem perder a oportunidade de ganharem mais dinheiro. Não importa se o paciente irá morrer ao final do tratamento, o que importa é o lucro que ele representa.

A batalha contra o câncer existe, mas a parte mais fácil é combater a doença física; as outras partes são culturais e doutrinárias. A parte cultural é a postura do paciente em acreditar, sem reservas, naquilo que os médicos alopáticos lhe dizem; a doutrinação faz parte daqueles que querem manter seus privilégios tanto quanto daqueles que não estão interessados em tentar novas técnicas.

Os médicos oncologistas e os defensores dos "métodos científicos confiáveis" são os menos qualificados para julgar a eficácia de uma terapia que representa uma alternativa para o que eles praticam. Esses profissionais (?) representam quase um século de falhas, fraudes, sofrimento e mortes. É quase um século de escuridão ideológica, repressão cultural e mistificação, tudo isso para evitar a descoberta da cura para o câncer.

No início do século XX, vários médicos estudavam o câncer; dentre eles os doutores Alexis Carrel, Johannes Andreas Grib e Otto Heinrich Warburg chegaram a ganhar o Nobel de Medicina e Fisiologia por suas pesquisas inovadoras.

A lista das prováveis causas do câncer, desenvolvida pelo Dr. Johannes Andreas Grib Fibiger em 1911, é seguida até hoje pela maioria dos médicos e hospitais.

Mas foi o Dr. John Henry Tilden, no início do século XX, quem elaborou os sete estágios das doenças e trouxe uma nova luz para os tratamentos alternativos das muitas doenças incuráveis da medicina alopática, entre elas o câncer.

Devido ao altíssimo índice de mortalidade, é normal que o medo dessa doença terrível e devastadora se instale na sociedade, produzindo uma sensação de impotência e de resignação, onde os sistemas de saúde fazem de tudo para convencer a população sobre os méritos dos medicamentos e dos bons resultados obtidos.

As estatísticas oficiais criaram um índice artificial de 50% de sobrevivência, índice que permanece imutável nos últimos 25 anos. Esta é uma informação terrível,

principalmente, quando o paciente depende de um plano de saúde que vai definir o tipo de tratamento, o local e a duração do mesmo. Neste caso o paciente não tem escolha. Seu tratamento vai ser baseado no padrão médico do lucro e o protocolo medicamentoso será em cima dos efeitos. Ou seja, vai morrer tomando quimioterápicos e sendo queimado pela radioterapia.

Nessa dualidade de interesses conflitantes entre sistema de saúde e desejo do paciente, surge um terceiro elemento que pode mudar o panorama e eliminar os conflitos: A boa Medicina Alternativa. Claro está que um dos interesses, o corporativo, não vai gostar da nova situação e o Conselho profissional vai se manifestar pedindo ao Conselho Federal de Medicina Alopática as providências adequadas, alegando que um intruso, usando uma tecnologia não científica, roubou-lhe o paciente e que por isso vai perder dinheiro. Essa é uma briga a ser resolvida nos tribunais. Ao paciente interessa apenas a cura, venha ela de onde vier, e de preferência fora das estatísticas artificiais de sobrevivência.

Este terceiro elemento é a Medicina Alternativa, representada por duas técnicas de cura baseadas em procedimentos distintos. Uma, desenvolvida pelo médico italiano Tullio Simoncini, trata os tumores com água e bicarbonato de sódio, tendo curado centenas de pacientes fora dos protocolos impostos pelo sistema médico alopático. Outra, criada pelo médico alemão Max Gerson, trata o paciente de forma holística, usando alimentos orgânicos em uma terapia de desintoxicação total, com o uso de concentrações elevadas de nutrientes na forma de sucos e complementos minerais.

A Terapia criada pelo doutor Tullio teve como base uma teoria do Dr. Otto Heinrich Warburg, que definia o câncer como resultado de uma infecção por fungos quando o corpo tornava-se ácido. Os nódulos ou gânglios seriam colônias de fungos cercadas por glóbulos brancos que aumentavam de tamanho na medida em que o sistema imunológico continuava enviando seus soldados (glóbulos brancos) para eliminar as colônias.

O Dr. Tullio alterou o protocolo científico, inovando com um tratamento eficaz contra todos os tipos de câncer, por isso passou a ser alvo de processos e de interdição pelo sistema de saúde da Itália.

O Tribunal de Cassação falou a favor da liberdade terapêutica do médico, mas o sistema de saúde simplesmente ignorou isso e também o novo tratamento que colocaria a Itália e seu serviço de saúde na vanguarda das mudanças terapêuticas.

O sistema de saúde Italiano tinha motivos para ignorar e até abolir qualquer terapia que superasse a tecnologia oficial, pois todo o sistema funciona para atender os interesses e privilégios dos grupos ligados aos laboratórios farmacêuticos internacionais.

Mas não é só o sistema de saúde que é contrário às mudanças, pois o status cultural da população, enraizado no preconceito do novo, do diferente, do que é contrário as normas impostas pelos poderosos, obriga muita gente a estabelecer distância, enquanto outros, mais doutrinados no não pensar, entorpecidos nas habilidades de analisar e de ampliar a mente em relação a alguma pessoa com algo novo, passa a hostilizar, sem motivo e gratuitamente, aquilo que serviria para curar pessoas da sua própria família.

Na Terapia do Bicarbonato de Sódio, como ficou conhecida, os tumores são borrifados pela solução de água bicarbonatada ou a solução injetada diretamente dentro deles. É um tratamento eficaz por alcalinizar o ambiente infectado, eliminando os agentes que invadem, colonizam e proliferam em ambientes ácidos e de pH abaixo de 7,2.

A Terapia Gerson

É um tratamento natural que ativa a capacidade do corpo para curar-se através de uma dieta orgânica vegetariana, a base de sucos naturais, enemas de café e suplementos naturais. Com sua abordagem holística para a cura, a Terapia Gerson reativa, naturalmente, a capacidade do corpo para curar a si mesmo, sem efeitos colaterais. Este tratamento é eficaz, natural e estimula o sistema imunológico do próprio corpo para curar o câncer, a artrite, a doença cardíaca, alergias e outras doenças degenerativas.

O Dr. Max Gerson desenvolveu a Terapia Gerson na década de 1930, inicialmente como um tratamento para suas próprias enxaquecas debilitantes e, eventualmente, como um tratamento para doenças degenerativas, como a tuberculose da pele, diabetes e a mais famosa: o câncer.

A natureza abrangente da Terapia Gerson a diferencia da maioria dos outros métodos de tratamento. A Terapia Gerson trata de uma ampla gama de diferentes doenças, pois renova a incrível habilidade do corpo para curar-se. Em vez de tratar apenas os sintomas de uma doença em particular, a Terapia Gerson trata as causas da maioria das doenças degenerativas: toxicidade e deficiência nutricional.

Um grande volume de nutrientes frescos, através de sucos orgânicos, é consumido todos os dias, fornecendo ao corpo super doses de enzimas, minerais e nutrientes. Estas substâncias destroem o tecido doente no organismo, enquanto o enema de café ajuda a eliminar mais rapidamente as toxinas do fígado.

Ao longo de nossas vidas nossos corpos estão sendo preenchidos com uma variedade de substâncias cancerígenas e poluentes tóxicos. Estas toxinas chegam até nós através do ar que respiramos, do alimento que comemos, dos medicamentos que tomamos e da água que bebemos. O processo de desintoxicação intensiva da Terapia Gerson elimina estas toxinas, de modo que a verdadeira cura possa acontecer.

Em 1930, antes de ganhar o Nobel de Medicina por suas pesquisas sobre o câncer, o Dr. Otto Heinrich Warburg dizia: "O câncer é a consequência de uma alimentação errada, antifisiológica". Alimentação antifisiológica é uma dieta baseada em alimentos ácidos. A acidez expulsa o oxigênio das células, por isso "A falta de oxigênio e a acidez são as duas caras de uma mesma moeda: quando se tem um, tem-se também o outro".

Outros médicos, como os Doutores Alexis Carrel e John Henry Tilden, chegaram também ao fator "FUNGO" como o causador do câncer, tendo o Dr. Tilden, no início do século XX, elaborado uma relação com os 7 estágios das doenças, onde ele descreve, passo a passo, a evolução de um estado corporal para receber os FUNGOS e desencadear o CÂNCER.

Em seu E-book, "Sodium Bicarbonate", o Dr. Mark Sircus descreve o uso de bicarbonato de sódio para tratamento de várias doenças, como diabetes, doenças renais, gripes e resfriados, asma em crianças e vários tipos de câncer.

Na Universidade do Arizona, o Dr. Robert J. Gillies e seus colegas usam o bicarbonato de sódio em vários trabalhos de pesquisa científica, buscando resultados para a cura de algumas doenças, inclusive o câncer.

Em hospitais o bicarbonato de sódio é usado, há décadas, em pacientes oncológicos para reduzir a toxicidade dos agentes quimioterápicos e da radiação, evitando a morte do paciente ou a destruição dos seus rins.

O Dr. Simoncini, com a sua Terapia do Bicarbonato de Sódio e o legado do Dr. Max Gerson, com a Terapia que leva seu nome, continuam na frente da batalha de uma guerra que é de todos, sendo que, porém, o lucro com o câncer faça parte do dia a dia de poucos. Esses poucos, que insistem em matar pessoas apenas por ganância, podem ter seus lucros suspensos se a população adotar os princípios do livre pensar e, pela sua saúde, questionar seus médicos sobre um tratamento alternativo como a Terapia do Dr. Tullio Simoncini ou a Terapia de Gerson, terapias que curam 100% dos casos de câncer, em vez de utilizar os venenos que são os quimioterápicos.

Chega de mortes por quimio e radioterapia! Chega de mortes por câncer! Quando a população passar a questionar seus médicos alopatas sobre outras terapias, fazer comparativos de eficácia na cura e nos efeitos colaterais, algumas mudanças irão ocorrer. Até quando a população vai querer conviver com 93% de mortes nos atuais tratamentos quimioterápicos?

Você que está lendo este livro agora, com qual ficaria? Quimioterapia ou Bicarbonato de Sódio e Terapia Gerson?

POR QUE OCORREM AS DOENÇAS?

Nos capítulos anteriores foi explicado como ocorrem as doenças e como elas são geradas. Agora vem a explicação do porquê elas ocorrem. O nosso corpo é formado, em sua maior parte, de água. Mais de 70% do nosso peso é água. Por isso, nossa alimentação altera a qualidade da água do nosso corpo.

Imagine uma piscina onde, todo dia, várias pessoas entram para nadar. Uns chegam suados, outros com doenças de pele, aquele outro com bronzeador e todos entram na água e ficam por algum tempo dentro dela. Agora imagine o nosso corpo como uma piscina! Nossos alimentos são como as pessoas que entram na piscina. Alguns alimentos contêm bactérias, outros estão cheios de produtos químicos. Alguns têm validade vencida, outros já estão em putrefação. Alguns alimentos chegam saudáveis em nossa casa, como aquela pessoa que se lava antes de entrar na piscina, mas ao sair da água está contaminada com as impurezas físicas e químicas deixadas pelas outras pessoas. Assim como o alimento que chega saudável e fica contaminado em contato com alimentos estragados, ou por ter sido processado de forma inadequada.

A água de uma piscina muda de coloração em poucas horas de uso. Após o tratamento com cloro e outros produtos, a água apresenta um pH em torno de 10,5 a 12,5, portanto, alcalino. O pH vai se tornando ácido algumas horas após o uso. Se não for feita uma correção no pH, a água entra em processo de degradação e fica verde em função dos microorganismos que proliferam em ambientes ácidos. Colônias de fungos e bactérias vão se multiplicando e "matando" a água. Quando a água chega a um determinado ponto de acidez, não adianta fazer correção de pH, ela morre. É preciso trocar a água.

Assim também ocorre com nossas águas internas. O consumo de alimentos como leite, carne, café, bebidas alcoólicas, produtos industrializados, etc., vai alterando o pH do

nosso corpo e deixando-o ácido. O ideal é mantermos o pH do sangue entre 7,30 e 7,45. Se a acidez em nosso sangue ficar bem abaixo de 7 a morte é certa, não tem remédio nem troca de água.

Quando consumimos frutas, verduras e legumes, que são alcalinizantes, fazemos uma correção do pH e eliminamos a acidez.

No exemplo acima, a água da piscina se torna ácida e requer tratamento químico para ficar com o pH alcalino. Em nosso organismo a única forma de tornar nossos líquidos corporais com o pH adequado é consumindo alimentos alcalinos, ou que tenham a função de alcalinizar, como o limão, que, mesmo sendo ácido, funciona alcalinizando o sangue e outros líquidos do corpo.

Quando o pH do nosso sangue fica abaixo de 7,2 os fungos e bactérias instalam-se no organismo e iniciam a criação de colônias. Estas colônias tornam-se ativas em locais úmidos e de fácil circulação, como os canais no interior das mamas, do útero, ovários, próstata, pulmões etc.. Quando a colônia fica comprimida pela falta de espaço ou pela superpopulação, ocorre a migração daquele ponto para outros nas mesmas condições. É quando a medicina fala em metástase.

Em muitos estudos foi constatado que o ambiente ácido é a marca do câncer, do diabetes, da esclerose e, provavelmente, de todas as doenças, pois no organismo ácido falta oxigênio, que é o selo distinto das doenças; enquanto no organismo saudável a sua marca é a alcalinização, ou corpo oxigenado. Estes estudos concluem que as células saudáveis se encontram em ambientes levemente alcalinos, cheias de oxigênio e as células doentes são ácidas, não têm oxigênio. As células saudáveis morrem em um ambiente ácido, enquanto as células doentes morrem em um ambiente alcalino.

A Dra. Conceição Trucom afirma: “fungos e aftas só acontecem, só proliferam ou se instalam em meio ácido, em organismos ácidos. Em organismos alcalinizados tal fenômeno não tem como acontecer ou se perpetuar”.

“Repetindo o que já se sabe faz um século pela cultura Biodinâmica e muitos centros de medicina naturalista: fungos, vírus, bacilos e bactérias só proliferam em meio ácido, ou seja, em organismos ácidos, em solos ácidos. E, organismos ácidos, seja um solo, um animal ou ser humano, revelam um estado de subnutrição, desmineralização, doença, envelhecimento e morte.

Então, a verdadeira causa das doenças, no caso as infecções, candidíases e aftas, assim como o câncer, acontecem porque a alimentação moderna, industrializada, aditivada e refinada é altamente acidificante. (Conceição Trucom)”.

Assim fica fácil de entender porque as doenças surgem: Quando comemos ou bebemos alguma coisa ácida, nosso corpo fica doente. Quando comemos ou bebemos alguma coisa alcalina, nosso corpo fica saudável.

Mas não é só a acidez que causa doenças. Ela é uma das responsáveis por um estado de degradação do corpo humano. Se a alimentação é inadequada, vai ocorrer a acidez. Se o corpo está ácido, fungos, vírus e bactérias vão colonizar o corpo. Mas:

- Se consumir leite e derivados, vai ocorrer uma desordem imunológica e surgirão as doenças autoimunes;
- Se não tomar sol pela manhã, vai haver deficiência de vitamina D3 e alterar o metabolismo do corpo propiciando o surgimento de doenças degenerativas como a Esclerose Múltipla, Osteoporose, Arteriosclerose, Mal de Parkinson e Alzheimer, doenças cardíacas, e muitas outras.

A acidez do organismo, junto com o consumo de leite e a falta da vitamina D vai provocar uma desordem nas reações químicas alterando o metabolismo celular. Esta alteração vai provocar o surgimento de janelas que permitirão a manifestação de vários tipos de doenças.

Assim ocorrem as doenças!

A CURA DAS DOENÇAS

A cura de qualquer doença acontece algum tempo após o início do tratamento, nunca da noite para o dia. Normalmente os sintomas da doença tendem a desaparecer após uma medicação adequada, mas as causas irão continuar latentes no organismo durante algum tempo. Se o tratamento for alopático, é quase certo que vai haver uma recaída, ou uma recidiva, como é comum no linguajar da medicina alopática.

Por isso, é importante o paciente escolher o tipo de medicina que ele quer usar ao constatar que contraiu uma doença, seja um resfriado ou algo mais sério. Algumas doenças se manifestam quando o sistema de defesa está enfraquecido por algum motivo; outras vezes elas surgem em função de uma janela que se abre quando se usa ou consome algo contaminado, que desencadeia uma série de fatores que coloca o corpo em risco ao contaminar ou bloquear o funcionamento de um órgão interno. Em qualquer caso a escolha do tipo de medicina é fundamental no tratamento.

Os medicamentos alopáticos vão tratar os efeitos, por isso os sintomas vão desaparecer em poucos dias, caso a doença não seja degenerativa. Caso a doença seja diagnosticada como câncer, a situação é outra, devido aos procedimentos que antecedem os tratamentos. Os exames, por mais sofisticados que sejam, vão sempre apontar a necessidade de uma rápida intervenção cirúrgica; tratamentos a base de quimioterapia, radioterapia, antibióticos, analgésicos, etc..

Nas Medicinas Alternativas, os tratamentos são holísticos. Trata-se o paciente como um todo e esse todo tem uma doença que precisa ser curada. No entanto, o tratamento não tem os efeitos como alvo, pois ela, a doença, é apenas uma parcela do todo que precisa de cuidados. Por isso os tratamentos alternativos são mais demorados. Cura-se o paciente de uma forma integral: Corpo, mente e alma.

A Medicina Alternativa não trabalha de forma curativa, receitando remédios para eliminar os efeitos; a cura acontece de forma natural, ou melhor, é uma autocura. Toda ela é voltada para uma medicina completa, holística, preventiva. Esta forma de trabalho coloca o paciente cara a cara com a doença e suas manifestações evolutivas, mostrando que a doença é uma professora e que ela está ensinando ao paciente outra maneira de ver e viver a vida, de forma mais responsável com seu veículo de manifestações físicas. É a doença ensinando a viver de forma saudável. É a causa e o efeito indicando a necessidade de uma mudança de postura em relação à vida e a forma de vivê-la.

Sendo a alimentação a base da nossa saúde, nada mais natural do que a medicina ensinar o que comer, como alimentar-se e o que deve ser evitado como alimento. Este é o modo de curar da Medicina Alternativa.

Caso uma doença já esteja instalada, a melhor atitude é procurar um bom profissional da saúde, seja ele da Medicina Alopática ou da Medicina Alternativa. Porque existem doenças que o próprio organismo neutraliza e cura em poucos dias, outras dependem de medicamentos, ou mudanças na alimentação e/ou cuidados específicos da Medicina Alternativa. Veja abaixo alguns procedimentos nos casos de doenças já instaladas:

CÂNCER

Como já foi dito anteriormente, o câncer é uma infestação de fungos que ataca o corpo quando o mesmo está ácido, com o pH abaixo de 7.2 - lembrando que o ideal é que o pH do sangue esteja entre 7,35 e 7,45.

O que é feito? O tratamento alopático é feito, normalmente, com cirurgia, quimioterapia, radioterapia, cobaltoterapia e um monte de remédios que contribuem, na maioria dos casos, para o óbito do paciente.

O tratamento alternativo: Na Terapia do Dr. Tullio Simoncini e do Dr. Mark Circus, o tratamento é feito com uma solução de bicarbonato de sódio que é administrado diretamente no tumor, se possível. Caso contrário, pode ser administrado por arteriografia seletiva, que basicamente significa selecionar artérias específicas através dos quais a solução é administrada, que subseqüentemente dissolve o tumor.

A Arteriografia seletiva representa uma poderosa arma antifúngica que é indolor, não deixa efeitos secundários e os riscos são muito baixos. É possível atingir quase todos os órgãos com uma solução de bicarbonato de sódio, resultando em um tratamento sem efeitos colaterais, rápido e eficaz.

Sendo o câncer uma infestação de fungos por acidez do organismo, a terapia do limão ajuda a reduzir a acidez e promove a alcalinização das células, impedindo a proliferação dos fungos e permitindo ao sistema de defesa a eliminação das colônias. Em paralelo a toma diária a cada 2-3 horas de sucos verdes, idealmente vivos (com sementes germinadas e brotos frescos) para sustentar a rápida e eficiente alcalinização do organismo e células.

Na Terapia do Dr. Max Gerson, o tratamento é holístico. Trata-se o paciente como um todo, elevando seu pH através de uma alimentação natural a base de frutas, legumes e verduras orgânicas, além de fazer uma desintoxicação geral através de enema a base de café orgânico na temperatura corporal. Como em todo tratamento da Medicina Alternativa, a alimentação crua e viva, a base de vegetais como as algas e a quinua, fazem parte dos cuidados com o corpo que agilizará a cura, além de criar para o paciente uma nova filosofia de vida saudável.

ESCLEROSE MÚLTIPLA

A Esclerose Múltipla, para a medicina alopática, é uma doença autoimune, que afeta o cérebro e a medula espinhal (sistema nervoso central). Esta é a descrição dos efeitos, pois a causa é a falta de Vitamina D no organismo. A doença se manifesta quando os níveis de vitamina D estão abaixo de 10 ng/ml - lembrando que o ideal é entre 50 - 100 ng/ml.

O que é feito? Os objetivos do tratamento alopático são de abreviar a fase aguda da doença e aumentar o intervalo entre os surtos. Para a primeira fase adotam-se os corticosteróides, para reduzir a intensidade; depois usam-se os imunossupressores e imunomoduladores que ajudam a espaçar os episódios de recorrência. Os interferons e corticóides usados são altamente tóxicos e doloridos, necessitando ainda de muitos outros medicamentos para o controle dos danos colaterais, como a falta de controle dos esfíncteres, depressão, fadiga, visão dupla, dor facial, espasmos musculares etc..

O tratamento alternativo: sendo a Esclerose Múltipla provocada pela deficiência de Vitamina D no organismo, combinada com os efeitos danosos dos produtos lácteos, a forma mais eficiente de tratamento, dentro da Medicina Alternativa, é a reposição da vitamina D e o corte do leite e dos seus derivados.

A reposição da vitamina D é feita utilizando sua fonte primária, o sol. Banhos de sol diários entre 7 e 11 horas da manhã, durante 15 minutos. Como o organismo encontra-se deficiente desta vitamina, faz-se a reposição oral também, com doses diárias estabelecidas pelo Profissional responsável pelo tratamento do paciente. Este tratamento não apresenta efeitos colaterais, é de curta duração e seu custo é muito baixo se comparado ao tratamento alopático.

AIDS

Para os laboratórios farmacêuticos, a AIDS, como as outras grandes doenças tipo câncer, esclerose múltipla e diabetes é um excelente negócio. Ganha-se de todos os modos. Após um teste fraudulento em que se apóia a mentira do HIV, todo o sistema de saúde passa a ganhar muito dinheiro com uma doença inexistente.

O que é feito? O tratamento base é feito com o famoso coquetel AZT. Existem outros medicamentos que fazem parte do tratamento e que podem ser classificados como parte do coquetel. Vários profissionais da área médica criticaram o uso do AZT pelos efeitos negativos à saúde e a morte prematura dos pacientes, tendo a Burroughs-Wellcome Pharmaceutical proposto diminuir as dosagens do AZT, permitindo aos pacientes um pouco mais de tempo antes de irem a óbito, o que ocorre em 100% dos casos para quem usa o coquetel.

O tratamento alternativo: O paciente adético ao procurar um tratamento alternativo, só o faz quando percebe que não vai conseguir viver por muito tempo e que os remédios, ao invés de curá-lo, estão acabando com a sua vida. Por isso, mesmo com o tratamento alternativo, alguns pacientes vão a óbito. O corpo já não tem condições de se recuperar.

Quando existem condições adequadas, a primeira providência é suspender o AZT e os outros componentes do coquetel. Medica-se o paciente com cápsulas de carvão vegetal para agrupar e excretar os elementos químicos do coquetel; gotas de óleo essencial de limão integradas em sucos verdes idealmente vivos (com sementes germinadas e brotos frescos), rico em D-Limoneno, para eliminar microorganismos que saturam o sistema imunológico; multimistura, para fortalecer o organismo; terapia do limão, para alcalinizar o sangue e recompor o pH; meditação da respiração para organizar os corpos físico, mental e astral; alimentação crua e viva, para repor no organismo os ingredientes necessários à sua manutenção e sua recomposição física e mental.

DIABETES

Como foi explicado, existem dois tipos de diabetes. O diabetes tipo 1 é uma disfunção metabólica provocada por vacinas e consumo de leite, que resulta em destruição das células beta do pâncreas, que produzem insulina, obrigando o paciente a tomar insulina por toda a vida. O tipo 2 é típico do adulto, quando o intestino delgado apresenta dificuldade para produzir os hormônios GIP e GLP1, no duodeno e no íleo, dificultando a ação das células beta em produzir insulina.

O que é feito? Os tratamentos alopáticos se baseiam na prescrição de hormônios e de insulina, tanto para o tipo 1 como para o 2. Um estudo Francês, publicado no Science Direct, aponta a cirurgia de redução de estômago (Gastroplastia) para controlar a obesidade e o diabetes tipo 2. Outro estudo, de Francesco Rubino, levou à criação de uma cirurgia de intestino para pessoas não obesas, que constitui na troca da secção 3 (íleo) do intestino delgado, próxima ao intestino grosso, para a posição do meio (jejuno), onde recebe um maior volume de nutrientes e pode assim produzir o hormônio GLP1. Caso as células-beta não produzam a quantidade suficiente de insulina, o médico receita a insulina sintética e outros medicamentos como inibidores de enzimas DPP-IV, e também o GLP1 sintético.

O tratamento alternativo: Em ambos os tipos de diabetes, a primeira providência é cortar o uso de leite e seus derivados, visto que eles aumentam a incidência do diabetes. O tratamento base para o diabetes é uma alimentação crua, viva e orgânica, com o uso de superalimentos como as algas Kombu, uma fonte rica de ácido glutâmico; Nori, que é rica em proteína, cálcio, ferro, vitaminas A, B, e C. Ela contém duas vezes mais proteínas do que alguns tipos de carne; Spirulina, que é rica em ácido gama-linolênico; a Chlorella, que contém uma grande quantidade de clorofila, que elimina as toxinas e metais pesados e também a Quinoa, considerada um dos mais completos alimentos da natureza. Os alimentos crus ajudam e fortalecem o organismo de todas as maneiras porque contêm enzimas, os elementos vivos básicos e vitaminas que se combinam de forma natural, dissolvendo e eliminando as toxinas e ajudando o corpo a se recompor.

DOENÇA DE CROHN

A doença de Crohn é uma doença causada por uma bactéria que se multiplica no leite quando a vaca está com paratuberculose, ou "Mal de Johne". Ao consumir o leite contaminado o ser humano passa a ser o hospedeiro da bactéria, resultando daí a Síndrome do Intestino Sensível ou Doença de Crohn. Os sintomas mais comuns da doença são dores abdominais, diarreia, perda de peso e febre.

O que é feito? Para a medicina alopática, esta doença não tem cura e o tratamento visa aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida. Os remédios mais usados são injeções de Cortisona, comprimidos de Cloridrato de Loperamida, Cloridrato de Difenoxilato e Sulfato de Atropina, para combater a colite ulcerativa, comprimidos de Atropina e imunodepressores, como os corticosteróides, podendo, em alguns casos, haver cirurgia com remoção das partes mais afetadas. Para alguns médicos, esta doença é autoimune e, para outros, ela e a colite ulcerosa são duas manifestações de uma mesma patologia intestinal.

O tratamento alternativo: Na Medicina Alternativa, esta doença é tratada com Limoneno, uma substância química encontrada nas cascas de frutas cítricas como limão

e laranja. Nas suas fórmulas naturais os óleos essenciais de limão, que são ricos em D-Limoneno e L-Limoneno, não causam efeitos colaterais, e a dosagem usada é de 400 a 1.000 mg, ou 10 a 25 gotas diárias, por um período de 10 a 30 dias. Outras posologias podem ser usadas a critério do Aromaterapeuta ou outro profissional familiarizado com a terapia.

Outra forma de uso do Limoneno é bastante primitiva, porém, eficaz. Corta-se um limão em oito partes, colocando no liquidificador com um pouco de água. Após ser triturado, abrir a parte superior do aparelho (ligado) e sugar o conteúdo volátil do limão e engolir com a saliva. Este processo deve ser repetido de duas a cinco vezes. Após desligar o aparelho, coar o suco e tomá-lo puro, sem adoçante. Este processo deve ser feito durante 10 dias após desaparecerem os sintomas da doença.

Cortar o uso de leite e seus derivados e adotar uma alimentação naturalista, ou na proporção indicada por Edgar Cayce, de 20% ácida e 80% alcalina, conforme explicado no tópico sobre alimentação.

CÂNCER DE COLO DE ÚTERO - HPV

Segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca), o câncer de colo de útero mata mais de 230.000 mulheres por ano no mundo. No Brasil, em 2007 ele matou 4.691 mulheres. Estima-se que ocorram mais de 20.000 casos da doença para cada grupo de 100 mil mulheres. Ou seja, 20% de mortes para cada grupo de 100 mil. Isto é um verdadeiro absurdo! Ainda segundo o Inca, o sucesso no tratamento é de até 100% na maioria dos casos, desde que façam preventivamente o exame de papanicolau.

Segundo o Inca, o HPV (papiloma Vírus Humano) é tratado como uma Doença Sexualmente Transmissível (DST). Por ser úmida e quente, a vagina torna-se um ambiente ideal para a proliferação do vírus HPV.

Segundo o ginecologista Wagner José Gonçalves, da Unifesp, o câncer de colo de útero demora em média de 5 a 10 anos para se desenvolver do primeiro estágio ao mais grave. Para ele, a prevenção seria fazer o exame de papanicolau, apesar das falhas que o exame apresenta. Para Wagner, apenas 19% das brasileiras fazem o exame e boa parte da população desconhece sua importância. Não há cura para o HPV, arremata ele.

O que é feito?

Para a medicina alopática, o HPV não tem cura, sendo tratado como uma doença sexual. O volume de mortes impressiona, tanto pelos números quanto pela falta de responsabilidade dos médicos alopatas. Falar que apenas 19% das mulheres fazem exames e que o papanicolau apresenta falhas, é no mínimo imoral, pois as mortes continuam ocorrendo. Não seria o caso de se questionar o tratamento? Quantas pessoas têm acesso à saúde no Brasil? Quantas pessoas têm dinheiro para comprar remédios no Brasil?

O tratamento na medicina alopática, na sua fase inicial, é uma cirurgia simples em que se faz, apenas, a retirada do colo do útero. Se as lesões forem mais graves, retira-se o útero inteiro, mais os ovários e as trompas e fazem-se aplicações de quimioterapia e radioterapia. Para a medicina alopática e para o ginecologista da Unifesp, este tratamento é eficiente.

Ou seja, mutila-se uma pessoa e eliminam-se todas as suas possibilidades de engravidar. Para mim isto não é medicina! Isto é um crime que deveria ser punido com cadeia!

O tratamento alternativo: Na Medicina Alternativa, o tratamento é feito com uma solução de bicarbonato de sódio a 20%, na proporção de 1 litro de água para 200 gramas de bicarbonato. Com uma pêra de borracha, suga-se a solução dissolvida e aplica-se o produto no interior da vagina de duas a cinco vezes ao dia durante dez dias. Após uma semana, fazer mais duas aplicações ao dia, durante 10 dias. No dia seguinte ao da última aplicação, fazer uma única aplicação de iodo a 7%, por cinco minutos e na sequência fazer duas aplicações de água pura para lavar.

Toda manifestação de fungos, vírus ou bactérias é motivada pela acidez do organismo. A terapia do limão ajuda a reduzir a acidez e promove a alcalinização das células, impedindo a proliferação dos agentes patogênicos causadores das infecções. Em corpo alcalino não existe doença. Onde tem acidez, também solo fértil para a doença se manifestar e instalar.

O câncer e a maioria das doenças não matam, as drogas usadas para combater as doenças sim. Elas são as vilãs da história, ou melhor, são as justificativas para o óbito. Tudo isso acontece pela falta de informação das pessoas. Ter dinheiro, ser famosa como Angelina Jolie, ou morar em uma favela, apenas nivela a desinformação. Ela, Angelina, pagar os caríssimos exames, fazer mastectomia e permitir a divulgação do fato como algo que deve ser rotineiro na vida das pessoas, é, no mínimo, uma grande burrice. É contribuir com a ignorância!

A ciência conhece menos de 0,02% sobre a cadeia de DNA e seu funcionamento, por isso, quando vejo pessoas aceitarem, sem questionamento, esse tipo de informação, é porque algo de muito sério e ruim está acontecendo ou vai acontecer.

A Dra. Ghislaine Lanctot, em seu livro "A Máfia Médica", coloca em cheque os serviços médicos hospitalares; a posição mafiosa dos laboratórios multinacionais; membros de governos e até a OMS pela sua cumplicidade no lucro fácil e na ganância desenfreada das pessoas e empresas vinculadas à saúde.

Existem outras vozes no cenário mundial combatendo a mesma máfia da saúde, como a Dra. Tereza Forcades, freira e doutora em saúde pública, uma opositora feroz das artimanhas dos laboratórios farmacêuticos em vender drogas como vacinas que, ao invés de imunizar, criam uma série de outras doenças.

Portanto, se você quer ter uma vida longa, um corpo saudável e uma mente sã, precisa cuidar da sua alimentação e ter alguns cuidados no seu dia a dia. Nossas atitudes e os cuidados com o corpo é que vão responder pela doença ou pela saúde. Por isso, siga as recomendações a seguir:

Iniciar o dia com um suco verde, suco desintoxicante ou suco de limão (Terapia do Limão);

Fazer uma alimentação saudável e moderada;

Fazer caminhadas, preferencialmente pela manhã, quando a qualidade do ar é melhor;

Tomar sol, sem protetor solar, entre 07 e 11 horas durante 15/30 minutos;

Fazer exames periódicos de sangue para controle da Vitamina D e Nível de pH;
 Ouvir músicas que lhe proporcione bem-estar;
 Ler ou ouvir piadas e dar boas gargalhadas;
 Meditar o "Não Pensar" (deixar a mente vazia) uma ou duas vezes por dia;
 Não julgar o comportamento de outras pessoas;
 Ter sempre uma palavra gentil, amorosa e amiga para alguém ao seu lado;
 Usar sempre da gentileza para com o próximo;
 Em qualquer lugar, seja Luz!

Obs.: As informações aqui apresentadas não devem ser usadas sem antes consultar um profissional de saúde. A Medicina Alternativa está preparada para atender todos os casos em que o restabelecimento da saúde seja necessário.

ANEXO I (Receitas Vegetais)

Terapia do Limão

Segundo a química e cientista Conceição Trucom, a melhor maneira para desintoxicar o corpo é com a Terapia do Limão. Foi mostrado neste livro o roteiro de sete estágios da doença, elaborado pelo Dr. John Henry Tilden, que o início de todas as doenças é a intoxicação. Por isso, é importante seguir um programa de desintoxicação tomando sucos desintoxicantes e fazendo a Terapia do Limão. As terapias podem ser de 5, 7, 9, 11 ou 19 dias. As tomas são sempre em jejum vinte minutos antes da primeira refeição. Caso seja a primeira vez, aconselho iniciar uma terapia de 5 ou 7 dias. Passar uma semana e fazer outra um pouco mais longa até sentir-se bem. Depois disso você deve fazer um exame de sangue e verificar o pH que deve ficar entre 7,35 e 7,45.

O mapa abaixo foi elaborado pela Doutora Conceição Trucom e a quem quiser ou precisar de maiores informações sobre o limão ou sobre a terapia, aconselho a leitura do seu livro "O Poder de Cura do Limão".

Dia	Limões ou ml do suco fresco	Dia	Limões ou ml do suco fresco
1º	1 = 30 ml	11º	9 = 270 ml
2º	2 = 60 ml	12º	8 = 240 ml
3º	3 = 90 ml	13º	7 = 210 ml
4º	4 = 120 ml	14º	6 = 180 ml
5º	5 = 150 ml	15º	5 = 150 ml
6º	6 = 180 ml	16º	4 = 120 ml
7º	7 = 210 ml	17º	3 = 90 ml
8º	8 = 240 ml	18º	2 = 60 ml
9º	9 = 270 ml	19º	1 = 30 ml
10º	10 = 300 ml	20º	0 = FIM

Obs.: os limões devem ser frescos e não devem ser adoçados ou diluídos.

Leites Vegetais - Fonte: Revista dos Vegetarianos



Você pode obter leite fresco, gostoso e nutritivo a partir de inúmeros grãos e sementes que são ótimos para a saúde. Os leites vegetais podem ser uma ótima opção alimentar para quem quer diminuir o consumo de leite animal ou mesmo retirá-lo do cardápio diário, muitas vezes seguido por simples hábito. E o melhor da história: ao adotar novos leites em sua vida, você não vai sofrer por falta de nutrientes. Pelo contrário, poderá ganhar em fibras, minerais e saúde.



Leite de castanha-de-caju

Sua principal função no organismo é proteger os vasos sanguíneos permitindo que toda a circulação do sangue flua melhor. Fornece proteínas e também diminui o colesterol. *Preparo:* Um copo de castanhas para três a quatro de água. Bata, coe bem e obtenha quatro copos de saúde.



Leite de linhaça

A semente de linhaça fortalece a imunidade, pois é um alimento que apresenta substâncias bioativas, capazes de prevenir e tratar inúmeras doenças. Também diminui as triglicérides, reduz doenças cardíacas e é um antiinflamatório notável. Para os intestinos funcionarem bem, nada melhor do que utilizar a linhaça diariamente. *Preparo:* Um copo de linhaça para quatro copos de água. Deixe de molho por 8 horas. Bata e coe em peneira fina ou voil. Dá 3-4 copos de leite.



Leite de arroz integral

Um poderoso desintoxicante. Os nutricionistas dizem que o leite de arroz "descansa" os órgãos do corpo. Têm proteínas, vitamina B1 e niacina, responsáveis pela transformação das proteínas e carboidrato sem energia.

Preparo: Deixe de molho por oito a dez horas, dois copos cheios de arroz. Leve ao fogo com o dobro de água. Exemplo: dois copos de arroz para quatro de água e assim proporcionalmente. O arroz deve ficar ao fogo sob a medida da mão, ou seja, assim que a mão não suportar mais o calor, é hora de desligar e abafar. Bata e coe várias vezes seguidas. Dois copos de arroz rendem meio litro de leite.



Leite de amendoim

Protege o organismo da ação dos radicais livres e possui grande quantidade de proteínas. O óleo das sementes não é prejudicial, pois sua gordura não é saturada.

Preparo: O amendoim utilizado deve ser sem sal e sem casca. Deixe de molho um copo de grãos. Após mais ou menos 8 horas, bata-os no liquidificador com três a quatro copos de água filtrada ou mineral. Coe cerca de cinco vezes para obter quatro copos de leite puro. O amendoim é o leite que mais deixa resíduos.



Leite de nozes

Estamos falando das conhecidas "nozes de Natal" que podem ser consumidas em qualquer época do ano. As nozes, em geral, favorecem o aparelho respiratório. Sua gordura é facilmente metabolizada pelo organismo enquanto seu aspecto enrugado lembra o cérebro humano. Não por acaso, as nozes tonificam o

sistema nervoso.

Preparo: Um copo repleto de nozes batidas com dois copos de água, sempre mineral ou filtrada, dá de três a quatro copos de um leite surpreendentemente saboroso!



Leite de quinua

Comparada ao leite materno em valor nutritivo, a quinua é riquíssima em proteínas e, segundo os antigos incas, o alimento mais rico do planeta em aminoácidos e vitaminas.

Preparo: Coloque de molho por oito horas um copo de quinua em grãos. A seguir, bata no liquidificador com três copos de água filtrada ou mineral e coe por três vezes. Rende cerca de meio litro de leite.



Leite de sementes de abóbora

Verdadeira mina de ferro, fósforo e cálcio, combate anemia, ajuda na formação de glóbulos vermelhos, na oxigenação das células e na formação de ossos, músculos e cérebro. Limpa os intestinos e combate vermes. As sementes frescas são indicadas para náuseas e enjôos das gestantes.

Preparo: Para obter um litro desse néctar de saúde, separe um copo de sementes e deixe-as de molho por uma noite. De manhã, bata com três ou quatro copos de água filtrada. Coe bem.



Leite de soja

Um grão de "bom senso", tamanho o seu equilíbrio nutricional. Contém fósforo, magnésio, ferro, cálcio e cobre, diversos aminoácidos essenciais, e doze vezes mais proteína do que o leite de vaca. Por ser altamente nutricional, a soja não só revitaliza como proporciona uma verdadeira regeneração celular.

Preparo: A soja necessita ficar de molho no mínimo seis horas. Após esse período, bata-a no liquidificador na proporção de um copo do grão para três de água filtrada ou mineral. Coe em um pano, espremendo bem o bagaço e leve o leite ao fogo até ferver - com cuidado para não entornar. Após levantar fervura, abaixe o fogo e deixe-o cozinhando por 30 minutos. Um copo de soja dá cerca de dois litros de leite. Seu resíduo, a okara, também precisa de cozimento antes de ser reaproveitado como alimento.

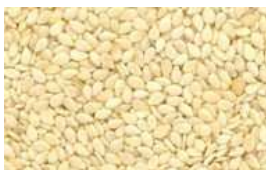


Leite de aveia

A aveia é um cereal importante na alimentação dos diabéticos, pois contém fibras solúveis, que auxiliam no controle da glicemia. Protege o coração e a circulação contra a aterosclerose. É rica em cálcio, ferro, magnésio, vitaminas do complexo B e

por conter fibras, facilita o fluxo intestinal.

Preparo: Separe um copo de aveia em flocos. Hidrate em água por uma noite. Na manhã seguinte, bata com três a quatro copos de água, coe e obtenha um litro de leite.



Leite de gergelim

O gergelim é ótimo para os músculos e o cérebro. Tem muita proteína e ácido fólico, essencial na formação das células sanguíneas.

Preparo: Um copo de sementes de gergelim dá quatro copos de leite. Deixe as sementes de molho por oito horas e bata com quatro copos de água. O resíduo do gergelim batido pode virar um delicioso "queijelim". Acrescente azeite, sal, orégano e misture bem até atingir a consistência de corte.



Leite de castanha-do-pará

As castanhas-do-pará são conhecidas como "pílulas da felicidade". Cada uma possui 60 mcg de selênio, um importante antioxidante que varre as impurezas das células. Contém ainda vitaminas E e B1, que exercem papel importante no metabolismo das proteínas e na geração de energia.

Preparo: Um dos mais saborosos! É como tomar leite vindo diretamente da castanheira... Deixe um copo de castanhas pré-lavadas de molho por cerca de oito horas. Bata com quatro copos de água - sempre filtrada ou mineral - para obter três copos de leite. Por ser um leite mais gorduroso, o leite de castanhas precisa ser coado quatro vezes.



Leite de girassol

Talvez sua principal propriedade seja a de ser um antioxidante poderoso, protegendo o organismo contra a poluição, o estresse e o envelhecimento precoce. É rico em proteínas e contém minerais como fósforo, cobre, ferro, zinco e vitaminas B6, E e K.

Preparo: As sementes de girassol utilizadas podem ser com ou sem casca. O importante é que não contenham sal. Deixe um copo de sementes pré-lavadas imersas em água por oito horas. Em seguida, bata no liquidificador com três a quatro copos de água filtrada. Coe bem para obter cerca de meio litro de leite "regado pelo sol"!

Dicas

Todo leite vegetal pode ser tomado puro ou adoçado com frutas doces da estação. No lugar de mel use melaço de cana (ou caju) orgânico. Vale inventar e criar suas próprias receitas. Ele combina muito bem com frutas e pode ser batido no liquidificador com banana, mamão, maçã, abacate e até abacaxi.

Também ficam ótimos com frutas secas como ameixa-preta (sem caroço), damascos e uva-passa. Uma boa opção é deixar as frutas secas de molho por algumas horas antes de acrescentá-las ao leite, para que fiquem mais macias e soltem com facilidade seu açúcar natural.

Os segredos que fazem toda diferença

Lave bem os grãos antes de começar o processo de "tirar o leite". Todo resíduo poderá ser reaproveitado em sopas, mingaus, assados ou na confecção de pães e tortas.

Para obter uma consistência homogênea, os leites vegetais necessitam ser coados de três a quatro vezes em peneira fina ou pano macio. Coe, separe o bagaço e volte a coar sucessivamente. No caso de optar pelo pano use o voil, faça um saquinho largo e reserve-o só para esse fim. A vantagem do saquinho é que com ele pode-se "ordenhar" os grãos - o que dá uma sensação especial e gratificante.

Os leites vegetais não toleram temperaturas elevadas. Conserve-os sempre em geladeira e se precisar aquecer, não os deixe ferver, pois podem talhar. O uso da canela é indicado quando o leite for aquecido.

Suco Vivo ou Suco da Luz do Sol - Receita de Ana Branco*



Ingredientes

Legumes e raízes: Cenoura, abóbora, maxixe, batata-doce, inhame, quiabo, couve-flor, abobrinha, nabo, beterraba, etc.

Folhas variadas: Couve, chicória, almeirão, espinafre, etc.

Sementes e grãos germinados: Todas as sementes comestíveis, tanto pelo homem como pelos pássaros. Girassol, painço, niger, colza, aveia, trigo, linhaça, arroz, soja, centeio, gergelim, grão-de-bico, amendoim, lentilha, nozes, castanha-do-pará, amêndoas, ervilha, feno-grego, etc.

Fruta: Maçã

Preparo: coloque no liquidificador duas ou três maçãs em pedaços e sem sementes. Acrescente as folhas, o legume e a raiz escolhida, variando as hortaliças sempre que possível e privilegiando as de produção orgânica. Bata os ingredientes, utilizando um pepino como "socador", pois dessa forma, parte dele também será consumida e o seu líquido ajuda a processar os outros ingredientes. Coe em um coador de voil, coloque o líquido obtido novamente no liquidificador, acrescente dois punhados de grãos germinados e bata novamente. Beba logo em seguida.

* Ana Branco é designer e professora da PUC-RJ que defende e faz uso da alimentação energeticamente viva.

Obs.: todo alimento vegetal, em função dos pesticidas usados na lavoura, deve ficar de molho por uma hora dentro de uma solução de água e tintura de iodo a 2%. (Esta tintura é vendida em farmácias e drogarias. Como seu preço é muito baixo, é vendida em litro).

Para cada litro de água, usar 5 ml de tintura. Com este procedimento os alimentos tornam-se orgânicos, sem venenos.

MULTIMISTURA (PASTORAL DA CRIANÇA) - Dra. Clara Takaki Brandão

Esta receita é para quem está sofrendo de anemia, que é uma doença em que a capacidade do sangue em transportar oxigênio para os tecidos está reduzida, seja pela redução das hemácias (glóbulos vermelhos), ou pela redução de hemoglobina (metaloproteína que contém ferro presente nos glóbulos vermelhos e que permite o transporte de oxigênio pelo sistema circulatório).

50 g de casca de ovo fervida, torrada e triturada (opcional)
 50 g de semente de abóbora torrada ou semente de gergelim triturada
 600 g de farelo de arroz triturado e cozido (sem colocar água)
 200 g de farinha de milho ou fubá
 100 g de pó de folha de mandioca (aipim) torrada no forno baixo, triturada e peneirada (contém ferro e vitamina C)
 Misturar tudo.
 Pode ser guardada na geladeira por 4 meses.
 Não deve ser cozida.

Criança pequena: comer 2 colheres de chá por dia misturada na comida ou sucos.
 Adultos: 2 colheres de sopa

Atenção: A folha de mandioca brava é tóxica, NÃO USE.
 Deve ser usada a folha de MANDIOCA DOCE (Macaxeira ou aipim), que é a mandioca comestível, e deve ser torrada no forno do fogão, em potência baixa.

Você pode conseguir a Multimistura na Pastoral da Criança.

RECEITA PARA LIMPEZA DOS RINS, FÍGADO E PULMÕES

DURAÇÃO: TRÊS SEMANAS

Segunda: Suco, fruta, sopa e fruta - Iogurte, salada de queijo e fruta.
 Terça: Suco, fruta - Leguminosas, ovo e salada - Iogurte - Sopa e fruta.
 Quarta: Cereais e leite de soja, fruta - Peixe e legumes - Iogurte, salada de frutas.
 Quinta: Suco, fruta - Leguminosas e legumes - Iogurte, salada de queijo, fruta e legumes
 Sexta: Suco, fruta, soja com legumes - Iogurte - sopa e fruta.
 Sábado: Dia de limpeza: Chá e suco de fruta.
 Domingo: Chá, fruta variada com vegetais - Iogurte - sopa e fruta.

Leguminosas: Feijão carioca, preto, branco, guandu, soja, grão de bico, lentilhas, ervilhas, ervilhas secas, ervilhas tortas e vagem.

Cereais: Arroz integral, branco e selvagem, trigo, trigo amarelo, trigo bouldgur e sarraceno, triquilha, milho amarelo, branco e pequeno, cevada, centeio, aveia, painço, millet, quinoa e amarante.

Legumes: Batata doce, cenoura, couve, espinafre, brócolis, aspargos, abóbora, repolho, pimentão verde, ervilhas, abacate, batata, milho, cogumelo, alcachofra, feijão, abóbora, berinjela, beterraba, cará, chuchu, jiló, gengibre, inhame, pepino, vagem, mandioca, mandioquinha, maxixe, pimenta, pimentão, quiabo, tomate.

ANEXO II (Receitas práticas)

Receita contra os Ácaros e Fungos

Os ácaros, maiores inimigos de quem tem problemas respiratórios, são aracnídeos microscópicos que vivem em contato direto com o ser humano e são encontrados nos lençóis, colchões, travesseiros, cobertores, tapetes, brinquedos de pelúcia e outros tipos de tecidos. Eles se alimentam das peles descamadas ou restos de peles humanas que são trocadas constantemente. Eles fazem um excelente serviço de faxina, por isso são encontrados em locais mais usados pelos humanos. Eles proliferam com muita facilidade, por isso desencadeiam vários tipos de crises alérgicas, principalmente no sistema respiratório.

As melhores formas de combate aos ácaros são:

- manter as janelas abertas e arejar bem todos os cômodos da casa;
- expor colchões, lençóis, travesseiros e demais roupas de cama ao sol;
- aspirar a casa com frequência;
- manter as toalhas de mão sempre secas;
- lavar, semanalmente, os objetos que podem ser habitados pelos ácaros.
- nos azulejos e pisos dos banheiros, usar uma solução de água com bicarbonato.

Veja abaixo uma receita bem simples para eliminar os ácaros dentro de casa. Vinagre e álcool são os ingredientes. Você vai precisar de: 500 ml de vinagre (1/2 litro) + 500 ml de álcool (1/2 litro).

Modo de Preparo e Aplicação:

Misture bem os dois ingredientes, coloque em um borrifador e borrife sobre camas, colchões, sofás, tapetes, travesseiros, brinquedos de tecidos, de pelúcia, etc. Depois de meia hora use um aspirador de pó para remover os bichinhos mortos.

Veja como preparar a solução de bicarbonato. Você vai precisar de: 200 gramas de bicarbonato de sódio + 1 litro de água.

Modo de Preparo e Aplicação:

Dissolva o bicarbonato na água e coloque em um borrifador. Aplique nos rejuntas dos pisos e dos azulejos e aguarde por uma hora. Depois lave, removendo com uma escova as manchas escuras dos rejuntas. Repetir a operação sempre que surgirem manchas escuras nos rejuntas.

BIBLIOGRAFIA:

- Medicina Tibetana* - Dra. Lobsang Dolma Khangkar, Dr. Barry Clark - Ed. Chakpori - 1998
- O Livro Tibetano da Saúde* - Dr. Nida Chenagtsang - Ed. Sorig Publications - 2010
- Tibetan Medicine* - Thakchoe Drungtso, Tsering. *The Healing science of Tibet*, Ed. Drungtso Publications - 2004
- Il libro tibetano del vivere e morire* - Sogyal, Rinpoche - Ed. Ubaldini Editore - 1994
- Antica Medicina Tibetana* - Gyamtso, Sangye. Ed. Zanfi-logos - 1994
- A Grande Mentira do Colesterol* ("The Cholesterol Lie") Lundell, Dr. Dwight - 2009
- Sugar Blues* - Dufty, William - Ed. Ground - 1975
- Tai Chi Chuan* - Despeux, Catherine - Ed. Círculo do Livro - 1988
- Acupuntura Clássica Chinesa* - Wen, Tom Sintan - Ed. Cultrix - 1985
- Acupuntura Constitucional Universal* - Dr. Eu Won Lee - Ed. Typus - 1994
- Tratado sobre Saúde e a Vida Longa* - Chuncai, Zhou - Ed. Roca - 1959
- Acupuntura Tradicional (A Arte de Inserir)* Yamamura, Ysao - Ed. Roca - 2001
- Fruticultura brasileira* - Gomes, Raimundo Pimentel - Ed. Nobel - 1972
- Guia de las plantas tropicales* - Lotschert, Whihelm e Beese, Gerhard - Ed. Omega - 1983
- Fruticultua* - Murayama, Shizuto - Instituto Campineiro de Ensino Agrícola - 1973
- O pomar doméstico* - Manica, Ivo - Ed. Globo - 1988
- Princípios de Medicina Tibetana (Tibetan Medicine)* - Dra. Tamdin Sither Bdraley - Ed. Thorsons - 2009
- O Poder de Cura do Limão* - Conceição Trucom - Ed. Alaúde - 2004
- Alimentação Desintoxicante* - Conceição Trucom - Ed. Alaúde - 2012
- Culpeper's Medicine* - (A Practice of Medicine Western Holistic) - Graeme Tobyn - Ed. Singing Dragon - 2013
- Keepers of the Soul* - (The Five Guardian Elements of Acupuncture - Nora Franglen - Ed. Singing Dragon - 2013
- Curso de Acupuntura* - Padilha Corral, Dr. José Luiz - Escola Neijing - Centro de estudios y desarrollo de la Medicina Tradicional - Madrid - España - 2001
- Os Segredos de Saúde dos Hunzas* - Godefroy, Chrisitan H. - Ebook Clube-Positivo - 2001
- Fundamentos da Medicina Tradicional Tibetana* - (Essentials of Tibetan Traditional Medicine) Thinley Gyatso e Chris Hakim - North Atlantic Books - 2010
- O corpo humano: sua estrutura e funcionamento* - Asimov, Isaac - Ed. Hemus - 2002
- Tratado de Fisiologia Médica* - Guyton, Arthur C.; Hall, John E. - Ed. Elsevier - 2006
- Alterações corporais em dor, fome, medo e raiva* (Bodily changes in pain, hunger, fear and rage) Cannon, Walter B. M.D., CB - D. Appleton And Company - London - 1927
- Bases farmacológicas de las aplicaciones del extracto de Vitis vinifera en diferentes patologías asociadas al estrés oxidativo* - Miguel Morales A. - Revista de España) - 2003.
- Uso de sen en el embarazo y el puerperio* - Miguel A. Morales - Revista de Fitoterapia Fitoterapia (España) - 2004.

- Vademecum de Medicamentos de Venta directa y Fitofármacos* - Miguel A. Morales y Soledad Ríos - Ediciones y Comunicaciones Ltda. - Santiago de Chile - 2000.
- Fitoterapia vademecum de prescripción* - Bernat Vanaclocha y Salvador Cañigueral - Editorial Masson S.A., Barcelona, España, 2003
- En las Raíces está el Futuro - Fitomedicina y Fitoterapia* - Miguel A. Morales - Editores: Juan Pablo Cárdenas y Roberto Meza - Santiago de Chile - 2004.
- Fitoterapia* - Rios Cañavate, José Luis - Reproexpres Ediciones - 2008.
- Choro do Coração: O Terrorismo Farmacêutico das Vacinas* - Mark Sircus - e-Pub - 2011
- The Terror Pediatric Medicine* - (O Terror da Medicina Pediátrica) Mark Sircus - e-Pub - 2012
- La medicina floral de Edward Bach* - Pastorino, María Luisa - Editorial Club de Estudio - Buenos Aires - 1986
- Guia de Alimentação e Culinária Vegetariana - Alimentação Light* - Kupfer, Rosângela de Castro - Ed. Ícone - 2006
- La Nueva Medicina* - Dr. Germán Alberti, NMD, Psi - Aurora - Illinois, USA - 2007
- A Força Curativa da Respiração* - Marietta Till - E-book - 2002
- Medicina Natural al Alcance de Todos* - Manuel Lezaeta Acharan - E-book - 2005
- Tratado de Medicina Oculta e Magia Prática* - Samael Aun Weor - E-book - 1995
- O Mistério das Glândulas Endócrinas* - The Rosicrucian Fellowship - Ed. Revista Rays From The Rose Cross, 1940
- Cancer is a fungus* - (Câncer é um Fungo) - Simoncini, Dr. Tullio - E - Book - 2008
- Death by Medicine* - (Morte pela Medicina) Gary Null, PhD, Carolyn Dean, MD, Martin Feldman, MD, Debora Rasion, MD, Dorothy Smith PhD - (Publicação Independente) - 2003

WEBGRAFIA:

<http://www.psipoint.com.br/> Aids
<http://www.dorway.com/aids> e medicamentos
<http://www.holisticmed.com/aspartame>
<http://www.trufax.org/menu/chem.html#aspartame>
<http://www.imva.info> (International Medical Veritas Association - IMVA)
<http://www.wikipedia.org/Sebastián Kneipp>
<http://www.cdc.gov/vaccines/> (tudo sobre vacinas - site oficial do cdc-usa)
<http://www.opas.org.br/> OMS/Brasil
<http://www.who.int/> (OMS)
<http://www.ivu.org/spanish/trans/tva-cowsmilk.html> (o leite de vaca)
<http://www.ivu.org/spanish/trans/tvs-milkbaby.html> (melhor evitar o leite)
<http://www.ivu.org/spanish/trans/arrs-posilac.html> (leite é puro veneno)
<http://www.ivu.org/spanish/trans/avs-calcium.html> (o mito do cálcio)
<http://www.ivu.org/spanish/news/3-98/milk.html> (leite não é produto vegetal)
<http://www.ivu.org/animals/dairy.html> - (links para diversos sites de interesse)
<http://www.ivu.org/spanish/trans/arrs-milk.html> (leite e a esterilidade)
<http://www.aromarte.com.br> (Óleos Essenciais)
<http://www.isciii.es/ISCIII/es/contenidos/fd-el-instituto> (Biomedicina do governo Espanhol)
<http://www.crfg.org/pubs/fl/commonAC.html> (Frutas de A a Z)
<http://www.anvisa.gov.br> (Medicamentos Fitoterápicos)
<http://www.healingteethnaturally.com>
http://www.wikipedia.org/wiki/Instituto_Karolinska (Premio Nobel)
http://www.lef.org/magazine/mag2004/mar2004_aws_i_death_01.htm (Poder do carvão)
<http://www.nueva-medicina-germanica.com/index>
<http://www.dr-ykegeerdhamer.com/index.php>
<http://www.elproyectomatriz.wordpress.com>
<http://www.pilhar.com/Fragen/SM/Kontrolle.htm>
<http://www.pilhar.com/Fragen/NeuMed/Medi/Impfung.htm>
http://www.pilhar.com/Hamer/Korrespo/2007/20070901_Hamer_an_Lanka.htm
http://www.pilhar.com/Hamer/Korrespo/2007/20070929_Hamer_an_Lanka.htm
http://www.pilhar.com/Hamer/Korrespo/2009/20090826_Hamer_Pilhar.htm
<http://www.viadimension.es>
<http://www.know-vaccines.org/faq.html>
<http://www.terapiasessenias.com>
<http://www.viadimension.es>
http://www.haztevegetariano.com/p/984/lacteos_y_cancer_de_mama
http://www.cancerproject.org/survival/cancer_facts/prostate_dairy.php
<http://www.natural-cancer-cures.com/harm-of-milk.html> (câncer x consumo de leite)

<http://www.trinityatierra.com/2012/01/22/energia-limpia-y-vibrante-para-comenzar-el-2012/>

VR01