



Waltero - Maria Ruth

Manual das Energias Curativas

A aplicação prática das energias curativas do pensamento,
cores, pedras preciosas, chakras e das plantas.

Contendo muitas receitas e instruções para
tratamentos de cura, nutrição e beleza.

edições
EKO

Maria Hulke Waltraud

Manual das Energias Curativas

A Aplicação prática das energia curativas do pensamento, cores, pedras preciosas, chakras e das plantas. Contendo muitas receitas e instruções para tratamentos de cura, nutrição e beleza.

Editora EKO

1997

Sumário

De volta à Natureza,	06
Registros de uso da Medicina na Antiguidade,	07
Segredos orientais,	09
O poder do pensamento,	12
A necessidade de pensamentos positivos,	13
Influências externas,	14
Consciente – inconsciente,	15
Sim - eu posso!,	15
Objetividade e perseverança,	16
Intuição,	17
Ajuda para a auto-ajuda,	18
Existe sempre uma saída,	20
A força das energias curativas,	22
A respiração correta - o remédio universal,	24
Os 7 centros principais de energia (chakras),	26
A energia nos 7 chakras,	29
A energia curativa das cores,	33
Sensibilidade a cores,	33
O efeito terapêutico do espectro e cores do arco-íris,	34
A cromoterapia,	38
A energia curativa das pedras preciosas,	41
O efeito das pedras preciosas,	42
O uso de pedras preciosas,	42
Pedras preciosas - centros de energia,	44
Pedras preciosas – signos,	45
Lista das pedras preciosas com ação curativa,	47
Chakras, cores, pedras preciosas - áreas de atuação e ação (resumo),	50

Pontos de acupuntura nas mãos,	52
A energia curativa das árvores,	56
A energia curativa das frutas e especiarias,	58
Aplicação prática das receitas medicinais,	60
Maçã, banana, grapefruit, laranja, limão,	61
Batata, couve,	63
Cravo-da-Índia, raiz de ginseng,	65
Raiz de gengibre, cominho, sal marinho,	67
Noz-moscada, orégano, alecrim, sálvia,	68
Mel,	69
Nutrientes essenciais á vida,	71
Proteínas,	71
Carboidratos, gorduras,	72
Vitaminas, minerais, água,	74
Estar em forma,	75
Hábitos alimentares saudáveis,	77
A influência yin e yang sobre a saúde,	78
Alimentos yin e yang,	79
Um dia de limpeza interna,	81
Um programa de dieta macrobiótica,	81
Sugestões para o jejum do arroz,	82
Regras de saúde,	83
12 Conselhos e receitas para aumentar a vitalidade,	85
Saúde através do alho,	85
Reenergização através das frutas e legumes,	85
Fonte de juventude - o soro da manteiga,	85
Fonte de vitalidade natural - o sal marinho,	86
Água de cevada,	86
Uma bebida energética,	86
Elixir da juventude,	87
Reativar o corpo,	87
Como aumentar a força vital,	87

Levantar o ânimo,	87
Fortalecer as defesas do organismo,	87
Limpeza interna,	87
Melhorar a resistência,	88
Remédios naturais com alta potência energética,	89
Sugestões e receitas que curam,	90
Tensão nervosa – depressão,	90
Perturbações do sono,	91
Dores na nuca,	91
Dores nos membros,	92
Dores musculares,	92
Dores reumáticas,	92
O sistema circulatório,	92
O intestino,	95
O estômago,	99
Fígado - rins,	101
Os dentes,	105
Excesso de peso e celulite,	107
Doenças da pele,	115
Os olhos,	120
Dores de cabeça - enxaqueca,	123
Os pés,	125
As pernas,	131
Resfriados e gripes,	136
Tratamentos de Beleza,	141
Prazeres do banho,	145
O cabelo,	147
Carícias para o rosto,	149
Programa de atividade física (Fitness) ,	154
Pensamentos para meditação,	156
Palavras finais,	157

Prefácio

Muito cedo eu aprendi o significado das palavras doença e sofrimento, pois nasci numa família de médico e aí esses problemas fazem parte do cotidiano.

Em certa ocasião, pude acompanhar meu pai numa visita a uma paciente e esta experiência marcou-me profundamente.

Ainda hoje vejo os olhos expressivos daquela senhora gravemente enferma e lembro-me do terror que tomou conta de mim, quando seu curativo foi trocado e a palavra "incurável", palavra esta não pronunciada, pairava no ar.

Naquela época minha vida mudou profundamente e eu comecei uma busca.

Eu queria, à minha maneira, ajudar a amenizar a dor daqueles que sofrem. Eu estava disposta a tudo.

"Tu só poderás colher as flores que crescem ao longo do teu caminho"

Esta frase que eu lera algum dia, em algum lugar, começou a fazer sentido para mim e eu dei início a uma espera.

Milagrosamente abriam-se portas para mim que eu jamais imaginara; comecei a descobrir coisas que se relacionavam entre si e de repente passavam a fazer sentido.

Juntando tudo, resultaram em energias curativas.

Da energia de uma lâmpada, até árvores, frutas, ervas, especiarias, cores, pedras preciosas, sons ou perfumes, todos tinham algo em comum, uma ajuda natural para nossa saúde, bem-estar e alegria de viver.

Meus queridos leitores, eu colhi para vocês um ramalhete de flores coloridas e as coloquei neste livro.

Que elas transmitam alegria e cor para suas vidas.

Waltraud - Maria Hulke - Hamburgo, 16 de julho de 1990.

De volta à Natureza

Por milhares de anos a Natureza forneceu aos seres humanos a cura através das plantas, ervas e frutas.

Elas eram a fonte de onde obtinham tudo para sua saúde e bem-estar.

De fato a Natureza é um imenso celeiro de matérias agentes.

As energias das plantas, ervas e frutas, da Terra e águas, a energia dos minerais, metais, pedras preciosas e cores, dos sons e aromas, tudo já foi usado desde os tempos antigos pelos homens em seu próprio benefício, como força sutil, para estimular o corpo e assim regenerá-lo e curá-lo.

A tecnologia porém, afastou-nos cada vez mais de nossas origens, que têm suas raízes na Natureza.

Estamos frente a uma mudança, pois está comprovado que o avanço da tecnologia em nada contribui para tornar o homem mais saudável, apesar dos inúmeros progressos no campo da medicina.

O contrário é a realidade. O número de doenças aumenta cada vez mais, embora tenhamos a nossa disposição uma imensa gama de tipos de medicação.

A era do computador induz-nos a encarar o nosso organismo como uma máquina, que ao falhar, é submetida a um "conserto" através do aperto de uma tecla determinada e volta a funcionar.

Tornou-se um hábito, apelar imediatamente para o comprimido, a drágea, tão logo surja uma indisposição de qualquer natureza.

Tem-se dor de cabeça e toma-se um comprimido. No caso de problemas digestivos, engole-se laxante e, após uma refeição tomada às pressas, que muitas vezes compõe-se de produtos industrializados, cheios de química, usa-se um remédio para digestão.

Os sintomas, a linguagem do corpo, querem expressar algum problema, ao qual não se presta atenção. Pelo contrário, faz-se calar o corpo, anestesiando-o com analgésicos. A dor é inibida e acredita-se que com isso o mal foi embora.

Ledo engano! O corpo humano não é uma "máquina", que se manipula tão facilmente. O corpo é mais abrangente na sua estrutura e não é com pílulas ou comprimidos que o podemos manipular. Os sintomas desaparecem, mas os problemas persistem. As causas são mais profundas, pois o ser humano é uma unidade, formado de corpo, mente e alma. Uma verdade óbvia.

Somente quando estes três aspectos estão em harmonia entre si, podemos falar de saúde, no verdadeiro sentido da palavra.

Que nós seres humanos - apesar do gigantesco desenvolvimento e uma super-oferta em termos de medicamentos e aparelhos complicados de exames - não estamos mais saudáveis, e sim, sempre mais doentes, é prova suficiente que não é possível encontrar a cura pela tecnologia.

Precisamos nos voltar as nossas origens, cujas raízes estão na Natureza. Em vez disso, destruimos cada vez mais o meio-ambiente.

A atmosfera - nossa fonte de energia vital - está intoxicada e nossa água, que deveria ser um elemento purificador, está poluída e envenenada.

Os hábitos consumistas não nos permitem refletir e cada vez mais nos afastamos de nossa verdadeira origem.

Consumo - química - lixo - tóxicos ambientais - tornou-se um círculo vicioso e só uma conscientização pode nos levar a novos rumos.

Está na máxima hora de mudarmos nosso pensamento. Só assim poderemos salvar a Terra e a nós mesmos.

Nós, seres humanos, interferimos na harmonia ecológica e cada um de nós tem alguma parcela de responsabilidade.

Cabe-nos encontrar o caminho de volta as nossas origens e saber que a Natureza nos oferece tesouros infinitos, de cujos benefícios podemos usufruir para melhorarmos nossa saúde e nossa vida de maneira natural, sem nos prejudicarmos, em aspecto algum.

Não mais teremos necessidade de suplementos vitamínicos em cápsulas, laxantes ou analgésicos, quando estivermos conscientes que há fontes de ajuda na Natureza.

Certamente é muito mais fácil o uso de um comprimido ou de um produto pronto do que se dar ao trabalho de preparar um remédio caseiro.

Devemos porém, considerar, que ao fazermos este pequeno esforço, teremos enormes vantagens, uma vez que damos ao nosso organismo a oportunidade de ser estimulado pelas energias curativas e reagir com suas forças naturais, passando a reconquistar a sua harmonia.

Nosso corpo é um verdadeiro milagre da criação. Ele tem a capacidade de regenerar-se e renovar-se, se nós lhe dermos uma alimentação balanceada e saudável, cuidados externos, pensamentos positivos e com tudo o que a Natureza nos oferece.

Meu objetivo é, através deste livro, estimular uma vida mais saudável e feliz, mostrando meios simples e naturais para atingi-lo.

Registro de antigas práticas de cura

Nos primórdios dos tempos, já existiam ensinamentos práticos para aproveitar-se as forças da Natureza em benefício da saúde.

Assim, por exemplo, os entendidos de cura, classificavam a banana como a "fruta mágica dos deuses". Ela seria o segredo para uma saúde e juventude prolongadas.

A raiz do ginseng é usada com o maior respeito há 5.000 anos, devido a sua propriedade rejuvenescedora e revitalizante.

Assim também o mel, que era levado como oferenda aos deuses e era considerado o remédio natural que cura tudo.

Sabemos, pelos registros arqueológicos, que os nossos antepassados

há quase 10.000 anos, já tinham conhecimento das cores influenciando a vida e a aplicavam como elementos de cura.

No Egito antigo construía-se templos coloridos, onde em cada sala predominava uma cor do espectro solar. A estes ambientes eram levados os doentes para a cura de seu corpo e espírito e com a finalidade de aprofundar sua compreensão espiritual.

Também há registros da importância das pedras preciosas aplicadas à cura. Geralmente, eram pulverizadas e ingeridas ou aplicadas externamente, ou ainda, usadas em pomadas e tinturas. A pérola, a safira ou a malaquita eram as mais valorizadas para este fim.

A musicoterapia é igualmente tão antiga, quanto a arte de curar. Aliás, a música sempre teve uma relação íntima com a saúde, pois constatou-se muito cedo que a música induz o corpo humano a um profundo estado de paz, harmonizando assim mente e espírito.

Com os perfumes e aromas naturais foram criadas terapias, que atingem o organismo através da respiração, estimulando a secreção das glândulas e o sistema nervoso, fortalecendo as defesas e beneficiando corpo, mente e espírito.

As duas rainhas egípcias Nefertite e Cleópatra, que espelham a adiantada cultura do cotidiano, da Antiguidade, são até hoje conhecidas por sua rara beleza.

Elas conheciam muitos segredos da Natureza e sabiam dos seus efeitos sobre a saúde e a beleza.

Temos conhecimento não só dos banhos de imersão em leite de burra, como de óleos aromáticos que eram acrescentados à água, que era agitada, como uma hidromassagem; coloriam-na com as cores vermelho, ora azul ou verde. Acresciam-na de ervas, óleos aromáticos, especiarias e pétalas de flores, muito cobiçadas por seus efeitos estimulantes.

Para manter a juventude da pele, massageavam o rosto com o sumo das frutas.

Hoje está comprovado, cientificamente, que a clorofila é capaz de manter a juventude e o frescor da pele até a idade avançada, e é igualmente conhecida a influência positiva da clorofila sobre o sistema nervoso.

Concluindo, pode-se afirmar que não só ervas, frutas e especiarias eram conhecidas e apreciadas, como também a cromoterapia e a aromaterapia.

Os famosos cosméticos das rainhas egípcias não eram só manipulados com quartzos, sais e cristais, mas também com óleos de peixes e de plantas, essências de folhas, flores e mel. A raiz de ginseng e o cravo-da-Índia eram usados também; igualmente, as flores de acácias, hibiscos, malvas e gengibre, que exalavam seu perfume por longo tempo.

Os elementos para o preparo dos produtos de beleza ficavam imersos em óleo ou em água fresca de nascente por sete dias, em seguida, ao amanhecer, quando ainda havia muita energia no ar, tudo era misturado e pacientemente mexido. Para isto utilizavam-se diamantes em estado bruto, pois suas vibrações de energia eram transferidas para o cosmético.

Este retrospecto mostra-nos como as pessoas de culturas antigas possuíam conhecimento dos fenómenos da Natureza e como extraíam dela benefícios para sua saúde, beleza e bem-estar.

Segredos orientais

Juventude, saúde, beleza e bem-estar são resultados de uma vida equilibrada, sadia. Esta era a filosofia dos velhos curadores orientais.

Para eles, o corpo era a expressão visível da consciência, em que cada órgão e cada parte correspondiam a uma energia cósmica determinada e a um conteúdo espiritual.

Seus métodos de cura baseavam-se no princípio: "Cura primeiro a causa e então o sintoma".

Eles tinham constatado que se fosse eliminada a perturbação ou causa, os sintomas iriam desaparecendo e a saúde e o bem-estar retornavam.

Ao observar algum sinal de doença, tentavam, imediatamente, restabelecer o equilíbrio interior do doente, a fim de evitar a perturbação espiritual e, então, recorrer a métodos bem naturais e pela harmonização alcançar a cura.

A terapêutica oriental tinha como objetivo o restabelecimento da "harmonia curativa". O imperador Huang-ti Nei Ching (2.697-2.595 a.C.) idealizou, segundo a tradição, um sistema circulatório da ordem interna, que ele dividiu em dois princípios básicos: yin e yang.

O lado esquerdo do corpo simboliza o yin, o interior, o sentimento, o amor, o receber, o princípio feminino, a fantasia, a imaginação, a cor preta. O lado direito do corpo simboliza o yang, o exterior, a vontade, a sabedoria, o dar, o princípio masculino, a lógica, a razão, a cor branca.

O equilíbrio entre os dois lados é a harmonia perfeita; esta era a crença chinesa de yin e yang, as duas correntes de energia do corpo, que devem estar sempre em uníssono, para que haja saúde.

"Permaneça em equilíbrio", escreveu o imperador que também era conhecido como "Imperador Amarelo", "encontrarás então a fórmula secreta da juventude e saúde"

Nada é estável - tudo é mantido em equilíbrio.

Se este equilíbrio é perturbado, por excesso ou carência, surge a doença e o mal-estar.

É necessário identificar as causas, restabelecer o equilíbrio de energias, para que as funções do organismo possam se normalizar e as duas correntes energéticas circulem livremente. Os sábios orientais foram os primeiros a reconhecer as forças curativas da Natureza. Tinham ao seu dispor muitas destas forças, usando-as para prolongar sua vida e juventude.

Remédios naturais, como por exemplo, de plantas, ervas e frutas fornecem suas energias de forma a manter, assim, o sensível mecanismo do sistema yin-yang

em equilíbrio.

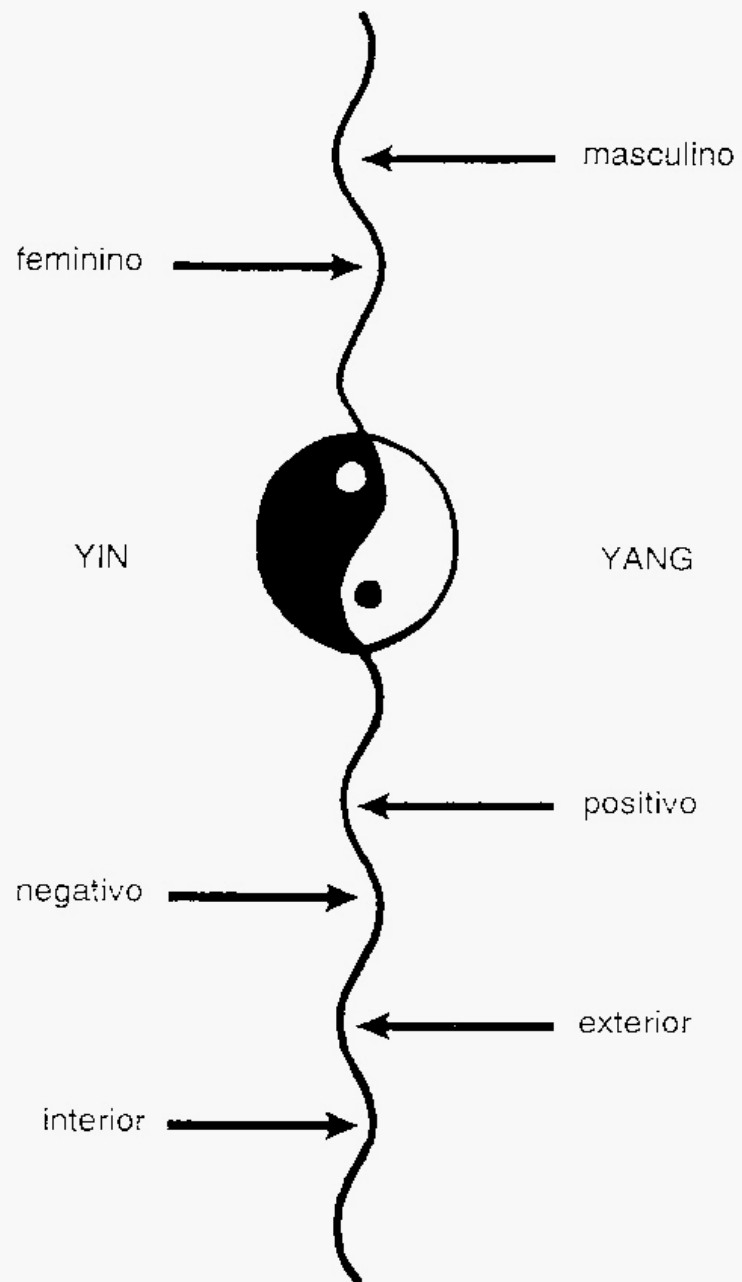
Desta forma, com suas vibrações em frequência correta, desbloqueiam os pontos em que a energia não flui. Se as energias vitais estiverem fluindo, as forças de auto-cura estão em atividade e tem-se saúde.

O mais importante a ser dito sobre energia é que ela se compõe de opostos. A melhor maneira de compreender estes opostos é imaginar forças opostas. Estes opostos não podem ser separados, pois os dois juntos formam a energia. Um não existe sem o outro. Para que surja o movimento é necessário tanto o componente positivo da energia, como o negativo. Isto significa que a energia é equilibrada. É o estado natural do Universo.

Esta figura mostra o símbolo chinês das duas forças primitivas yin e yang.

A linha de separação simboliza o princípio da estática e dinâmica.

Os dois princípios do Universo também existem no corpo. Se as duas polaridades estiverem em equilíbrio, o ser humano também está equilibrado e, conseqüentemente, saudável.



O poder dos Pensamentos

A ajuda que a Natureza nos presta só se torna possível, se nós tivermos como objetivo primeiro, sermos saudáveis e belos.

Saibamos que depende de nós, principalmente, termos uma vida feliz e harmoniosa.

Demócrito (460-370 a.C.), um médico notório de seu tempo, diz referente a este assunto: "Os homens imploram saúde aos deuses e não percebem que eles mesmos tem o poder sobre ela".

E Schiller disse:

"É a mente que forma seu corpo".

Esta é uma verdade, que para nós é de valor indiscutível.

O pensamento negativo e a desarmonia interna são o fundamento para doenças e golpes do destino, e assim, ninguém pode, por longo tempo, viver saudável e feliz.

O que pensamos, acreditamos, sentimos e sobre o que constantemente falamos, são fatores decisivos para o estado de nosso corpo, mente e espírito e a partir disso, formamos nossa vida. Devemos, por isso, ter sempre em mente que qualquer pensamento, seja ele positivo ou negativo, sensato ou insensato - tende a realizar-se em nossa vida, levando-nos a agir de modo a concretizar os pensamentos programados. Os pensamentos têm um poder ilimitado.

Temos por isso, a grande oportunidade de plasmar nossa existência, de acordo com os nossos sonhos e desejos.

O único caminho para uma saúde emocional e física é a mente-espírito, que, com suas energias infinitas, rompe barreiras e transporta montanhas.

O ser humano compõe-se de uma unidade de corpo, mente e alma e esses três componentes influenciam-se entre si. A sua estreita ligação íntima é indissolúvel.

Assim, como não pode haver uma modificação no físico sem interferir na área mental e emocional, também não acontece nada na área mental e emocional, sem que isso afete o corpo físico.

A pessoa só é saudável e feliz, se estas três áreas estiverem em harmonioso equilíbrio. Esta harmonia é a saúde. Doenças, depressão, frustração e desgraça não são outra coisa do que um sinal visível de desarmonia interior. Elas apontam nosso comportamento errado.

Antigas palavras de sabedoria:

"Onde há sofrimento - há erro, onde há dor - há sempre um som errado na melodia de nossa vida, que, evidentemente, exige uma mudança."

Com pensamentos errados nós nos auto-punimos. Ficamos nervosos, a pressão arterial sobe, o coração começa a disparar, os músculos tensionam-se e as consequências são dor de cabeça, mal humor, sono perturbado e, além de tudo isso, envelhecemos e adoecemos precocemente.

Todas as doenças do corpo físico têm uma causa mental-emocional.

Podem ser de origem alimentar - alimentação não natural que é a consequência de uma postura mental errada.

Entretanto, as causas também podem ser stress, aborrecimentos, vida sedentária e consequente falta de oxigenação, tudo isso decorrente de atitudes mentais erradas. Doenças metabólicas expressam sobrecarga do organismo, devido a hábitos errados.

Doenças, não deveriam, portanto, ser encaradas como um fato isolado, mesmo que elas só se manifestem em uma parte do corpo. Doente está a pessoa na sua totalidade.

Antes de aparecer um sintoma, há, dentro da pessoa, desejos, sonhos ou idéias. Se estes se tornarem cada vez mais fortes e não receberem a devida atenção, a pressão interna fica tão forte, que ela se manifesta no nível físico. Por exemplo, isto pode resultar em probleminhas na pele. "Isto arde como fogo" - pode ser a mensagem. Se se insistir em não tomar conhecimento do que acontece dentro de nós, da pressão emocional, os sintomas tornam-se cada vez mais graves. O apelo do corpo por uma mudança para aliviá-lo da sobrecarga é cada vez mais doloroso. Seguem-se doenças crônicas, quando então, o organismo envia uma advertência contínua, para finalmente, resultar em prejuízos irreversíveis.

Muitas vezes somos surdos, não ouvimos os sinais que o corpo nos transmite. É tão importante reconhecermos estes sinais e relacioná-los com o momento de nossa vida, pois existe uma relação entre determinadas emoções e órgãos correspondentes.

Existe uma relação profunda entre determinadas situações de conflito e sintomas físicos. O inconsciente assimila determinados impulsos e os transforma em mensagens lógicas.

Devemos estar conscientes de que o nosso inconsciente jamais descansa, está sempre em atividade. Se não enviarmos os nossos desejos a ele, ele fica à mercê das influências do meio ambiente externo, o que pode nos prejudicar, uma vez que ele registra aquilo que nós não queremos, o que tememos e até o que rejeitamos.

A necessidade de pensamentos positivos

Muitos vezes, cometemos o erro de dirigir a atenção àquilo que não desejamos e ao que tememos, como por exemplo a pobreza, a doença, a frustração e outros fracassos. Este medo é o resultado de atitudes mentais mal dirigidas, que têm como consequência atrair aquilo o que se teme, aquilo que mais se pensa. Pensamentos obscuros, sombrios são permeados de crença na desgraça, pois quando se teme alguma coisa, acha-se que é possível isto vir a acontecer.

Pensamentos de esperança, pensamentos positivos, trazem resultados contrários, pois contém a crença na felicidade.

Todos os pensamentos, sejam eles positivos ou negativos, têm, portanto, o poder de concretizar situações semelhantes a eles.

Pensamentos têm uma energia incrível e, por isso, podemos dizer com toda certeza: o ser humano é aquilo que ele pensa no dia-a-dia.

Pensamentos podem destruir e causar estorvos, entretanto eles também podem ser construtivos, realizadores, levar a grandes alturas!

Eles podem ser um freio ou um acelerador. Podemos escolher qual alavanca acionar.

Nossos pensamentos possuem o poder de liberar vibrações muito sutis, que gradativamente se solidificam e se transformam em realidade.

O medo e o temor são a energia negativa de uma fraqueza interior, através da qual nos agarramos firmemente em limitações e fracassos.

Porém, quanto mais nos esforçarmos em deixar fluir vibrações positivas e fortes, tanto mais contribuimos para que o nosso dia-a-dia esteja ancorado em acontecimentos bons e felizes.

Cada pessoa tem a capacidade de buscar no seu interior estas energias repletas de forças e usá-las - depende da motivação e uso de nossos pensamentos.

A influência externa

Pensamentos negativos têm o poder de provocar sintomas de doenças, como pode ser comprovado pelo seguinte exemplo. Num livro marcante, "Milagres que você mesmo faz", Napoleon Hill relata uma experiência realizada várias vezes para demonstrar que uma pessoa pode ficar doente através de simples sugestionamento. A demonstração foi realizada com quatro assistentes, frente a um público. Uma pessoa do público foi escolhida como "vítima" e aconteceu o seguinte: o assistente n.º 1 disse para o homem: "o senhor não se sente bem? O senhor parece estar doente".

O assistente n.º 2 foi até a "vítima" em passos rápidos e exclamou alterado: "Desculpe, o senhor está tão pálido. Quer que eu lhe busque um copo de água?"

Um pouco depois surgiu o assistente n.º 3 e lhe disse preocupado: "Deixe que eu o apoie, tenho a impressão que o senhor vai cair!"

Em seguida, ele dirigiu-se às pessoas presentes e pediu: "Pessoal, ajudem-me a encontrar um lugar onde possamos deitar este senhor. Ele está doente!"

Se neste momento a "vítima" ainda não tivesse desmaiado, geralmente caía, quando o assistente n.º 4 se aproximava, pegava no seu braço e gritava apavorado: "Chamem o médico, rápido! Este homem precisa urgentemente de um médico"

"Eu fiz esta experiência inúmeras vezes e sempre consegui fazer a "vítima" ficar doente temporariamente", escreveu Napoleon Hill.

O inconsciente concretiza fielmente aquilo que lhe for sugestionado.

Consciente - Inconsciente

Nosso consciente toma decisões, pensa com lógica, calcula, é criativo, registra dor, alegria e muitas outras coisas. Para dominar tudo isso, ele depende de uma fonte que o alimenta - é o nosso inconsciente.

Nele estão registradas todas as experiências de nossa vida, pois ele grava tudo o que percebe. Está sempre vigilante.

Nosso consciente consegue desligar, esquecer - nosso inconsciente, nunca!

A ligação estreita entre consciente e inconsciente faz-nos entender como nossos pensamentos podem influenciar o nosso físico. Portanto, em qualquer problema de saúde, o inconsciente está fortemente envolvido.

Se nós programarmos no nosso inconsciente a solução de um determinado problema, através de ideias e pensamentos positivos, em breve o nosso consciente receberá as devidas informações e fará uso delas com resultados positivos.

Logo, o que nós constantemente pensamos sucederá.

Pensamentos positivos, portanto, levam a uma realidade positiva concreta.

Pensamentos negativos, porém, são o mau uso da imaginação criativa.

Se provermos nosso inconsciente com auto-sugestões positivas, saudáveis e estimulantes, estaremos mobilizando sempre novas forças positivas, o que é o melhor pré-requisito para criarmos uma vida feliz e saudável.

Lembremo-nos sempre, que as nossas atitudes e pensamentos de hoje, trazem no seu âmago, a nossa vida de amanhã.

O destino não acontece por acaso, nós o plasmamos através de nossos pensamentos e ações. Depende, portanto, de nós, uma vida feliz ou uma vida repleta de infelicidade.

Sim - eu posso!

Existem muitas maneiras de influenciar positivamente o nosso inconsciente.

Uma auto-sugestão forte e eficaz são as três palavras: "Sim - eu posso!"

Podemos mantê-las nos pensamentos por um tempo mais longo ou repeti-las várias vezes em som alto.

Se conseguirmos internalizar estas palavras com toda convicção, elas terão uma força imensa e poderemos usar a postura mental do "Sim - eu posso", como uma receita contra golpes e medo do fracasso.

Estas três palavras têm o poder de ajudar na superação de uma fraqueza interior bem rapidamente e tirar-nos de uma depressão.

Elas representam uma pequena fórmula mágica com efeitos maravilhosos, caso tenhamos perdido o nosso equilíbrio interior.

Nossa vida inteira é constituída de mudanças constantes, é uma luta contínua - um levantar e cair, ganhar e perder.

Nós, porém, dispomos de uma poderosa força espiritual e com ela podemos dominar nossa vida, pois a vontade de viver é uma centelha muito forte no interior de cada ser humano. Esta centelha impulsiona-nos a continuar e fornece-nos energia para resolver conflitos e problemas.

Objetividade e perseverança

A objetividade e a perseverança são pensamentos positivos concretos vivenciados.

São uma força espetacular através da qual é possível alcançar a meta desejada e dominar dores físicas e emocionais.

"Nada no mundo iguala-se à perseverança".

A inteligência, os dons, a educação não são tão importantes, pois o mundo está cheio de pessoas inteligentes, talentosas e bem educadas que não têm sucesso na vida.

Só a objetividade e a perseverança têm o poder!

Nenhuma ascensão marcante foi conseguida sem erros e recaídas, que deveriam ser encarados como experiências e como ajuda para tropeçar menos no futuro.

Muitas pessoas auto condenam-se. Levam uma vida "de prisão", cheia de limitações, a que elas próprias se impõem ou permitem que outros lhe imponham uma vida oprimida.

A causa, muitas vezes, reside em algum medo, insegurança, ou ainda, dependência e isto leva a muitos sofrimentos morais, frustrações e doenças.

Só uma certeza liberta-nos do medo de preocupações, fracassos e sofrimentos físicos; nossa mente não é dominada por limitação alguma, a menos que nós mesmos nos propusemos a isto.

Cada pessoa tem a responsabilidade sobre a sua própria vida e tem a possibilidade de realizar-se plenamente, usando suas capacidades mentais, espirituais, seus dons e talentos.

Muitos, entretanto, não fazem uso desta grande oportunidade, preferindo viver mediocrementemente, entregando sua vida ao próprio destino.

Porém, cada ser humano é capaz de transformar uma vida infeliz e insatisfatória, pois são exclusivamente os pensamentos que determinam o destino.

Muitos acreditam que um golpe do destino ou uma doença são a vontade de Deus, aos quais devemos nos resignar.

Esta é uma inverdade, um grande engano!

Desgraça ou sofrimento jamais vem de Deus, mas são, sim, o resultado de falsos conceitos.

Trata-se de um desequilíbrio, que tenta por outro lado, voltar a uma ordem interna - a harmonia.

Uma mentalidade positiva, dizer sim à vida - são as melhores medidas preventivas contra doenças e golpes do destino. E, pensamentos e sentimentos harmoniosos são os mais importantes pré-requisitos para a saúde, felicidade e bem-estar.

Pessoas otimistas, confiantes e alegres trazem em si forças de defesa contra doenças e dor moral.

Uma visão positiva da vida é, portanto, garantia para uma boa saúde e ajuda eficaz para se ter uma vida feliz e realizada.

Intuição

Cada pensamento é um tijolo na construção de nosso destino - para o bom ou para o mal.

Através de uma programação errada dos pensamentos, o mecanismo de cura sofre perturbações ou fica bloqueado, assim, o equilíbrio interno é prejudicado.

Não se dando ouvidos à intuição, que se expressa através de uma voz interior, estamos, do ponto de vista espiritual, num falso caminho.

Libertar a nossa alma de pressões, aflições e medos, esta é a forma de auto ajuda, no verdadeiro sentido da palavra.

Como, pois, podemos nos ajudar?

Como podemos manter em harmonia nosso ser, evitando assim que doenças nos atinjam?

Uma coisa está comprovadamente clara:

"Pessoas otimistas, sem conflitos internos, são imunes ao sofrimento, desgostos e doenças !"

Primeiramente, é necessário que detectemos as carências que tiraram nosso equilíbrio interno.

O melhor método é isolarmo-nos em um lugar tranquilo e silencioso, onde possamos fazer uma auto-análise, para que a nossa voz interior manifeste-se.

Nestes momentos de paz e tranquilidade, poderemos perceber de quão grande ajuda é uma meditação.

A meditação possibilita-nos enxergar nossa vida com maior clareza.

Através dela temos intuições que dão respostas bem claras às nossas perguntas e situações de conflito.

A intuição é uma capacidade mental, que nada explica, só aponta o caminho para uma vida melhor, mais realizada. A intuição nos diz o que fazer, porém nunca explica porque fazê-lo.

Se começarmos a analisar a resposta e quisermos radiografá-la pela lógica, ficaremos decepcionados.

Querendo usar a intuição da melhor forma possível, precisamos de

confiança e fé em Deus.

A primeira impressão que nos vem não deve ser reprimida, nem modificada, pois assim iríamos destruir a veracidade da mensagem.

Como a mente não conhece tempo nem espaço, a resposta à pergunta está disponível imediatamente.

Por esta característica a intuição é um auxílio eficaz para qualquer situação em nossa vida. Não importa com que finalidade a utilizamos - a resposta vem prontamente, desde que estejamos imbuídos de confiança e abertos para ouvir. Assim, a intuição abre nossa mente para novas coisas, mostra-nos o caminho e, em muitas ocasiões, a intuição salva-nos de perigos, se em milésimos de segundos for tomada a decisão certa.

Tudo o que podemos ver de grandioso neste mundo, só foi realizado porque algum ser humano teve uma intuição muito forte que o impeliu a fazer algo, considerado muitas vezes, insensato e combatido pelos outros. Esta é a sina da maioria dos inventores e pioneiros.

"O que tu podes fazer ou acreditas poder fazer, começa a fazê-lo"

"A audácia tem genialidade, poder e força mágica" - disse Goethe.

Executar intuições é sempre arrojado.

Só devemos prestar atenção e confiar na voz tênue que vem do nosso interior, sempre está à nossa disposição, para nos prestar ajuda eficaz em qualquer situação de nossa vida.

Ajuda para a auto-ajuda

Ninguém está livre de, por alguma circunstância negativa imprevista, cair em uma depressão, da qual julga não conseguir mais sair.

Muitos apelam para paliativos de efeito rápido: álcool, nicotina, tranquilizantes ou comer compulsivamente para acalmarem-se e reequilibrarem-se. Só que as causas do problema aumentaram - e, finalmente, fica-se cada vez mais deprimido e infeliz.

Num caso assim é muito bom termos à disposição uma ajuda para a nossa auto-ajuda, que podemos chamar de "farmácia caseira para preocupações", bem equipada, podendo sempre recorrer a ela.

O remédio mais espontâneo e de melhor efeito contra um astral baixo é a alegria.

A alegria possui um valor terapêutico imenso sobre todos os órgãos e também sobre nossa mente.

Cada pensamento e cada sentimento provoca um processo químico, o qual libera elementos que correspondem exatamente ao conteúdo do pensamento ou emoção.

Estes elementos podem ser tóxicos ou curativos, que fortalecem ou

enfraquecem o nosso sistema imunológico.

Considerando esta realidade, é de grande ajuda programarmos rapidamente os pensamentos de alegria, pois esta, na verdade, é a mais eficaz auto-ajuda. Cada um sabe de si e pode fazer o que lhe proporciona alegria.

Deste modo o corpo consegue regenerar-se rapidamente, as defesas são estimuladas e logo é possível sentir-se melhor, pois ganhou-se novas energias. Geralmente tem-se uma visão diferente do problema e, com isso, aguça-se a capacidade de resolvê-lo.

Superar as dificuldades torna-se bem mais fácil. Prepare então, muito bem, sua "farmácia caseira para preocupações", para que tenha à mão aquilo que lhe dê prazer em tempos de crise.

A sua criatividade e suas idéias podem ser ilimitadas.

Abaixo, algumas sugestões, que, de acordo com suas preferências, podem ser modificadas ou acrescidas de mais idéias.

Tudo que lhe dê prazer e alegria é permitido:

- Discos, cassetes, "músicas para o seu devaneio".
- Filmes de vídeo preferidos;
 - Tratamentos de beleza: banho perfumado, peeling corporal, máscara de beleza, uma loção para o corpo, etc...
 - Um perfume novo - imediatamente uma aura diferente o envolve.
 - Antigas cartas de amor, fotos, recordações da infância, que se goste de relembrar.
 - Ferramentas de artesanato ou pintura para que sua criatividade possa expressar-se. É uma ajuda rápida e efetiva, pois os pensamentos elevam-se a outros níveis. Nisto se incluem todos os tipos de trabalhos manuais.
 - Um pequeno presente, embalado carinhosamente, que você tem reservado para presentear uma pessoa amiga ou a si mesmo.

Pense sempre: " a alegria que você proporciona volta para seu próprio coração!"

- Ou então, simplesmente dinheiro disponível, para comprar algo como consolo, mandar fazer um novo penteado ou ainda fazer coisas que lhe agradem.

E ainda: a cor laranja também ajuda!

O essencial é que esteja tudo bem preparado, para na hora da necessidade, na hora de espantar a aflição e a tristeza, se possa apelar para estas dicas e que a alegria volte a instalar-se logo.

"Quem quiser a beleza do corpo, da mente ou da alma, deve criar o clima que permita a vida desenvolver estas forças" disse Edgar Cayce.

Isto significa que podemos dirigir sempre que quisermos a força de nossos pensamentos, energias positivas ou negativas, para determinadas partes do nosso

corpo.

Se nos ocuparmos com outras coisas, desviamos nossos pensamentos.

Se tivermos conseguido isto, estaremos mais abertos e dispostos a repensar os problemas, sem emoções.

É importantíssimo que estando preocupado ou aflito, não se pense constantemente nos problemas, pois esta atitude bloqueia o fluxo energético e com isto eles aumentam e se agravam.

Bem melhor é dirigir conscientemente os pensamentos para coisas belas, como a música, a alegria, pois assim a energia que alimenta a dor é dirigida para o plexo solar, centro de nosso inconsciente, o centro de força que simboliza a alegria de viver.

Transformando a força do pensamento, a energia volta a fluir, a dor vai sendo amenizada e como consequência surgem novas idéias, novas perspectivas.

O princípio para a auto-ajuda é: "a energia depende do pensamento".

O pré-requisito mais importante para isto é o equilíbrio do campo eletromagnético do corpo, e para consegui-lo podemos fazer uso de nossos pensamentos positivos e uma respiração profunda, consciente.

Nossa vida com todas as exigências, problemas e preocupações, que não raro nos perturbam, pode voltar ao normal rapidamente, através de um pouco de alegria. E primordial, porém, identificar a força curativa da alegria e aproveitá-la para superarmos mais facilmente as nossas crises existenciais.

Existe sempre uma saída

Na vida de cada pessoa existem sempre situações que parecem insuperáveis.

Justamente então, torna-se necessário não se deixar cair, nem se entregar à resignação.

Não faz sentido andar cabisbaixo, com expressão preocupada, carregando o fardo dos problemas, pois esta atitude agrava a situação indesejada.

Mostrando ao nosso próximo claramente a nossa aflição, as preocupações, os aborrecimentos e a nossa frustração recebemos de volta o que irradiamos, ou seja, sentimentos e reações negativas.

Assim fortalecemos nosso próprio desânimo e caímos sempre mais fundo.

A melhor ajuda que podemos dar a nós mesmos nessas situações, é manter sempre a postura com o esforço de um sorriso e tentar pensar que as coisas ruins não estão tão ruins assim.

Sempre existe uma saída!

A melhor solução é preencher sua cabeça com pensamentos positivos,

confiantes, respirar profundamente e fortalecer a sua auto-estima.

Não devemos esquecer que é a nossa auto-estima que as pessoas percebem.

Sentir-se inferior, inseguro, não se sentir atraente ou estar constantemente preocupado, decepcionado ou sobrecarregado - todas são formas de pensamentos negativos e destrutivos que se abatem sobre a pessoa e permeiam as suas vibrações.

Uma auto-estima sadia sempre fascina, pois ela expressa a relação da pessoa com seu mundo.

O melhor pré-requisito para resolver uma situação desfavorável é fazer de conta que já foi solucionado o problema, mesmo que isto ainda não tenha se concretizado.

Sem motivação não existe realização!

Na vida só acontece aquilo que se espera e somente podemos realizar coisas que possamos imaginar, pois o inconsciente pensa por imagens.

A programação de desejos deveria ser feita sempre com imagens cheias de êxito; o inconsciente considera as imagens mais valiosas do que as palavras.

Uma postura segura, confiante, um andar dinâmico, um sorriso amigável, estas são as características de uma personalidade forte, objetiva que não se deixa desviar facilmente do seu caminho, mas dirige o seu destino consciente e corajosamente.

Com isso se consegue reações positivas e solidárias das pessoas à nossa volta, que por sua vez, contagiam-nos com suas vibrações positivas.

A força das energias curativas

"Bio" significa vida e o método de cura biológico trata, através de meios simples e naturais, indisposições e doenças; abrange a pessoa como um todo e não usa uma terapia específica para determinada doença. Isto seria um reparo superficial e não a cura, a causa permanece e ainda está ativa.

Como grande auxílio, temos à nossa disposição remédios naturais, através dos quais podemos obter uma melhora de nossa qualidade de vida, saúde e bem-estar. Usando estes remédios adequadamente, ativamos a força curativa que todos temos em nosso corpo.

É muito importante termos em mente que cada célula de nosso corpo é "consciência" e que, por isso, há de despertar e estimular conscientemente para ativar o poder de cura.

Paracelso acreditava no poder de auto-cura que deve ser estimulado no caso de perturbações ou doenças.

Ele dizia:

"Não existem remédios nem forças curativas que se possa introduzir no corpo. Só o inconcebível perito mestre dentro de nós, de uma capacidade ilimitada, pode curar. Ele tem o conhecimento de corrigir tudo o que é necessário.

Se uma pessoa ficar doente, o motivo é o mestre interior estar enfraquecido por causa de uma vida errada.

Se eu quiser curar, não devo fazer outra coisa senão ajudá-lo a fortalecer-se.

E a mesma coisa que reacender uma brasa meio apagada. Para fazê-lo, não preciso de fogo, somente de uma minúscula fagulha. Uma fagulha também é suficiente para incendiar uma floresta inteira.

Procura a fagulha que acende a força curativa dentro de ti.

Também para Kneipp, um tratamento de cura consiste em apoiar a obra da Natureza, para devolver-lhe a necessária liberdade e independência, a fim de que ela possa agir por si só.

Ele disse:

" O ser humano não deve só pedir ao seu Criador por saúde e vida longa, mas deve usar a sua mente para encontrar os tesouros e retirá-los da Natureza, que o nosso bondoso Pai nos deu, como meios de curar os inúmeros males desta vida."

Grandes curadores, como Hipócrates, Hahnemann, Nostradamus - para só mencionar alguns - todos eles tinham a convicção de que não existem doenças - mas sim doentes.

Nos antigos livros de receitas não havia medicamentos contra algo, só remédios para algo. As receitas não eram para algum mal específico, mas tinham a tarefa de fortalecer o corpo, e ele mesmo se ajudava.

O grande médico, Dr. Edward Bach, que nos legou a descoberta de uma preciosa ajuda, os florais de Bach, identificou em flores silvestres, arbustos e árvores,

uma força vibratória de ordem superior que é capaz de abrir os nossos canais de matéria sutil para as mensagens do nosso eu profundo, espiritual.

Os efeitos dos florais podem fortalecer nosso caráter e prevenir experiências dolorosas.

Ele também recomendava música inspiradora e outras coisas belas como meios de elevar-se, de aproximar-se mais de sua alma.

Paz interior e libertação do sofrimento eram as metas de sua terapia.

Os florais de Bach não curam a nível físico, mas nos auxiliam a entrar em contato com o nosso eu superior para que essas vibrações puras possam fluir em nós e "derreter" as doenças como "neve ao sol".

Dr. Edward Bach defendia a tese de que não existe cura verdadeira sem modificação da consciência e do estilo de vida. Só então, poderemos alcançar paz de espírito e felicidade interior.

O objetivo de um tratamento natural é fortalecer o corpo físico e acalmar a alma, proporcionando assim, aos homens paz e harmonia.

Tais remédios existem na Natureza - eles foram criados para harmonizar a personalidade e curar o corpo.

A respiração correta - o remédio universal

A respiração é um pré-requisito para a vida.

O oxigênio é simplesmente o elixir da vida.

Sem oxigênio não há vida.

Prana é denominada esta força cósmica que nos envolve, que nos dá vida.

Assim como o nosso corpo físico tem necessidade de alimentos para existir, assim a nossa parte espiritual-mental precisa de fonte de energia.

A respiração é o princípio mediador entre o mental-espiritual e as funções físicas.

A língua latina tem o mesmo termo para respiração e espírito, ou seja, spiritus.

Isto prova que, a estreita ligação entre respiração e funções espirituais-mentais já são conhecidas há tempo.

Inspirar ar fresco é, portanto, a primeira fonte de energia e por isso, uma respiração consciente e profunda é uma imensa ajuda para desbloquear tensões e acalmar o ânimo.

Todas as células do corpo precisam de oxigênio, água e substâncias nutritivas. Quanto mais temos a disposição, tanto mais vitalidade teremos em nós.

Um ser humano pode ficar um mês sem alimentação sólida, uma semana sem líquidos e sem sono, mas ele só consegue viver dois minutos sem oxigênio, em seguida, ele desmaia e suas células cerebrais morrem.

O melhor método para suprir o corpo com suficiente oxigênio é respirar bem, profunda e conscientemente.

Para uma respiração correta é importante o seguinte:

- Respire sempre pelo nariz, uma vez que o ar inspirado é aquecido, umedecido e libertado de impurezas.

- A coluna vertebral deve estar bem ereta, para que o peito não fique encolhido.

- Exercícios respiratórios devem, de preferência, serem feitos em frente à uma janela ou ao ar livre. Dez minutos de respiração profunda são suficientes para gerar energia, bom humor e equilíbrio, embelezam o rosto e dão mais brilho ao olhar.

- Na inspiração concentre-se totalmente no ventre e tórax, dilatando-os o mais que puder. Imagine estar enchendo um balão.

- Na expiração contraia o ventre o máximo, para que o ar possa ser totalmente expelido.

- Acompanhe o ar entrando e saindo, num ritmo igual, espontâneo, harmonioso. Relaxe e acalme-se interiormente. Na expiração liberte-se de pensamentos negativos, pesados, doentios e inspire conscientemente luz, sol, pensamentos positivos e alegres. Não esqueça, primeiramente temos que nos libertar do mal, para que então o bem possa se alojar no nosso interior.

- Preste atenção na expiração, que deve ser mais longa e intensa do que a inspiração. Não controle, porém, deixe a respiração fluir espontaneamente.

Se você fizer estes exercícios intensamente 10 minutos por dia e fizer disto um hábito, tornar-se-á uma pessoa amorosa, serena, alegre, atraente e bela.

"Quem se alimenta de ar, brilha como um deus e vive longamente".
Confúcio.

Os 7 centros de energia (Chakras)

Com a palavra chakra definimos uma série de espirais em forma de roda, que se localizam na superfície do corpo etéreo do ser humano.

Através desta parte invisível do corpo físico, fluem correntes vitais, que mantêm a vida. A vida do corpo físico está sujeita a contínuas mudanças. Para que ele possa viver precisa de três fontes diferentes para se manter.

Precisa de alimento, ar e vitalidade: em todos há um elemento comum, a energia, presente em vários níveis.

Esta força ou energia é de natureza múltipla (7) e todas as suas sete formas atuam em cada chakra. Porém em cada chakra há uma forma predominante em relação aos demais.

Sem esta corrente de força o corpo físico não poderia existir. Os chakras vibram constantemente em cada ser humano; dependendo do grau de evolução espiritual de cada um, têm uma vibração e cor mais forte ou menos forte.

Numa pessoa altamente desenvolvida, as vibrações dos chakras pulsam e brilham numa luz viva e forte e são permeados de uma imensa quantidade de energia.

O primeiro centro de energia é o básico - Terra.

O elemento deste primeiro chakra é a qualidade da firmeza - o elemento terra. Neste nível, vivenciamos a segurança assim como o sentimento de satisfação, de confiança. As vibrações do elemento terra nos dão a sensação de estarmos com os dois pés no chão da realidade.

Este chakra rege todas as partes sólidas do corpo (ossos, unhas e dentes). Ele se localiza na base da espinha dorsal. Este chakra possui quatro pétalas (rodas) e por isto é usada uma cruz como símbolo. Se ele trabalha com suficiente energia sua cor é o vermelho fogo. Ele tem relação com os órgãos genitais e glândulas sexuais e representa o elemento físico ou material.

O segundo centro de energia é o chakra baço (esplênico).

Tem relação com o baço, pâncreas e é o elemento psíquico do saber concreto, da força e do otimismo.

Sua cor é o laranja.

Neste centro de energia reside o princípio da água, pois (em relação

com a parte líquida de nosso corpo (urina e sêmen).

Qualquer carência neste centro de energia leva ao ressecamento, o que pode provocar endurecimento (por exemplo a artrite, neste caso o ressecamento do tecido cartilaginoso).

O paladar faz parte desta região.

A expressão "estou com água, na boca", explica o elemento água, no nosso paladar.

O chakra-baço serve para distribuir a vitalidade, que nós recebemos do Sol.

A sua forma é de seis pétalas, ele gira em seis correntes horizontais, enquanto a sétima situa-se no centro.

O terceiro centro de energia é o plexo-solar ou umbilical.

É localizado na região do umbigo, acima do plexo-solar.

Este chakra recebe sua força primária de dez campos vibratórios e tem relação íntima com emoções e sentimentos de todos os tipos. Corresponde ao plexo-solar e às supra-renais e representa a harmonia, a razão e o intelecto. A ele é atribuído a cor amarela.

Nesta região vivenciamos a flexibilidade, o calor humano. Este chakra é a sede do fogo no nosso ser. A luz é uma qualidade do elemento Fogo e ela nasce dele. A força do elemento Fogo determina o estado de espírito. Sentindo-nos bem, tudo nos parece "claro e brilhante" - estando, entretanto, desanimados, então vemos tudo "cinza e descolorido".

A diferença entre estes dois estados de espírito reside na força relativa que é produzida no chakra do plexo-solar, naquele momento.

Uma pessoa que apresenta vibrações intensas neste chakra, assimilará muita energia dos nutrientes. Uma carência de energia indica a falta de força no elemento fogo.

O quarto centro de energia é o chakra-cardíaco .

Está localizado acima do coração.

Na região do coração vivenciamos os aspectos da leveza, da amabilidade, do movimento. Ele expressa simpatia, comunicabilidade, tem relação com o coração e é o elemento que produz a criatividade, a vontade de viver e a alegria, que são responsáveis pela harmonia e o equilíbrio.

Este elemento - o Ar - corresponde à ação .

Um excesso deste elemento leva ao atordoamento ou sensação de tontura.

Antigamente usava-se para a cura, sal aromático, porque o olfato tem ligação com o chakra básico ou elemento Terra.

Assim o excesso de energia era transferido novamente para a Terra e era recuperado o equilíbrio.

O chakra-cardíaco atua em doze campos vibratórios.

Sua cor é a verde.

O quinto centro de energia é o chakra-laríngeo.

Está localizado na parte anterior ao pescoço e tem relação com a tireóide.

Nesta região vivenciamos o elemento curador, a doação, o idealismo, o respeito, a confiança e a fé verdadeira. E o canal da inspiração e lhe é atribuído a cor azul. Neste centro de energia encontra-se a qualidade do espaço abstrato. Este caracteriza o elemento Éter.

A audição corresponde ao elemento etéreo.

(Se nos encontrarmos em um lugar, onde pelo sentido humano, haja silêncio absoluto, conseguimos constatar, que ainda assim há um "som silencioso").

Através do éter são controlados os outros quatro elementos.

O chakra-laríngeo tem uma ligação com o princípio do pensar, situado no chakra-frontal e os outros quatro elementos.

O quinto chakra vibra em dezesseis raios.

O sexto centro de energia é o chakra-frontal.

Está localizado entre as sobrancelhas.

A função deste chakra é dominar toda a personalidade. Fica na região do cérebro, lá onde se situa o pensamento e onde constantemente jorram imagens e idéias.

O sexto chakra representa o elemento intuitivo, estimulante, a expansão da visão, saúde no sentido real da palavra.

Tem relação com a hipófise e lhe é atribuído a cor índigo.

O sexto chakra entre as sobrancelhas parece estar dividido em duas partes, em cada parte há quarenta e oito campos vibratórios, o que somado perfaz o total de noventa e seis.

Isto demonstra que aqui lidamos com centros superiores, de ordem diferente, que para expressarem-se precisam de uma gama bem maior de energia.

O sétimo centro de energia é o chakra-coronário.

Está localizado no topo da cabeça.

A ele corresponde o elemento espiritual de uma consciência superior, a espiritualidade.

Tem relação com a glândula pineal e a ele foi conferida a cor violeta.

A região superior da cabeça é a sede das mais altas vibrações no ser humano. Essa vibração é representada na arte por uma auréola, que envolve a cabeça de pessoas "santas", altamente desenvolvidas.

Este chakra tem novecentos e setenta e dois raios.

Se ele foi despertado para uma atividade plena, reflete cores indescritíveis e vibra numa velocidade inacreditável.

Se a expressão deste chakra for total, foi alcançada a graça da união entre o eu e o princípio divino.

As energias nos sete chakras

As energias dos chakras têm ligação com o parassimpático, o sistema nervoso autônomo e condução dos hormônios.

Desta forma o nosso corpo é influenciado e dirigido pelos centros de energia de cada chakra.

Energias desequilibradas têm efeito sobre a personalidade e o estado emocional de um ser humano porque cada um desses centros de energia influencia um órgão ou uma glândula do nosso corpo.

O primeiro chakra, o básico, atua sobre:

O sangue, a coluna, os nervos, a bexiga, os órgãos genitais e as glândulas sexuais.

O segundo chakra, o baço (esplênico), atua sobre:

A pele, as glândulas mamárias, os rins e as glândulas sexuais femininas.

O terceiro chakra, o plexo-solar, atua sobre:

O diafragma, os órgãos respiratórios, a pele, a vesícula, o fígado, as supra-renais, o duodeno e o pâncreas.

O quarto chakra, o cardíaco, atua sobre: O coração, os pulmões, as glândulas linfáticas, o timo e o sistema imunológico.

O quinto chakra, o laríngeo, atua sobre: O pescoço, a tireóide, a laringe, os nervos, os ouvidos e os músculos.

O sexto chakra, o frontal, atua sobre:

O cérebro, os olhos, os ouvidos, o nariz e a hipófise.

O sétimo chakra, o coronário, atua sobre:

Está aberto para energias superiores, ilimitadas e permite o acesso ao inconsciente.

Equilíbrio das energias no primeiro chakra resulta em:

Saúde, alegria de viver, conexão com a realidade, energia física. Estar com os dois pés firmes sobre a Terra, confiança, carinho, sensualidade.

Excesso de energia:

Egoísmo, dependência de valores materiais e dinheiro, energia sexual excessiva, agitação.

Carência de energia:

Pessimismo, falta de auto-estima, ciúme exagerado, desinteresse sexual, tédio.

Equilíbrio das energias no segundo chakra:

Criatividade, imaginação rica, humor, otimismo, amor às crianças.

Excesso de energia:

Medo exagerado, sensibilidade exagerada, frigidez ou impotência, sentimentos de culpa, inibições.

Equilíbrio das energias no terceiro chakra:

Personalidade extrovertida, alegre, inteligente, descontraída, capacidade de expressar sentimentos, espontaneidade e calor humano.

Excesso de energia:

Perfeccionismo exagerado, complexos, hábitos estranhos, tensão, dependência de tóxicos.

Carência de energia:

Desconfiança, insegurança, pouca auto-estima, necessidade constante de aprovação, tendência à prisão de ventre crônica.

Equilíbrio das energias no quarto chakra:

Personalidade equilibrada, prestativa, amável, amorosa, tendência para o bem, desejo de harmonia em todas as áreas da vida.

Excesso de energia:

Mania de criticar, exigente demais, possessividade, mal-humor, tensões na área da nuca.

Carência de energia:

Excessiva auto-piedade, medo de rejeição, incapacidade de aceitar ajuda, sentir-se indigno de ser amado, necessidade de ser aprovado constantemente.

Equilíbrio das energias no quinto chakra:

Dom da palavra, dom para música ou arte, satisfação, tendência para meditação, interesse por assuntos espirituais.

Excesso de energia:

Arrogante e dominador, dono da verdade, comunica-se exageradamente, tipo "machão".

Carência de energia:

Timidez, tensão, medo, não confiável, reservado, incapaz de expressar-se, medo da sexualidade, gosta de manipular sutilmente.

Equilíbrio das energias no sexto chakra:

Consciência cósmica, desvinculado de coisas materiais, não tem medo da morte, capacidade telepática, acesso à orientação espiritual, sentimentos de felicidade, satisfação verdadeira.

Excesso de energia:

Autoritário, fanático religioso, seguidor de religiões dogmáticas, egocêntrico, arrogante, orgulhoso, manipulador.

Carência de energia:

Pouca auto-estima, pouca auto disciplina, medo do sucesso, hipersensível, ofende-se facilmente.

Equilíbrio das energias no sétimo chakra:

Acesso ao inconsciente, abertura para energias superiores. Excesso de energia:

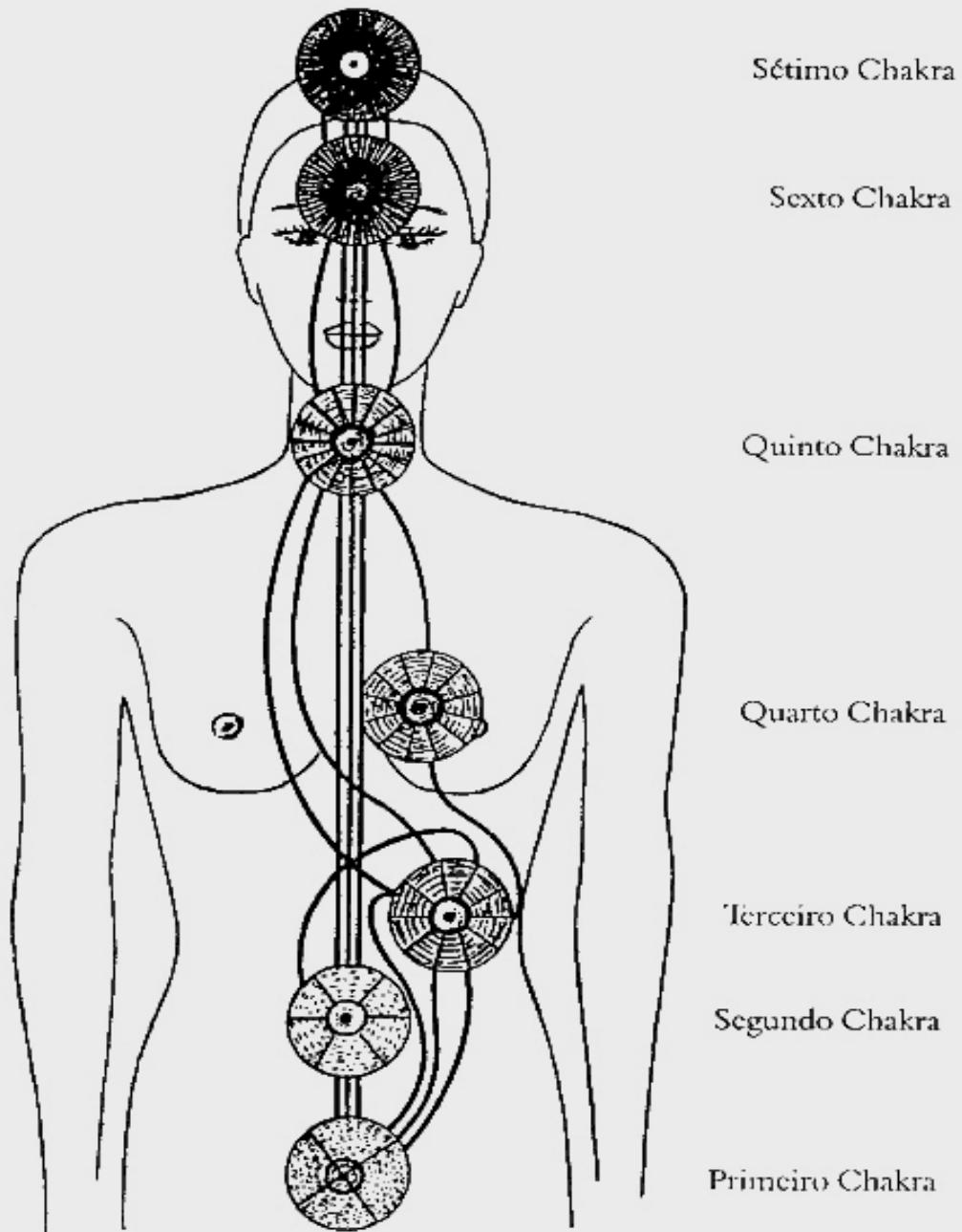
Sentimentos de energia não aproveitada, depressivo e destrutivo, muitas crises de enxaqueca.

Carência de energia: Falta de amor à vida, indecisão e passividade.

Energias desequilibradas podem ser tratadas e harmonizadas pela cromoterapia.

Existem também determinadas pedras preciosas que, através de suas frequências vibratórias coloridas, podem atuar sobre eles recarregando-lhes as energias, desde que vibrem nas mesmas frequências dos chakras.

Os sete principais centros de energia (Chakras)



A energia curativa das cores

Cores são fontes de força viva para a saúde.

Podemos obter delas energias que ativam e harmonizam, se compreendermos seu potencial de cura e se as utilizarmos adequadamente.

O milagre psicológico de luz e cor envolve-nos continuamente, tendo um efeito profundo sobre a saúde, bem-estar e alegria de viver. Sua influência sobre corpo e psique é múltipla.

Cores são um fenômeno que desperta sensações, uma vez que a irradiação das cores é absorvida pelo corpo, mente e alma em proporções iguais.

Quero introduzi-los, neste capítulo, no luminoso Universo das cores e dar-lhes uma visão resumida dos seus efeitos terapêuticos.

Quando se tem conhecimento dos efeitos, pode-se usar conscientemente a cromoterapia no dia-a-dia e obter dela benefícios que não devemos subestimar.

Sabemos que Goethe já estudava a Natureza das cores e seus efeitos sobre a psique humana. (A obra de sua teoria sobre as cores surgiu no ano de 1810).

Também a ciência moderna pesquisou a influência das cores sobre o corpo humano e constatou: cores irradiam energias, que aplicadas de forma correta, influem decisivamente no bem-estar físico e emocional do ser humano.

Cada célula viva gera uma corrente bioelétrica tênue, uma vez que ela está sujeita a diversas mudanças dentro do seu metabolismo. Esta energia é proveniente dos eletrólitos do sangue, da linfa, e também do Universo do Sol, da luz e das cores.

Cores são forças solares sutis, que provocam no corpo um efeito terapêutico.

Também o ser humano é colorido, em cada célula do seu corpo estão presentes as cores, em todas as nuances do arco-íris.

A força vibratória das cores estimula, portanto, a auto cura do nosso corpo, ativando e harmonizando suas próprias vibrações energéticas.

Sensibilidade às cores

Se levarmos uma pessoa cega para dentro de um ambiente pintado com uma cor fria, como o azul, cai a temperatura de seu corpo.

Se do contrário, o levamos para um cômodo de cor vermelha ou laranja, a temperatura do seu corpo sobe, embora em ambos os ambientes a temperatura seja a mesma.

A irradiação energética cor é percebida pelo corpo humano, como mostra o exemplo acima. O Prof. Nilo Finsen provou, através de experimentos, que cores são forças autônomas, as quais não podem ser confundidas com forças sugestivas. Pelos seus trabalhos sobre efeitos da luz e cores, ele recebeu em 1903, o prêmio Nobel de Medicina.

Vermelho, laranja e amarelo são cores quentes, expansivas.

As vibrações da cor vermelha têm um efeito quente, vitalizante e estimulante. As vibrações da cor laranja são indispensáveis para a saúde e vitalidade. As Vibrações da cor amarela têm um efeito positivo, estimulante, elas levantam o ânimo e ajudam a superar o cansaço e a falta de vontade para trabalhar.

O verde desperta a necessidade de atividade.

Olhar para o verde, como diz Goethe, "dá uma sensação de satisfação verdadeira". A vibração desta cor simboliza o equilíbrio e a harmonia e é importante para todo sistema nervoso.

O azul dá a sensação de frescor, e realmente refresca. Estila a cura, acalma e relaxa.

Calmantes são feitos de plantas azuis. Este conhecimento emprega-se na terapêutica natural.

O antigo costume popular de fazer compressas com um pano azul tem um significado profundo, pois o azul tem um efeito anti-séptico, refrescante.

No passado os agricultores colocavam as sementes num avental azul, pois sabiam que esta cor não estimulava o crescimento do germe.

A cor índigo tem uma forte influência sobre o sistema nervoso e sobre a mente, enquanto que as vibrações do violeta tem ação nas áreas afetivas e espirituais.

E interessante também, o fato de que doentes mentais, considerados incuráveis, melhoram com o efeito das cores.

Em clínicas existem "quartos azuis" para os pacientes agitados e "quartos amarelo-laranja" para os melancólicos.

Através da energia das cores e, portanto, possível colocar em ordem as perturbações do organismo humano.

Banhos de luz colorida transmitem harmonia, fortalecendo nossas defesas; inicia-se um processo de regeneração, que tem como resultado uma boa saúde e bem-estar.

O efeito terapêutico do espectro do arco-íris

As sete cores do arco-íris correspondem a sete raios e cada um vibra com uma energia bem específica.

Vermelho

O vermelho é a cor da vida, do sol abrasador, do fogo, do amor, da alegria, da vontade, mas também da raiva e da ira. A vibração desta cor possui a maior força de penetração. Ela põe o sangue em movimento e por isso usa-se o vermelho nos problemas circulatórios. O vermelho é a cor do coração,

estimula os sentidos e aumenta a força sexual. Age como energético - como fogo em nós.

Aplicação terapêutica do vermelho

O vermelho é um estimulante na carência de energia e pouco senso de realidade.

Ele estimula a produção de glóbulos vermelhos do sangue, estimula a atividade cardíaca, a respiração e eliminação, dilata os vasos sanguíneos e a circulação vascular.

Luz vermelha contém os "raios do crescimento" e por isso é usado como cicatrizante. (No caso de uma ferida com pus, usa-se a luz azul para desinfetar).

Esta cor também é eficaz nas inflamações, doenças de pele, pressão baixa, tosse crônica, asma, doenças na laringe, mas também nas inflamações da bexiga, perturbações gástricas, impotência e frigidez.

Não deve ser usado em casos de perturbações nervosas, pressão alta, crises de febre ou inchações.

Laranja

A cor laranja é a cor da leveza, da hilaridade, fortalece nossa ambição sadia, transmite força e alegria.

A vibração desta cor é recomendada para depressão, insatisfações e pessimismo.

Indispensável para a saúde e vitalidade, estimula o apetite e ajuda as funções circulatórias.

Aplicação terapêutica do laranja

Tem ação sobre a vitalidade física e sexual, confere otimismo, calor humano, fortalece a corrente linfática e ajuda o corpo a fixar o cálcio.

É também significativo o efeito anti-espasmódico em convulsões ou tensões, causadas por stress. A cor laranja age sobre a fraqueza renal, prisão de ventre, glândulas, fortalece o tecido pulmonar. O cansaço ao levantar pode ser melhorado com uma rápida aplicação de raios laranja.

Não deve ser usado em caso de nervosismo, ansiedade ou em excesso de energia.

Amarelo

A cor amarela é o símbolo do Sol no ocaso e é considerada uma cor quente.

Esta cor tem ligação com o plexo-solar - o centro do sistema nervoso e a sede do inconsciente.

Aplicando a cor amarela no plexo-solar serão liberadas energias positivas - o cérebro e a psique serão beneficiados.

O amarelo age também sobre o intelecto, estimula o desejo de aprender, ajuda na assimilação mental e protege contra o cansaço e desânimo.

Além disso, a vibração desta cor espanta a melancolia. Pessoas insatisfeitas, rabugentas mudam a expressão do seu rosto na aplicação de raios amarelos.

Aplicação terapêutica do amarelo

Estimula o sistema nervoso central, as funções digestivas, ajuda o metabolismo do fígado (este geralmente é responsável pela celulite e acne), fortalece o tônus muscular, o estômago e estimula a linfa.

Fortalece o sistema glandular, transforma os males crônicos em agudos e é indicado em doenças do fígado, bexiga, rins e estômago.

Ademais, tem ação terapêutica em alergias a alimentos, flatulência, carência de açúcar no sangue, cálculos renais, espasmos e dificuldades respiratórias.

Não deve ser usado em pessoas nervosas e agitadas.

Verde

A cor mais representada na Natureza é considerada fator neutro.

As vibrações de cor verde simbolizam o equilíbrio, a harmonia e são importantes para o sistema nervoso e o bem-estar geral, o verde fortalece nervos debilitados, acalma e dá novas energias. Ajuda a conseguir calma interior, descontração e tem uma atuação recuperadora.

E conhecido que a clorofila mantém a pele jovem e bonita assim como a vitalidade do corpo humano até idade avançada, pois evita a formação de radicais livres.

A clorofila é considerada uma substância de forte ação rejuvenescedora.

Aplicação terapêutica do verde

O verde tem sido eficaz em problemas de nervos, gota, catarro brônquico e coqueluche. É bom para a formação óssea, fortalece e regenera a pele e é eficaz contra seborréia e acne.

O verde ameniza dores cardíacas, pressão alta, cansaço e fadiga. Também é usado em casos de tumores, abscessos, cistos e doenças dos olhos.

Perturbações do sono também são beneficiados com a cor verde.

Não há contra-indicações no uso da cor verde.

Azul

O azul é a cor da tranquilidade e do infinito.

As vibrações desta cor têm um efeito calmante, harmonizador - o azul é considerado uma cor fria.

Diminui a frequência da pulsação, auxilia vasos capilares sobrecarregados a se normalizarem, tem ação anti-infecciosa, ameniza dores e tem efeito refrescante.

Emite uma radiação química chamada de "raios inibidores".

Transmite calma, silêncio e interiorização, aumenta a força vital, suaviza a inquietação e medos e ajuda a adquirir a paz interior, o "soltar" (meditação).

Aplicação terapêutica do azul

Todas as doenças "febris" exigem luz azul.

Atua em processos purulentos, em dores, em hemorragias e insônia (colocar um abajur com luz azul no criado-mudo).

Age sobre os testículos e ovários e é indicado nos casos de impotência e frigidez. É a cor do climatério.

Com a luz azul também se trata hipertireoidismo, dor de garganta, febre, hipertensão, inflamações, queimaduras, infecções dermatológicas, eczemas, úlceras, gastrite, cólicas, dores nas costas, hemorróidas, otites, gengivites. Influencia favoravelmente as supra-renais e tem efeito constritivo.

Não é recomendado em distensões musculares, paralisia, má circulação. A aplicação da luz azul não deve durar mais do que trinta minutos, pois pode provocar cansaço.

Índigo

Como é a penúltima vibração do espectro visível, é considerada a cor da intuição e favorece também a meditação. As vibrações desta cor auxiliam a expandir a consciência.

Aplicação terapêutica do índigo

Doenças dos olhos, ouvidos e nariz são beneficiadas com as vibrações desta cor.

Também tem influência positiva em diarreias e problemas intestinais, todos os tipos de dores e fadiga mental.

Não é recomendado em casos de esquizofrenia, medo de contatos corporais ou fortes inibições.

Violeta

É conhecida como a cor espiritual, age sobre o inconsciente, dá força espiritual, conhecimento, fortalece a meditação e é considerada a cor da inspiração.

Tem as vibrações mais elevadas e sutis do espectro de cores.

Aplicação terapêutica do violeta

Depressão, enxaquecas, queda de cabelo e caspa.

Tem efeito benéfico sobre o pâncreas e estimula as glândulas linfáticas. Esta cor tem ação calmante sobre o coração, amenizando sensações de medo e estados de irritação.

Não é recomendado para pessoas pouco desenvolvidas, imaturas ou violentas. Isto vale para o nível físico, assim como para o nível espiritual.

Este pequeno vislumbre no mundo das cores deixa claro que elas são uma força viva para o corpo, mente e alma.

Toda doença é causada por bloqueios corporais das energias.

Vibrações de cores podem ajudar a reequilibrar desarmonias e manter o fluxo natural das energias.

Um tratamento específico com luz e cor estimula a circulação, alivia as funções orgânicas e dá sustentação ao nosso sistema imunológico, ativa o metabolismo e o trânsito de oxigênio no sangue, estimulando todos os processos químicos no corpo - a atividade glandular, a produção de vitaminas, enzimas e elementos menores.

As energias das cores também expandem a consciência e agem no nível emocional de forma a acalmar ou estimular.

Cromoterapia

A cor pode ser assimilada pelo corpo, mente e alma de várias maneiras.

Pode-se irradiar cores com o seguinte: roupas, panos, escolhendo as devidas cores também nos alimentos para suprir a carência das mesmas. É possível também imaginar as cores durante a meditação, respiração, obtendo com isso benefícios efetivos, já que um processo de cura inicia sempre internamente, numa modificação das células do corpo.

Irradiação de cores através de banhos de luz

São fáceis de realizar se possuímos uma luminária com foco móvel e as lâmpadas da cor correspondente.

É importante verificar se o calor da lâmpada é agradável.

Faz-se necessário ter tempo e tranquilidade, para que o corpo possa absorver os raios de maneira mais eficaz.

Basicamente, deve-se fazer os banhos de luz com a frequência e duração de tempo, de acordo com a sensação do nosso corpo. Ele nos transmite o que é melhor para ele e devemos confiar na sua linguagem.

Assimilação de cores através da alimentação

As cores desempenham um papel muito importante na alimentação.

Quanto mais substâncias coloridas são introduzidas no organismo, tanto mais ele é provido de vitaminas, elementos menores e enzimas.

Cores vermelhas são encontradas em:

Maçãs, cerejas, morangos, ameixas vermelhas, amoras silvestres, rabanetes, tomates, pimentões vermelhos, repolho roxo, beterrabas.

Cores laranjas são encontradas em:

Laranjas, tangerinas, mangas, melões, abóboras, cenouras.

Cores amarelas são encontradas em:

Bananas, grapefruits, figos, pêsegos, abacaxis, ameixas, limões, pimentões amarelos, ovos, mostarda, óleo de linhaça.

Cores verdes são encontradas em:

Verduras, vagem, alface, brócolis, azeitonas, ervilhas, espinafre, abacate, pimentão verde.

Cores azuis são encontradas em:

Ameixas azuis, uvas roxas.

O efeito curativo destas cores pode ser intensificado se colocarmos os alimentos vinte minutos antes de ingeri-los, sob uma lâmpada da cor correspondente ao alimento.

Também podemos beber "colorações" curativas, colocando um copo de água mineral cerca de vinte minutos sob uma lâmpada da cor da qual estamos necessitando.

Tomar banho com a água, da cor correspondente à que estamos precisando, pode ter um efeito calmante ou estimulante, dependendo da cor usada.

Os óleos usados na aromaterapia podem ser adicionados à água da banheira. As vibrações dos óleos dependem das flores, das quais foram extraídos.

Além disso, os óleos aromáticos têm um efeito anti-séptico, bactericida e auxiliam as funções orgânicas.

Óculos coloridos

Está cientificamente comprovado haver uma ligação entre o sistema neuro-vegetativo e os olhos, e como o sistema neuro-vegetativo tem ligação com todos os órgãos, é compreensível que o efeito das vibrações das cores dê-se através dos olhos.

Baseado neste princípio, foram inventados os óculos coloridos, que representam uma possibilidade excelente para a cromoterapia.

Olhar durante quinze minutos através dos óculos coloridos é suficiente para conseguir um efeito de cura (por exemplo: usar o laranja em estados depressivos, azul para dor de cabeça, verde para estimular o metabolismo, violeta para meditação).

Os óculos coloridos são um meio moderno e simples do uso da cromoterapia e por isso muito recomendado.

Terapia dos sons "coloridos"

A terapia de sons "coloridos" produz uma modificação das vibrações externas através do estímulo de estruturas sonoras do cérebro, o que provoca uma mudança de estado da consciência.

Isso resulta no equilíbrio das funções cerebrais, que o ouvinte sente como muito prazeroso.

O efeito é a redução de pressões psíquicas como, medo, stress etc, resultando em uma melhora ou até na eliminação de sintomas psicossomáticos.

Tanto cores, como sons, são fenômenos vibratórios.

Cada som irradia uma determinada cor (cores sonoras) e assume uma determinada forma.

Esta forma produz um som e este som é o som fundamental. (vermelho = dó, laranja = ré, amarelo = mi, verde = fá, azul = sol, índigo = lá, violeta = si). Cada nota corresponde a uma cor.

A música das cores é ainda relativamente desconhecida. Ela dá uma possibilidade de transmitir tranquilidade ao nosso corpo e vai mais além, transforma e eleva as qualidades do corpo, mente e alma.

"A música é uma arte repleta de força, que consegue penetrar nas profundezas da alma e nos fazer mergulhar no amor à virtude". Platão.

Existem pois, diversas possibilidades de tornar nossa vida mais colorida, podendo usar como auxílio, a energia curativa das cores, conhecida há milhares de anos.

A energia curativa das pedras preciosas

Pedras preciosas não devem ser usadas somente como jóias e ornamentação, mas também como potentes doadores de energia, que podem tornar nossa vida mais rica e harmoniosa.

Cada pedra preciosa é um campo concentrado de energia que irradia vibrações constantes e quando se está aberto para elas, podem através de sua frequência vibratória, tocar-nos intensamente.

Nós, seres humanos, somos muito receptivos a suas irradiações coloridas, somos formados por elementos muito sutis, que vibram em determinadas cores e, por isso, podemos, com as cores puras das pedras preciosas, nos fortalecer, purificar e energizar.

Tudo no Cosmo está mergulhado em vibrações constantes - planetas, seres humanos, plantas, cores, sons e, entre outros, as pedras preciosas.

Existem determinadas pedras preciosas e determinados centros de energia vibratória no corpo humano, cujas frequências são semelhantes e devido a isso agem um sobre o outro.

Isto significa que as pedras preciosas, através de suas frequências vibratórias coloridas, possuem ação sobre o centro de energia da pessoa com a frequência idêntica.

Cada um dos sete centros de energia tem sua própria vibração e produz a energia necessária para a função dos órgãos que lhe correspondem.

Logo, a frequência das pedras preciosas é atraída pelos centros de energia correspondentes, sendo assim, possível recarregar as energias. O resultado é a harmonização dos chakras.

Diamantes, rubis, esmeraldas ou safiras têm uma qualidade vibratória muito elevada.

Existem, em lojas de pedras, porém, alternativas mais baratas que podem, sem dúvida, serem usadas como fortes elementos de harmonização. São elas: a granada, lápis-lazuli, citrino, rodocrosita e malaquita, crisoprásio, sodalita ou azurita.

Através destas pedras podemos auxiliar nosso corpo, acalmar nosso ânimo, transformar nossos pensamentos, tornando-os positivos e desenvolver nossas forças criativas.

O efeito das pedras preciosas

Desde o início da história da cultura humana, foram empregadas as forças das pedras preciosas, transformando-as em jóias que ocultavam símbolos, que atraíam ou repeliam, que protegiam ou curavam.

Também usavam-nas em pomadas e bebidas curativas, colocadas em recipientes de pedras preciosas confeccionados para este fim. As vibrações das pedras eram absorvidas pelas pomadas e bebidas.

As pedras preciosas eram também pulverizadas e misturadas a pomadas e tinturas, que assim assimilavam a energia delas.

Já na Idade Média, os sumo-sacerdotes usavam muito as pedras preciosas para guarnecer seus corpos e túnicas, mergulhados no vasto campo energético que se formava.

Imensas pedras preciosas de altíssimo valor eram incrustadas nas coroas reais pelo mesmo motivo e transformados em jóias pelos sumo-sacerdotes das igrejas. Eram formas de usufruir das vibrações energéticas que as pedras continham. Em esculturas e pinturas de deuses e pessoas poderosas de todas as culturas, pode ser observado o uso de pedras preciosas, especialmente nas áreas dos sete centros de energia.

Pedras preciosas são manifestações de luz e cores. São estruturas, raios, transparência e vida. São seres importantes - vivos, repletos de energia, brilhantes.

Doam suas vibrações e frequências, que podem ter efeitos poderosos sobre nosso ser, se forem utilizadas para conseguir o equilíbrio do corpo, mente e alma.

Por que não deveríamos então, fazer uso dessas invisíveis forças que a Natureza nos oferece?

O uso das pedras preciosas

A maneira mais simples de absorver as vibrações energéticas de uma pedra preciosa, é usá-la diretamente junto ao corpo. As suas forças coloridas proporcionam harmonia ao nosso corpo, mente e alma.

Pedras preciosas são veículos de luz, por isso têm a capacidade de preencher áreas do corpo de luz e energia. Através das vibrações das pedras preciosas podemos, portanto, aumentar as frequências de luz em nós, e assim, ativar e harmonizar nossas forças internas.

Se nos abastecermos da energia vibratória de luz com a ajuda de pedras preciosas, podemos quebrar bloqueios e eliminar perturbações do nosso sistema energético.

Uma pequena orientação

- Para a manutenção da vitalidade e saúde utilizam-se pedras preciosas vermelhas, cor de laranja e cor de rosa.
- Para a regeneração do corpo, pedras preciosas azuis ou verdes.
- Para energia vital, as de cor amarela.
- Para desenvolvimento espiritual e inspiração, as de cor violeta e púrpura.

Pedras preciosas que protegem:

De acidentes - turmalina

Inquietação e insônia - topázio

Desânimo - granada, lápis-lazuli, rubi, jade.

Pedras preciosas que fortalecem:

A visão - berilo, esmeralda, água-marinha, quartzo rosa

A audição - ônix, safira

O olfato - jaspe, turmalina

O paladar - topázio, turmalina

A memória - esmeralda, ágata

A capacidade de concentração - berilo, esmeralda, ônix

A paz de espírito - jade, espinélio, ametista

A meditação - ametista, fluorito, cristal.

Pedras preciosas - centros de energia

Cada centro de energia cumpre uma tarefa específica, para qual existe uma vibração fundamental, uma cor fundamental correspondente e uma pedra preciosa que combina com esta cor.

Centro de energia	Cor correspondente	Pedra preciosa indicada
Chakra básico	Vermelho	Ágata, granada, hematita, jaspe, rubi
Chakra esplênico	Laranja	Opala vermelho, heliodoro, corais, jaspe laranja
Chakra do plexo-solar	Amarelo	Quartzo rutilado, olho-de-tigre, topázio, turmalina amarela, citrino
Chakra cardíaco	Verde	Amazonita, calcita, jade, malaquita, olivina, esmeralda, turmalina
Chakra laríngeo	Azul	Água-marinha, calcedônia, fluorita, lápis-lazuli, safira, turquesa
Chakra frontal	Índigo	Azurita, cristal, safira de cor índigo, sodalita
Chakra coronário	Violeta	Ametista, diamante, fluorita, quartzo violeta, espinélio, rubilita

Existem ainda, dois centros de energia na parte interna de cada mão e no meio da sola dos pés.

Centro da mão - cristais.

Centro do pé - quartzo-turmalina, obsidiana floco-de-neve. Os centros de

energia agem com suas vibrações sobre as glândulas e as funções corporais, mas também sobre as corrente de energia sutis (os meridianos).

Cada centro de energia pode agir melhor se for colocado em contato com a pedra preciosa correspondente.

Este é o objetivo da terapia das pedras preciosas.

Pedras preciosas - signos

Todos os minerais e pedras preciosas estão em harmonia com determinadas constelações. Por este motivo é necessário usar pedras preciosas que combinem com o próprio signo.

As seguintes pedras preciosas combinam com os signos:

Áries - Rubi, hematita, jaspe vermelho.

Touro - Topázio amarelo, corais, esmeralda, safira azul, quartzo rosa, lápis-lazuli.

Gêmeos - Cristais, água-marinha, citrino, olho-de-gato, olho-de-tigre.

Câncer - Esmeralda, pedra-da-lua, olivina, serpentina, calcedônia.

Leão - Rubi, âmbar, quartzo dourado, almandina, olivina, diamante.

Virgem - Jaspe rosa, turquesa, zircônia, ágata, sardonix.

Libra - Diamante, esmeralda, jade, nefrita.

Escorpião - Granada, topázio, ágata, hematita, berilo.

Sagitário - Ametista, topázio, jacinto, espinélio, piropo. Capricórnio - Ônix, berilo, quartzo fumê.

Aquário - Safira azul, turquesa, malaquita.

Peixes - Diamante, jade, água-marinha, ametista, opala, pedra-da-lua.

A escolha da pedra preciosa que se deseja usar deve ser feita, em primeiro lugar, considerando o gosto e sentimentos da pessoa.

Assim, como as pessoas escolhem as pedras preciosas, também as pedras escolhem as pessoas - por isso, deveríamos confiar sempre nos nossos próprios sentimentos e voz interior.

A terapia das pedras preciosas

Se temos o privilégio de possuir pedras preciosas, deveríamos usá-las no dia-a-dia, para aproveitar suas vibrações de força. Não é bom deixá-las à sombra, pois também as pedras preciosas precisam de luz, sol e alguém que lhes dê valor e a quem possam transmitir suas energias. Quanto mais preciosa

a pedra, tanto mais forte a sua vibração energética. As pedras semipreciosas também têm o seu valor energético e podem ser adquiridas em todas as faixas de preços e tamanhos.

Também as pedras preciosas podem se desenergizar, por isso, convém limpá-las ocasionalmente, em uma solução de água salgada e recarregá-las na luz do sol, pois elas amam sol e prana (ar).

E mais: as vibrações das pedras preciosas agem sobre o corpo etéreo e este ultrapassa um pouco os limites do corpo físico. Por isso a pedra preciosa não deveria estar em contato direto com a pele, mas sim, a uma pequena distância, ou seja, dentro do corpo etéreo, para que faça o efeito desejado.

Pode-se usar as pedras preciosas de diversas maneiras:

- Para massagem

Pegue, por exemplo, uma ametista, ágata branca ou cristal e massageie o seu corpo com a pedra. Pode ser feito também nos pontos de reflexo das mãos e dos pés.

- Para estimular os pontos de acupuntura

Em caso de qualquer perturbação, estimule com um cristal ou outra pedra recomendada, os pontos de acupuntura três vezes ao dia, por cerca de três minutos. (Veja "Pontos de estímulo nas mãos")

- Como amuleto, talismã ou colar

Use uma pedra preciosa que combine com você, diretamente no seu corpo ou junto à sua roupa. Um bom lugar é debaixo do travesseiro durante seu sono. Os orientais usam colares de contas de pedras preciosas e os deixam deslizar lentamente pelas mãos, durante longo tempo, para recarregarem suas energias ou para se acalmarem e harmonizarem.

- Como elixir

Mergulha-se a pedra preciosa num copo de água mineral sem gás, deixando-a lá pelo menos por três horas. Esta água pode ser bebida ou usada para fazer compressas (especialmente sobre os olhos e o rosto). Tal elixir pode ser utilizado também para os pés, mergulhando-os durante algum tempo nesta água.

- Como campo magnético

Colocam-se as diversas pedras nos chakras correspondentes à sua cor, onde elas agem como receptores e emissores de energia de luz. (Veja: "Pedras preciosas - centros de energia").

As vibrações e radiações das pedras preciosas têm uma ação profunda no sentido de harmonizar as áreas onde haja bloqueios energéticos.

Elas curam e elevam a alma e são de incalculável ajuda e enriquecimento no plano espiritual.

Alegremo-nos com a sua beleza e harmonia e aceitemos com gratidão sua energia como uma dádiva que a Natureza nos oferece.

Lista das pedras preciosas com ação curativa

- Agressividade - heliotrópio.
- Alergias - zircônia.
- Asma - crisoberilo, olho-de-gato, olho-de-tigre, malaquita.
- Audição - ônix.
- Aumento da energia vital - água-marinha.
- Aumento da resistência - magnetita, rubi.
- Bexiga -jaspe, jade, turmalina, âmbar.
- Bronquite - quartzo rutilado, escorio, âmbar, esmeralda, diopásio.
- Cabelos - opala, quartzo, turmalina, malaquita, crisocola,. Cãibras - pedra-da-lua, hematita, heliotrópio, rubi, cristal.
- Canais respiratórios - pirita, quartzo rutilado.
- Cansaço - diopásio, hematita, pirita, âmbar.
- Circulação - rubi, heliotrópio, ametista.
- Coceiras - malaquita, azurita, dolomita.
- Concentração - ônix, turmalina, datolita.
- Coração - granada, ágata, ônix, berilo, crisólita.
- Dentes - coral branco, calcita, jadeíta, berilo.
- Dentição (bebê) - berilo.
- Depressão - espinélio, dolomita, selenita, rodocrosita, bonemita, lápis-lazuli, jade, granada, calcedônia.
- Desintoxicação do sangue - turmalina, coral vermelho, rubi, ametista, galena.
- Desmaios - lápis-lazuli.
- Digestão - turmalina, jaspe, dolomita.
- Dor de cabeça - turquesa, turmalina branca, âmbar, hematita, esmeralda.
- Dor de dente - água-marinha, malaquita.
- Dores - heliotrópio, esmeralda, jade, jadeíta.
- Dores nervosas - magnetita.
- Eczemas - safira.

Edemas - calcopirita, bornita.

Enxaquecas - jadeíta, ametista.

Estímulo do metabolismo - sodalita.

Estômago - berilo, heliotrópio, jaspe, hematita, esmeralda, heliodório, água-marinha.

Febre - crisoprásio, safira, olivina, rubi, coral.

Feridas - granada, rubi, aventurina, ametista, quartzo, corneopina.

Fígado - topázio, jaspe, berilo, água-marinha, jade, labradorita, esmeralda, rubi.

Fortalecimento da vista - malaquita, quartzo rosa, água-marinha, variscita, esmeralda, ametista (daltônico).

Fortalecimento dos nervos - lápis-lazuli, aventurina, ágata. Fraqueza - hematita, magnetita, jaspe.

Gengivas (para fortalecer) - pirolusita, ágata.

Flemorragia nasal - heliotrópio.

Hemorroidas - pérola, coral, heliotrópio.

Hidropisia - turmalina, olho-de-gato.

Hipertensão - jadeíta, jade, crisoprásio, esmeralda.

Hipotensão - rubi, turmalina.

Impotência e esterilidade - verdelita, safira laranja.

Infecções - ametista, quartzo fume, âmbar, malaquita. Inflamação na garganta - âmbar, turmalina, turquesa, hematita. Inflamações - topázio, espinélio, hematita, obsidiana.

Inibições - obsidiana.

Insônia - topázio, jacinto, bonamita, esmeralda.

Intestino - jaspe amarelo, olho-de-gato.

Intoxicação - malaquita, ágata, diamante, jacinto, rubi. Intuição - safira, lápis-lazuli, rubi, turquesa.

Irritação - rodonita, safira laranja.

Males dos olhos (em geral) - esmeralda, diopásio, turquesa.

Mal-humor - ametista, jade, jadeíta.

Medos - quartzo rosa, esmeralda, lápis-lazuli, malaquita, olho-de-tigre.

Melancolia - turmalina, lápis-lazuli, crisoberilo.

Memória - esmeralda.

Obesidade - turmalina, heliodoro, diamante, zircônia.

Olfato - jaspe.

Olhos (derrame intra-ocular) - esmeralda, água-marinha.

Ouvidos - safira, berilo, turmalina, ônix.

Paladar (estímulo) - topázio.

Para aquecer-se - topázio.

Parto - crisoprásio, heliotrópio, jade, ágata, jacinto.

Pedras para fortalecimento geral - olho-de-tigre, âmbar.

Pernas (fortalecimento, flexibilidade) - água-marinha.

Pés - obsidiana floco-de-neve, água-marinha, turmalina.

Problemas de menstruação - topázio, jadeíta, rubi, diamante, malaquita.

Problemas de pele - enxofre, topázio, granada, pérola, zircônia. Processos de envelhecimento (retardamento) - rodocrosita.

Pulmões - âmbar, ágata, jaspe, fluorita.

Queimaduras - crisoprásio, jadeíta, esmeralda.

Retenção de líquidos - ametista

Reumatismo - malaquita, crisocola, azurita, magnetita.

Rins - kunzita, jade, esmeralda, pedra-da-lua.

Stress - dolomita, espinélio.

Supuração (abscessos, etc.) - ônix.

Tireóide - lápis-lazuli, rodonita.

Tonturas - safira, cristal.

Tosse - topázio, âmbar.

Varizes - água-marinha, âmbar, opala.

Vesícula - esmeralda, jaspe, dolomita, coral.

Chakras, cores, pedras preciosas - áreas e modos de atuação (resumo)

Cor/Chakra	Áreas que atua	Efeitos	Pedras
1º Vermelho/ chakra básico VIDA	Elemento físico ou material, poder, autoridade (governo, política, etc.). Rege os órgãos genitais e as glândulas sexuais.	Estimulante, ativa o coração, a circulação, aumenta a potência sexual, a energia, equilibra as fraquezas.	Ágata, granada, hematita, corais, jaspes vermelho, rubi, rubilita, turmalina.
2º Laranja/ chakra- esplênico FORÇA OTIMISMO	Elemento psicológico, conhecimento concreto, intelecto (ciências, pesquisa, etc.). Rege o baço/pâncreas.	Fortifica, estimula o sistema linfático, relaxante, anti-espasmódico, melhora o ânimo, estimula as glândulas, a formação dos tecidos.	Opala vermelho, heliodoro, corais, jacinto, jaspes laranja.
3º Amarelo/ chakra- plexo-solar INTELECTO	Elemento de união e harmonização racional (dinheiro, indústrias, etc.) Rege o plexo solar e as supra-renais.	Estimula a energia, o fígado e vesícula, digestão, ameniza depressão, dá mais ânimo.	Citrino, topázio, olho-de-tigre, quartzo rutilado, jaspes amarelo, âmbar.
4º Verde/ chakra cardíaco HARMONIA SIMPATIA	Elemento vital, libera a força, criatividade, amor à vida e alegria. Rege o coração, glândula tímica.	Efeito bactericida, tranquilizante, regenera a pele, baixa a pressão arterial, ajuda na formação da massa óssea, fortalece os nervos.	Malaquita, jade, esmeralda, amazonita, e serpentina, jaspes verde, ágata musgosa, crisoprásio, turmalina, aventurin, crisoprásio.
5º Azul/ chakra- laríngeo INSPIRA- ÇÃO	Elemento curativo, doação, idealismo, fé, respeito, confiança. Rege a tireóide.	Anti-infeccioso, normalizador dos vasos sanguíneos, refrescante, tranquilizante, ameniza dores, melhora o sono.	Lápis-lazuli, safira, turquesa, água-marinha, topázio azul, crisocola.

Cor/Chakra	Áreas que atua	Efeitos	Pedras
6º Índigo/ chakra frontal INTUIÇÃO	Elemento intuitivo, expande a visão interior, união de amor e sabedoria, religiosidade verdadeira, bem-estar. Rege a hipófise.	Age contra o cansaço mental e dores de todos os tipos.	Azurita, cristais, sodalita, safira cor índigo.
7º Violeta/ chakra coronário ESPIRITUA- LIDADE	Elemento espiritual de um nível de consciência mais elevado, cerimônia, rituais, pompa, magia. Rege a glândula pineal.	Ameniza a depressão, age contra enxaquecas, queda de cabelo, caspa.	Ametista, fluorita, rubelita, espinélio, quartzo violeta, diamante.

Pontos de acupuntura nas mãos

Conseguimos um alívio rápido da dor ou a melhora de diversas perturbações pelo uso da acupuntura ou acupressura. Este tipo de terapia também visa uma rearmenização dos fluxos energéticos.

Existem nas mãos, logo abaixo da pele, determinados pontos que têm relação com determinados órgãos e entre eles há um sistema de troca de energia.

Há milhares de anos os chineses descobriram as leis que regem a energia vital do corpo humano vivo.

A teoria deles baseava-se na visão de que o corpo humano é permeado por uma complexa rede de canais invisíveis (meridianos), nos quais circula a força vital fundamental -"Chi".

"Chi" é responsável pela manutenção das funções perfeitas dos órgãos.

Temos saúde, vitalidade e alegria, se todos os meridianos forem abastecidos com igualdade e harmonia pela energia "Chi".

No caso de um bloqueio "Chi" em qualquer parte do corpo ou algum órgão, dá-se um desequilíbrio, os meridianos se enfraquecem e ficam incapacitados de defender-nos dos agentes patológicos que provocam doenças.

Onde os meridianos estão bem próximos da superfície da pele, pode-se estimular determinados pontos e conseguir aumentar a velocidade da corrente de energia "Chi" e rearmenizá-la.

A vantagem maior desta terapia energética reguladora é a influência direta sobre as correntes de energia que circulam em todo o corpo, beneficiando-o, assim como nossa mente e alma.

No corpo humano há inúmeros destes pontos, que podem ser usados para tratamento.

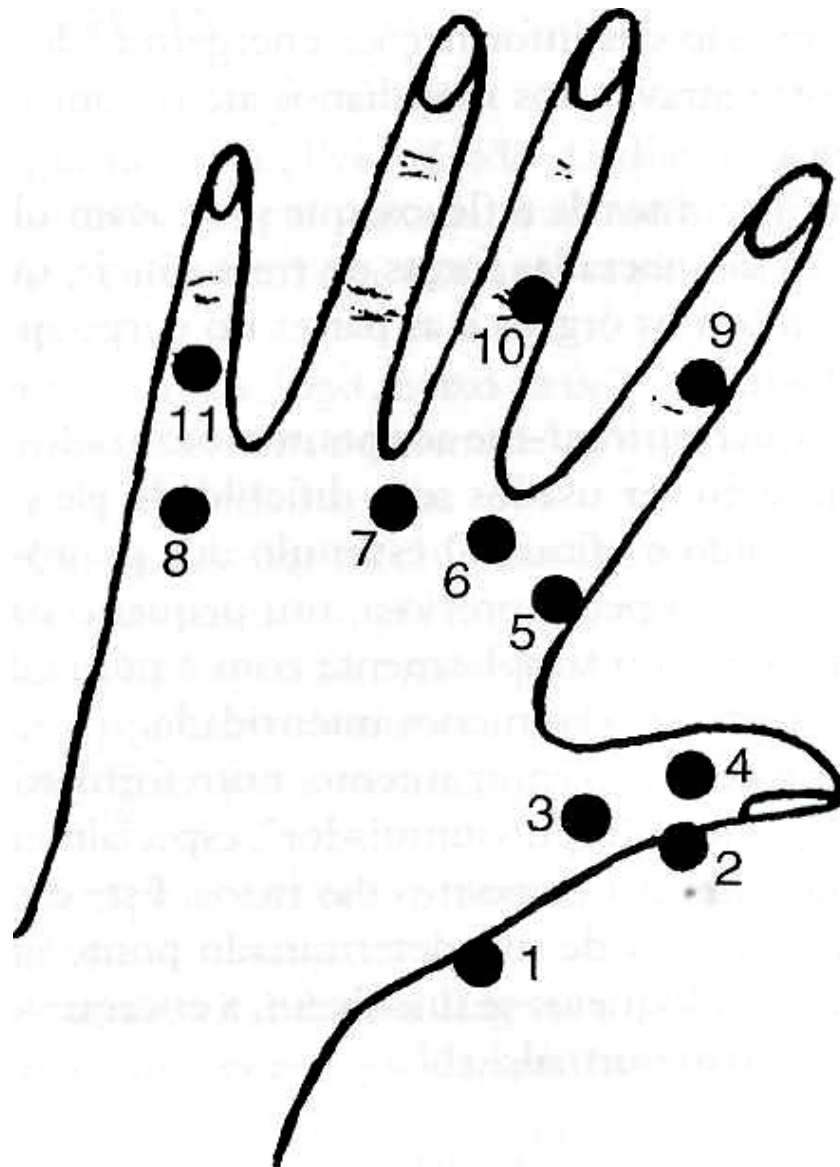
A transmissão das informações energéticas de um ponto na mão ocorre através dos meridianos até o ponto onde há a dor, a doença.

Trata-se de pontos de reflexos, que são encaminhados para o cérebro. Lá são liberadas forças de ressonância, que por sua vez, harmonizam os órgãos e as partes do corpo que tenham algum problema.

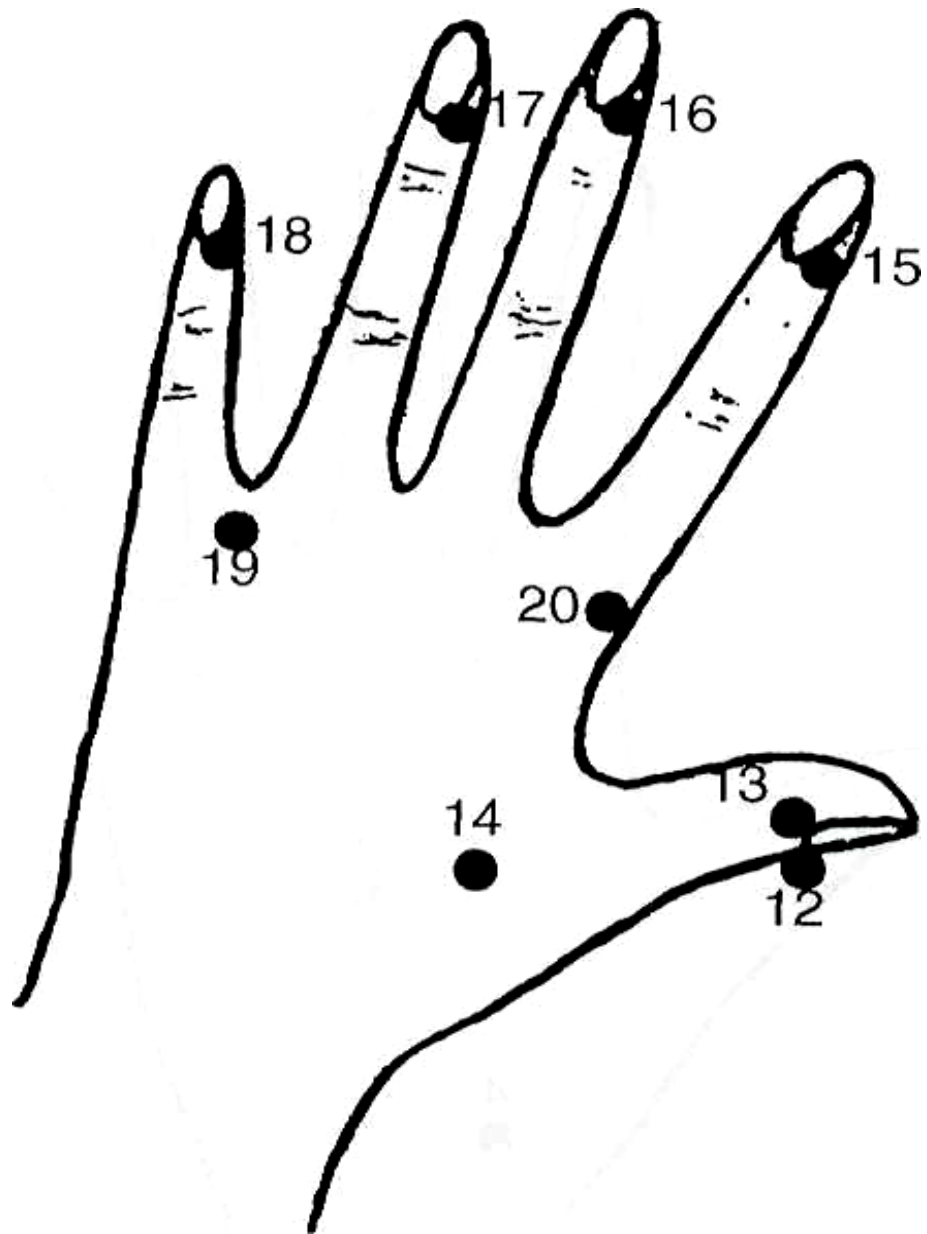
Quero aqui restringir-me aos pontos localizados nas mãos, pois estes podem ser usados sem dificuldade para um auto-tratamento rápido e eficaz. O estímulo dos pontos pode ser efetuado com uma pedra preciosa, um pequeno bastão arredondado na ponta ou simplesmente com a ponta dos dedos, neste caso, aperta-se com menos intensidade.

Existe um pequeno equipamento, num formato de caneta esferográfica, "Piezo-Impulsstimulador", especialmente desenvolvido para estimular os pontos das mãos. Este estimulador, impulsiona a energia de um determinado ponto através dos meridianos e os bloqueios se dissolvem, a energia volta a fluir e retoma seu fluxo normal.

Pontos de estímulo nas mãos



- 1 Reumatismo e dores nas juntas.
- 2 Diarréia.
- 3 Dor de cabeça.
- 4 Dor e inflamação nos olhos.
- 5 Dor nos ombros.
- 6 Dor na coluna cervical.
- 7 Dor de dente.
- 8 Dor na coluna lombar.
- 9 Dor de cabeça frontal (testa).
- 10 Dor no topo da cabeça.
- 11 Dor na área do ânus (fissuras anais, hemorróidas).



12 Dores generalizadas.

13 Falta de ar, asma, tosse.

14 Dor de cabeça, enxaqueca.

15 Problemas digestivos.

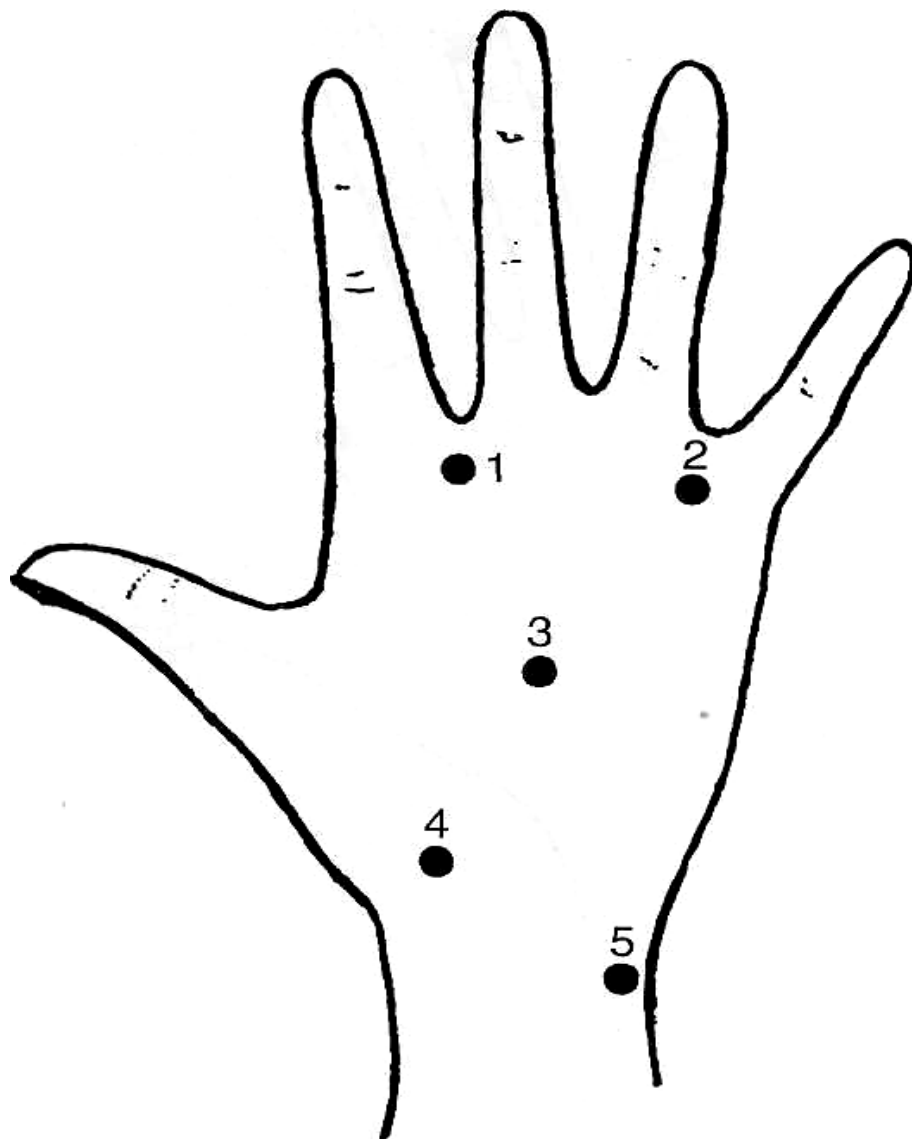
16 Problemas circulatórios.

17 Depressão.

18 Deficiência circulatória, pressão baixa, colapso, choques. Pontos de estímulo do coração e psique, perturbações do climatério, ondas de calor.

19 Pontos de estímulo para todas as funções orgânicas.

20 Doenças de pele, coceiras.



- 1 Asma, bronquite, tosse.
- 2 Distúrbios cardíacos de origem nervosa.
- 3 Perturbações digestivas e estomacais.
- 4 Dor de cabeça de origem nervosa, bronquite, asma.
- 5 Carência de energia, depressão.

A energia curativa das árvores.

As árvores são para nós importantes doadoras de energia, pois produzem o oxigênio que respiramos.

Fornecem-nos, além disso, remédios provenientes de suas folhas, flores, frutos e cascas, que têm sido de grande ajuda para muitos males.

Pode-se também absorver o fluxo energético das árvores, encostando-se nos seus troncos.

A sua força curativa é muito intensa.

Cada árvore tem uma radiação energética específica.

Abacateiro

É diurético, bom para artrite, gota, prisão de ventre, diabetes. O caroço ralado, preparado em álcool é bom para o reumatismo, nevralgias. (friccionar nos locais afetados).

Caqui

O fruto combate a anemia e a descalcificação. Seu chá elimina toxinas, é bom para febres em geral, vômitos. O fruto aplicado em cataplasma, combate inflamação da garganta e tumores.

Castanheira

Varizes, hipertensão, digestão, colesterol (as folhas).

Eucalipto

Combate a tosse, desobstrui as vias respiratórias, expectorante, anti-séptico, rinite, sinusite e asma.

Guaraná

Estimulante do sistema nervoso; indicado para enxaqueca, nevralgias, arteriosclerose, dores de cabeça, cólicas.

Ipê-roxo

Adstringente, combate estomatite, úlceras, cancro, câncer, reumatismo, diabetes(contém insulina), cálculos na vesícula; elimina toxinas, aumenta os glóbulos vermelhos; é indicado em doenças da pele, é depurativo.

Louro

Combate gases intestinais, facilita a digestão.

Nogueira

Sudorífica, limpa e fortalece o sangue.

Pata-de-vaca

Indicado para os males dos rins, estômago; depurativa, diurética; combate prisão de ventre, diabetes.

Sabugueiro

É depurativo do sangue, combate o ácido úrico, gripes, resfriados, elimina toxinas (folhas), laxativo e purgativo (casca).

Salgueiro (chorão)

Queda de cabelo, caspa, sedativo, dor de dente, reumatismo.

Tília

Distúrbios emocionais, tensão nervosa, anti-espasmódico, hipotensor, rejuvenescedor.

Medidas e dosagens:

10 gramas de folhas secas para um litro de água. Ao preparar o chá com folhas, usa-se o processo de infusão e usando cascas, o processo de decocção.

N.T. - existe uma infinidade de chás de ervas medicinais, não só de árvores, para inúmeros outros males. São encontrados em casas de produtos naturais.

A energia curativa das frutas e especiarias

As frutas não só nos fornecem alimento, como também são fonte de vitaminas. Estas, assim como outras partes das árvores possuem poder curativo e preventivo; ajudam a manter a nossa beleza e o nosso bem-estar, fortalecem nossas defesas e regeneram a pele e os tecidos.

Por milhares de anos, quase que exclusivamente as ervas e as plantas forneciam os remédios para os seres humanos. Os componentes mais importantes: os óleos etéreos, os minerais, os hormônios vegetais, vitaminas; as substâncias mucilaginosas, as substâncias catárticas, alcalóides, glucosídes e saponina.

Não se deve subestimar o efeito dos óleos etéreos das especiarias, pois além de melhorar o sabor da comida, também tem efeitos estimulantes, desintoxicantes, anti-inflamatórios, citando somente as qualidades mais importantes.

Os minerais das frutas, como cálcio, fósforo, ferro, cobre, iodo e outros, assim como as inúmeras vitaminas, são de vital importância para o nosso organismo. Em caso de carência de minerais ou vitaminas, surgem perturbações orgânicas no decorrer do tempo. As consequências são: cansaço exagerado, problemas de concentração, irritação e outros mais.

As vitaminas, tão presentes nas frutas, são importantes na construção e manutenção do nosso corpo.

A vitamina A é conhecida como protetora dermatológica, responsável pela saúde e beleza de nossa pele e por um bom funcionamento das mucosas, da tireóide e do fígado.

As vitaminas do complexo B regulam o metabolismo celular, ativam a sua oxigenação e são de vital importância para o sistema nervoso central.

A vitamina C ativa inúmeros fermentos, fortalece as defesas naturais e desempenha tarefas fundamentais no metabolismo celular. É indispensável na construção e manutenção dos vasos capilares e tecidos.

A vitamina E é responsável pelo sistema imunológico de nosso organismo.

As frutas, portanto, nos abastecem em abundância de vitaminas e substâncias nutritivas, no sentido de nos proporcionarem saúde e bem-estar.

Igualmente, podem-se utilizar frutas e especiarias para o uso externo, uma vez que suas substâncias ativas penetram no corpo através da pele.

As substâncias ativas percorrem uma rede de caminhos de artérias, veias, capilares até atingirem o bloqueio do fluxo de energia e o dissolverem; assim a harmonia interna é restabelecida e com ela a saúde.

Um tratamento de cura tem como objetivo normalizar as correntes energéticas no organismo, que perdeu seu equilíbrio e por isso adoeceu.

Assim, explica-se o efeito terapêutico de fricções, cataplasmas e compressas.

A força curativa das frutas e especiarias, das ervas e minerais, podem ser de grande auxílio para eliminar as perturbações do nosso corpo, fortalecendo as nossas defesas naturais e mantendo nossa beleza e saúde.

Todos damos valor à nossa saúde e, por isso, preocupamo-nos cada vez mais com uma vida natural e saudável, pois isto é um aspecto fundamental na prevenção de doenças e perturbações físicas.

Muitas vezes, meios simples e naturais são capazes de conseguir alívio ou cura, sem termos que apelar logo para "medicação pesada".

Entretanto, convém lembrar que no caso de doenças graves, é indispensável o tratamento médico, sem o qual, um tratamento de auto cura poderá representar perigo de vida.

O que está sendo dito e aconselhado aqui não deverá, em hipótese alguma, substituir o médico.

Nossa intenção é dar-lhes informações mais detalhadas do valor das forças curativas naturais, para que possamos nos auto ajudar através de métodos simples e saudáveis.

As receitas que seguem são remédios caseiros antigos, considerados eficazes.

Cada pessoa é responsável por sua própria saúde.

Conhecendo as inúmeras possibilidades que existem, podemos facilmente encontrar os remédios dos quais precisamos, para curar através das forças naturais mal-estares, perturbações e fraquezas.

Deveria tornar-se um hábito nosso, servirmo-nos de fontes naturais de cura, pois assim, não só ajudamos a nós mesmos como também a nossa Natureza. Quanto mais recorrermos a ela, tanto mais contribuiremos para evitar a sua destruição. Está em tempo!

Aplicação prática das receitas medicinais

As substâncias contidas nas frutas, ervas e especiarias possuem uma energia natural e forte, mas necessitam de um determinado tempo para fazerem o devido efeito.

Um tratamento dura normalmente dez dias, pode, porém, ser repetido tantas vezes quanto se fizerem necessárias.

Tratamentos de regeneração, desintoxicação ou emagrecimento duram três semanas. Este tempo é necessário para que todos os tecidos sejam beneficiados e assim os órgãos do sistema de secreção do organismo como o fígado, intestinos, rins e glândulas sebáceas sejam estimuladas e eliminem as toxinas e impurezas.

É aconselhável que as especiarias sejam usadas com moderação. Convém seguir tanto as instruções, como a dosagem e o tempo de aplicação.

Por exemplo, uma compressa não deve ser deixada mais tempo que o indicado, uma vez que ela absorve as toxinas do corpo através dos poros e estas não devem permanecer sobre a pele.

O cheiro penetrante da compressa, após uma hora, é uma comprovação disto.

Dosagens:

1 colher das de chá - equivale a aproximadamente 3 gramas de ervas.

1 colher das de sopa - equivale a aproximadamente 10 gramas de ervas.

1 pitada - equivale a aproximadamente 2 gramas de ervas.

1 mão cheia - equivale de 45 a 60 gramas de ervas.

1 xícara - equivale a aproximadamente 150 ml.

As frutas, especiarias e ervas são eficazes, tanto no uso interno como externo. No primeiro caso, podemos optar por chás, mingaus ou sucos e no segundo, por cataplasmas, unguentos ou compressas.

Para as compressas utiliza-se um pano (de preferência na cor que corresponde ao chakra), que deve ser dobrado e mergulhado no líquido preparado, depois colocado diretamente sobre o local que necessita de tratamento.

O cataplasma é preparado da seguinte forma:

Pega-se um pedaço de gaze hidrófilo, em cima coloca-se a pasta, dobra-se a gaze e coloca-se diretamente sobre a parte afetada.

Tanto a compressa como o cataplasma devem ser cobertos por um filme plástico e por cima uma toalha felpuda enrolada, e por último um cobertor de lã, pois o calor reforça o efeito da cura.

Durante a aplicação pode-se aumentar a intensidade do efeito, usando-se um banho de luz ou as vibrações de uma pedra preciosa, ambas nas cores que correspondem à parte afetada.

Exercícios respiratórios, meditação ou sons "coloridos" (veja terapia dos sons e das cores), são recomendados durante a aplicação, pois auxiliam na harmonização energética.

Maçã

A maçã, através do bicarbonato de sódio, fósforo, assim como seu próprio ácido, tem efeito sobre o cérebro, fígado e intestinos.

As cascas de maçã biodinâmica (livre de fertilizantes químicos e agrotóxicos), eliminam o ácido úrico. Começou a ser valorizada como elemento de cura há tempos mais recentes.

Tem efeito laxante, anti-séptico; estimula o apetite, é antitérmico, diurético, anti-hemorrágico, indicado para diarreia, calmante, tonificante para peles flácidas e enrugadas.

A maçã contém sódio, potássio, cálcio, magnésio, fósforo, enxofre, cloro; foi constatada a presença de silício e alumínio.

Em termos de vitaminas contém: A, B1, B2, C, niacina, B6 e E. Acrescentam-se a esses componentes, os ácidos etéreos, que conferem à maçã o seu perfume e a pectina, substância que concentra grande quantidade de água.

Banana

A banana cresce em regiões tropicais, úmidas.

Curadores indianos e persas consideravam a banana o "alimento rejuvenescedor mágico".

Os orientais viam-na como a "fruta de ouro", "a fruta mágica dos deuses", o segredo que a Natureza oferece para a juventude eterna.

Segundo relatos de outrora, os médicos receitavam a banana para aumentar a energia de seus pacientes, melhorar sua digestão e rejuvenescer as suas células. Estes pacientes sofriam de perturbações digestivas crônicas, um metabolismo "envelhecedor" dos tecidos. Após ingerirem bananas, passavam a se restabelecer.

A banana é conhecida como estimulante digestivo e confere à pessoa aspecto jovem e bem-estar.

Sua consistência suave e macia oculta um tesouro de saúde.

Tem efeito alcalino sobre a parte interna dos intestinos, é anti-infecciosa, aumenta a reserva das proteínas do organismo, aumenta as defesas contra alergias, elimina a prisão de ventre, cura problemas de catarro intestinal e úlceras no estômago, acalma os rins, estimula o apetite nutrindo os nervos do paladar, que por sua vez rejuvenesce as células reequilibrando as energias yin e yang do aparelho digestivo e, finalmente, auxiliando numa melhor assimilação dos nutrientes.

É uma boa fonte de potássio, cálcio, magnésio e contém ainda vitaminas A, B, C, E, fósforo, magnésio, peridoxina, ácido fólico e é rica em elementos menores, assim como sais minerais.

Tem um efeito especial sobre a manutenção da saúde da pele, olhos, mucosas e regenera a pele.

Grapefruit (Pomelo)*

O grapefruit é cultivado nos países subtropicais.

A importância medicinal desta fruta consiste em estimular o apetite, o metabolismo, a digestão e a circulação sanguínea. Afina o sangue e auxilia na eliminação de ácidos tóxicos.

Consegue fixar por mais tempo o cálcio no corpo, devido ao alto conteúdo de ácido ascórbico (vitamina C). É estimulante, tonificante, ativa o metabolismo, faz a vesícula funcionar melhor.

Desempenha um papel muito importante em tratamento de emagrecimento e desintoxicação.

* N.T. - Encontrando-se dificuldade na aquisição do grapefruit, pode-se substituí-la pela lima Pérsia (*Citrus aurantifolia*), fruto da limeira.

Seus principais elementos ativos são as vitaminas, A, B1, B2, potássio, vitamina C, sódio, cálcio, magnésio, fósforo e ferro.

O hábito dos americanos de tomar um copo de suco fresco de grapefruit, antes do café da manhã, deveria sem dúvida ser imitado!

Laranja

O habitat da laranja é o sul da Europa. É uma das frutas mais preciosas que temos à nossa disposição. Tem ação múltipla, é refrescante, tonificante, estimula os sistemas circulatório e metabólico, a digestão e a secreção da biliar. É estimulante do apetite, e anti-hemorragica, antitérmica, anti-convulsiva, sedativa, combate a insônia.

Também é utilizada em cosméticos.

Contém as vitaminas A, B1, B2, C, B5, B6, E, PP, frutose, ácidos orgânicos, aminoácidos, pectina e sais minerais.

Limão

O limão vem sendo usado há centenas de anos pelos alegres e saudáveis habitantes das ilhas dos Mares do Sul e também pelos orientais, para o tratamento de beleza. O resultado está na sua pele bonita e perfeita. Acne e cravos eles mal

conhecem.

Com o seu suco precioso é usado para ativar o processo de cura em problemas de pele e cabelos.

Esta fruta, originária da região do Mar Mediterrâneo, tem efeito anti-séptico, refrescante, tonificante e antitérmico. Seu alto teor de vitamina C fortalece o sistema imunológico.

O alto grau de frutose nele contido, equilibra o teor de acidez que a pele necessita (seu PH), que muitas vezes é retirado com o uso dos sabonetes alcalinos.

O limão estimula a função celular, age beneficemente em problemas de formação do sangue e no crescimento, cura doenças da gengiva e inflamações das mucosas. O suco de um limão é o suficiente para a necessidade diária de vitamina C de uma pessoa.

Ele contém frutose e ácidos anorgânicos, vitaminas, substâncias mucilaginosas e catárticas.

Batata inglesa

A batata foi introduzida na Europa quase no final do século XVIII.

É um alimento de muito valor, de digestão fácil, fortifica, tem ação diurética e cicatrizante.

Deve-se ter muito cuidado no caso de a batata estar esverdeada ou germinando, pois em ambos os casos está presente a substância solanina, que pode provocar graves intoxicações!

As principais substâncias ativas da batata são o sódio, potássio, cálcio, magnésio, fósforo, ferro, vitaminas A, B1, B2, B6, C, E, K e niacina.

Salada de batatas cruas ajuda a eliminar o excesso de acidez estomacal. Em caso de doenças circulatórias e excesso de líquido nos órgãos e tecidos, a batata é muito recomendada.

Durante três dias deve-se comer batatas sem sal, nem gorduras. Prepara-se um quilo de batatas, divididas em seis refeições diárias. Obtém-se com este tratamento um bom efeito diurético.

No uso externo, a batata ralada tem um efeito excelente na cicatrização de feridas e combate a inflamações.

O suco da batata crua é ótimo para o combater reumatismo, artrite, uma vez que o ácido úrico, que é um dos causadores destes males, é retirado através dele.

A pasta de batata crua é também um maravilhoso cosmético.

As enzimas da batata crua nutrem o tecido celular. Os sucos alcalinos têm efeito anti-séptico, que confere à pele uma aparência jovem, saudável. As células mortas, são eliminadas através do ácido contido na batata. A pele rejuvenesce e ganha uma aparência hidratada.

Couve

A couve não é só uma verdura das mais conhecidas e apreciadas, como também tem propriedades terapêuticas. Os antigos romanos consideravam a couve uma planta milagrosa.

No século XIX ela foi introduzida na alimentação e, a partir de então, esqueceu-se que através dela foi dominado o escorbuto e a couve passou a ser somente um remedinho caseiro.

Experiências científicas comprovaram que a ingestão de proteínas de origem animal elevam o nível do colesterol, enquanto que de origem vegetal baixam. Por isso, a couve desempenha um papel muito importante em perturbações do metabolismo com seu alto teor de proteínas.

Além disso, ativa a função dos rins, elimina edemas, fortalece os vasos capilares e melhora o estado geral do organismo. Estimula a função da tireóide.

O suco da couve é um remédio eficaz na cura da úlcera de estômago.

É até considerada um antibiótico, depois que foi cientificamente comprovado possuir uma substância que destrói bactérias.

Purifica o sangue, é cicatrizante, baixa o nível de açúcar no sangue, produz glóbulos vermelhos, é bom para a tosse, facilita a digestão, alivia dores reumáticas, nevralgias, ciática e gota.

Foram observadas curas para os mais variados problemas, doenças de pele como furúnculos, acne, eczemas, queimaduras, inflamação das veias, torções, catarro brônquico e outras doenças de origem inflamatória.

Hipócrates recomendava couve cozida em dieta para cardíacos.

Sobre feridas e furúnculos colocava-se couve picada e havia cura. Isto foi-nos transmitido por antigos livros de receitas. Acreditava-se que a couve tivesse uma determinada afinidade com impurezas orgânicas e a cura ocorria, purificando o sangue através da pele.

A eficácia da couve conferiu-lhe a fama de ser "o médico dos pobres", ou então: "a couve poderia ser para a terapêutica o que o pão é para a nossa alimentação".

Existem poucos remédios dos quais se fala tão positivamente como a couve, um dos muitos "remédios populares", que sempre mais caem no esquecimento.

As substâncias ativas essenciais da couve são as seguintes: proteínas, gordura, carboidratos, sódio, potássio, magnésio, fósforo, ferro, vitaminas A, B1, B2, niacina (do complexo B), B6, C e K.

Ademais, elimina toxinas do corpo através da pele.

Queremos acentuar que a couve é muito eficaz em perturbações do metabolismo das gorduras.

Cravo-da-Índia

Os óleos aromáticos do cravo-da-Índia estabilizam a circulação e regulam a temperatura do corpo. Eles aumentam o fluxo enzimático e agem como estimulante da digestão e órgãos internos do corpo. Os óleos etéreos do cravo-da-Índia têm propriedades desinfetantes e anti-sépticas.

Os antigos egípcios mascavam um cravo-da-Índia em caso de dor de dente ou para obter bom hálito.

Os tibetanos enalteciam o óleo de cravo como analgésico. Ele tem uma ação muito intensa sobre os nervos.

É comprovado que ele age como estimulante estomacal e vascular.

O cravo-da-Índia é cultivado nos trópicos. Tem os seguintes componentes: 20% de óleo etéreo, 12 a 20% de substâncias catárticas, elementos mucilaginosos, gordura, resina e outros.

Raiz de ginseng

A raiz de ginseng tem fama lendária, sendo considerada insubstituível por ter um perfil de características curativas particulares.

No seu nome botânico "Panax-schinseng" está contido o valor que lhe é atribuído.

Isto porque o seu nome significa "raiz humana cura tudo". Observando melhor esta raiz, percebe-se que suas formas ultrapassam a natureza das plantas, assemelhando-se à forma humana.

Esta raiz foi usada por habitantes da China, Coréia, Japão e Egito por mais de 5.000 anos, com grande respeito, devido a suas propriedades regeneradoras. Não era só uma planta considerada mágica, como também eram enaltecidas suas qualidades terapêuticas.

Era considerada a planta de maior valor medicinal e por isso os antigos orientais chamavam-na de "planta rejuvenescedora mágica para virilidade eterna". De todas as plantas medicinais e ervas que existem, é a única que na forma se assemelha ao homem: parecem braços, pernas e tronco de um ser humano.

Para os orientais este era um sinal da Natureza para demonstrar que a raiz de ginseng contém todos os elementos construtivos de que o ser humano precisava. Os sábios orientais assim se expressavam à cerca do ginseng: "ginseng revitaliza os cinco sentidos, recupera o bem-estar interior, reduz medos, refresca os olhos, fortalece o coração, regenera o corpo, aumenta a vitalidade e a alegria de uma vida produtiva".

Médicos e cientistas orientais, que estudaram as forças mágicas do ginseng, relatavam que ele tem o poder de renovar o corpo, estimulando-o, reativando-o e fortalecendo-o .

Para eles, o ginseng é o mais eficaz medicamento para o coração, estimulante, fortificante, digestivo, antitérmico e acrescenta-lhe uma propriedade revitalizante; além disso, "enche o coração de alegria". Seu uso prolongado e

contínuo acrescenta dez anos à sua vida, afirma-se, pois ele tem ação fora do comum sobre o metabolismo e o sistema imunológico do indivíduo.

A tão exaltada planta mágica foi cuidadosamente examinada pela ciência moderna.

Constatou-se que esta planta tem os sete seguintes componentes, segredo do rejuvenescimento e ação regeneradora:

Resina é uma substância orgânica, natural com ação sobre a circulação cerebral e eletrolítica e estimula funções orgânicas ociosas.

Saponina é a fonte de energia para órgãos enfraquecidos.

Amido cria um processo natural de assimilação metabólica, através do qual os órgãos são alimentados.

Substâncias catárticas (tanino) é a substância solúvel, adstringente fenol, que agiliza a cura interna de processos inflamatórios e proporciona alívio para perturbações generalizadas.

Substâncias amargas aromáticas: são elementos medicinais naturais, que auxiliam no processo de assimilação alimentar.

Óleos etéreos são seivas naturais do ginseng, que colaboram em um metabolismo equilibrado e que hidratam tecidos e células desgastadas.

Panacin é uma misteriosa substância do ginseng, porém identificada cientificamente, conhecida pela sua ação medicinal. Ela rejuvenesce as células, regenera os tecidos e reativa, as assim chamadas, áreas artério-venosas do corpo. O panacin é considerado o elemento mais poderoso do ginseng.

Os cientistas descobriram que o ginseng possui várias enzimas, que são responsáveis por um processo de rejuvenescimento e regeneração das células cerebrais.

Foi pesquisado e chegou-se à conclusão que o ginseng fornece duas enzimas de alto valor, ou seja, a acetil-colina, que estimula as células nervosas na produção de impulsos elétricos, que por sua vez passam o impulso para a próxima célula, transportando as informações que vem e vão para o cérebro.

O ginseng possui ainda a enzima clisterase, que permite aos nervos relaxarem, recuperarem-se e recarregarem-se de energia.

Sem esta enzima, os nervos cerebrais e os outros demais nervos do corpo, rapidamente ficariam em estado de exaustão.

Estes dois elementos naturais do ginseng provocam no organismo reflexos rápidos e coordenados, melhoram a memória e são responsáveis por um sistema nervoso saudável.

Estas duas enzimas provocam reações emocionais e fisiológicas rápidas

que se manifestam como uma sensação rejuvenescedora e regeneradora.

Cientistas relatam que o ginseng emite sais mitogénéticos que seriam como raios ultravioletas naturais. A Natureza, através desta radiação mitogénética da raiz do ginseng, provoca um processo de multiplicação das células.

Isto estimula os processos fisiológicos lentos e assim a renovação das células é acelerada.

Eis a chave da cura e regeneração.

O ginseng tem o poder de aumentar as defesas do organismo contra infecções.

Estes efeitos são o princípio do programa de cura yin-yang, que recupera o equilíbrio, sendo curada a causa e eliminados conseqüentemente os sintomas.

O ginseng, portanto, apoia também o sensível equilíbrio yin-yang, regulariza a pressão arterial, controla a produção de colesterol dos açúcares, protege o fígado, controla o peso corporal, cria novas energias vitais e retarda o processo de envelhecimento.

Raiz de gengibre

Esta raiz já era conhecida na China há 2.500 anos.

Na Idade Média, era usada no tratamento contra a peste e o escorbuto.

O gengibre tem ação estimulante, transpirante, estimula a circulação vascular, auxilia em problemas de estômago e enjoões e, antigamente era muito usado em viagens.

Facilita a digestão e estimula o metabolismo dos tecidos e da pele.

É usado como calmante, diurético e melhora a visão.

Cominho

O cominho tem ação digestiva e regula a menstruação. É bom remédio para problemas estomacais, flatulência e cólicas. Tem efeito estimulante sobre a secreção interna das glândulas.

Contém sobretudo um óleo etéreo, ácidos graxos, proteínas, carboidratos, substâncias catárticas e celulose.

O óleo de cominho deve ser usado em doses pequenas, devido a suas qualidades curativas muito acentuadas, recomendado para perturbações digestivas.

Pode também ser usado para auxiliar no tratamento de resfriados e processos inflamatórios.

Sal marinho

Os minerais do sal marinho, especialmente o iodo, são absorvidos pelos

poros da pele e auxiliam no equilíbrio interno do corpo.

O sal absorve a água dos poros - esta é uma forma de manter um equilíbrio fisiológico natural.

Ele não só contém cloreto de sódio, mas também potássio, cálcio e magnésio. Além disso, há elementos menores, de importância vital.

Noz-moscada

A noz-moscada tem um alto teor de óleos etéreos. Tem efeito sedativo, fortificante e é usada como remédio para o estômago.

Muito eficaz em gripes e resfriados, é diurética, anti-diarréia e diminui a taquicardia.

Antigamente usava-se a noz-moscada para evitar aborto, contra enjôo em viagens e vômitos de outras origens.

Os orientais utilizavam-na nos casos de infecção intestinal, assim como também o cravo-da-Índia.

Orégano

Na Idade Média, acreditava-se que o orégano protegia contra os maus espíritos.

É uma planta de odor agradável, que, às vezes, é confundida com o manjeriço.

O orégano tem efeito estimulante sobre o sistema nervoso e também tem propriedades sedativas.

Provoca sudorese, diurese, é eficaz contra flatulência, faz bem ao estômago, estimula a menstruação; antiespasmódico, anti-séptico, tônico e antiparasitário.

Contém óleo etéreo, resina e substância catártica.

Alecrim

O alecrim tem ação tonificante, estimula a circulação, é anti- inflamatório.

Além dessas propriedades, o alecrim é anti-séptico, diurético, antiespasmódico, estimulante; auxilia a secreção biliar e é bom para o estômago. Tem efeito cicatrizante.

É composto de óleo etéreo com cineol, cânfora, borneol e em quantidades menores, ácido de alecrim, substância catártica, substância amargosa e resinas.

Sálvia

A sálvia era "a erva santa" dos antigos romanos. Há milhares de anos ela era

usada como planta curativa.

Tem influência sobre os processos metabólicos. É antiespasmódico, antiperspirante e estimulante. Fortalece as gengivas e cura feridas.

É eficaz no combate a edemas das pernas e abscessos.

A sálvia contém óleos etéreos, substâncias catárticas, substância amargosa, resina, niacina e uma substância de propriedades estrógenas.

Sua principal qualidade terapêutica é a ação antiinflamatória, além de anti-séptica e fungicida.

Mel

Em todas as regiões do Oriente, o mel é usado há milhares de anos como remédio natural.

O mel é um dos tesouros da Natureza que não pode ser reproduzido pelo homem.

É uma fonte de muitas substâncias ativas que melhoram a saúde e têm ação regeneradora.

Auxilia na digestão, pois contém sete valiosas enzimas, minerais, sete vitaminas do complexo B, vitamina C, dextrina, pigmentos de plantas, aminoácidos, elementos de proteína, esteroides e substâncias aromáticas.

É composto de 17% de água, 40% de frutose, 34% de dextrose, 2% de sacarina, 2% de dextrina e de quantidades consideráveis de silício, ferro, cobre, manganês, cloro, cálcio, potássio, fósforo, enxofre e magnésio.

Como 80% de sua composição é açúcar natural, o mel produz energia. Outros açúcares precisam ser decompostos pelas enzimas digestivas antes de serem absorvidos pelo sangue, enquanto que o mel, contém açúcar elaborado, precisa pouco da ajuda das enzimas. Ele é imediatamente transformado do prazer de degustá-lo em energia.

O mel é um produto puro, ou seja, não existem bactérias no mel. Ele não fermenta no estômago e é rapidamente absorvido.

Aumenta o fluxo das enzimas digestivas, estimulando os movimentos peristálticos e beneficiando os processos digestivos.

No Oriente, onde laxantes eram desconhecidos, usava-se o mel como regulador natural.

Os antigos chineses cobriam os ferimentos com uma camada espessa de mel por algumas horas. Eles fabricavam pomadas com mel para a cicatrização de feridas e queimaduras.

O mel é um suave calmante, alivia inflamações, apressando sua cura.

Foi o primeiro remédio natural de primeiros-socorros do Oriente.

Ajuda na fixação do cálcio, que é necessário para fortificar os nervos e os ossos. Aumenta a hemoglobina do sangue e é recomendado em casos de anemia, por conter ferro e cobre.

Acalma os rins e o fígado, protege contra doenças respiratórias, fortalece o coração, proporcionando calma, bem-estar e vitalidade.

O mel puro e natural é a feito do pólen, que é o embrião masculino no reino das plantas.

O pólen compõe-se de 35% de proteínas, das quais a metade é livre de aminoácidos. A vantagem é que as proteínas são assimiladas imediatamente, para então ampliarem seus efeitos no organismo.

É um componente natural importante do mel. Ele é sete vezes mais rico em proteínas do que o queijo, ovos ou carne bovina e tem qualidades antibióticas naturais, que ajudam a destruir bactérias malélicas.

Nós nos encontramos perante um fato surpreendente: a Natureza nos oferece o mel, um produto germicida e desinfetante tão eficaz quanto os produtos químicos, mas com a enorme vantagem de ser totalmente inofensivo.

Há vários tipos de mel, os quais diferem não só no paladar como também na sua composição.

Mel de pinheiro - contém muito fósforo e manganês. É bom para aumentar a resistência física.

Mel de acácias - contém muito cálcio. É indicado para carência de cálcio e fraqueza muscular.

Mel silvestre - contém muito ferro e cobre. É recomendado para anemia.

Mel dos campos - contém muito potássio. Fortifica o coração.

Geléia real - contém vitamina B1, B2, B6, nicotinamida, ácido aminobenzóico, inositol, fermentos, enzimas e hormônios.

O mel aumenta a resistência física e tem efeito "bio-ativador" sobre o organismo.

Ele contém quinze vezes mais vitamina B2, do que maçãs frescas. A vitamina B2 é responsável por um melhor aproveitamento de oxigênio pelas células.

É importante frisar que só o mel puro, totalmente natural, tem as propriedades curativas aqui mencionadas!

Nutrientes essenciais à vida

Os nutrientes como as vitaminas, proteínas, carboidratos, gorduras e minerais, luz do sol, oxigênio e água desempenham um importante papel na manutenção da saúde de nosso corpo.

Para vivermos uma vida equilibrada, ativa e bem sucedida, é imprescindível uma alimentação absolutamente saudável, podendo assim evitar-se a maioria das doenças.

Quanto mais conhecimento temos sobre uma alimentação saudável, tanto mais capazes seremos de escolher o que comer. Quero transmitir-lhes neste capítulo, as informações básicas necessárias para que possam selecionar bem seus alimentos.

Às vezes não é fácil mudar hábitos alimentares, mas com a motivação de querer ser saudável, estar em forma, com os conhecimentos necessários e um pouco de disciplina, torna-se possível fazer as escolhas adequadas.

Uma alimentação equilibrada, natural, balanceada, nos ajuda a resolver problemas de saúde e peso, proporcionando-nos mais energia, evitando doenças e dores desnecessárias e retardando o processo de envelhecimento.

Os nutrientes essenciais e suas funções:

Proteínas

São responsáveis:

- Pela estrutura celular do corpo;
- Pelo crescimento e recuperação dos tecidos;
- Pela manutenção do equilíbrio de líquidos no organismo;
- Pela regulação das funções corporais;
- Pela produção de anticorpos e combate a doenças e infecções.

Nosso corpo todo, a começar pela pele, cabelos, até os órgãos, sangue, hormônios e enzimas, é composto de células, que por sua vez, compõem-se na sua maior parte, de proteínas.

Para a edificação das células e manutenção de sua estrutura, elas dependem do fornecimento constante de proteínas, uma vez que estas, ao contrário dos carboidratos e das gorduras, não se armazenam no corpo.

Para que o nosso organismo possa produzir proteínas próprias, necessita de abundantes proteínas de origem animal e vegetal, que podemos obter através da alimentação.

As melhores fontes de proteínas são as seguintes:

- Sementes ou farinha de gergelim, nozes, amêndoas, pinhões, castanhas do Pará, porém sempre sem sal;

- Feijão de soja, grão-de-bico em combinação com arroz, semente de gergelim e milho verde;
- Levedo de cerveja ou fermento biológico;
- Própolis;
- Derivados do leite e do soro do leite.

As proteínas animais encontram-se em:

- Aves, carnes, peixes e ovos.

Carboidratos

Servem como:

- Fonte principal de energia para todos os tecidos, inclusive os cerebrais e do sistema nervoso;
- Fonte de açúcar para os tecidos nervosos.

A principal fonte de energia do nosso corpo são os carboidratos. Uma alimentação saudável deveria compor-se, principalmente, de carboidratos complexos naturais.

Eles auxiliam na transformação das gorduras em energia. São responsáveis pela desintoxicação do organismo, eliminando toxinas bacterianas e outras substâncias.

Se não houver suficientes carboidratos disponíveis, o corpo é obrigado a usar as proteínas como fonte de energia. Carboidratos pobres em substâncias vitais são, em grande parte, responsáveis por um nível muito alto de colesterol, pois seu metabolismo é prejudicado. As melhores fontes de carboidratos são:

- Cereais, como o trigo;
- Grão-de-bico;
- Arroz integral;
- Raízes e tubérculos, como as batatas e cenouras;
- Leguminosas;
- Frutas frescas;
- Verduras que fornecem celulose e fibras, necessárias para estimular e limpar o trato gastrointestinal.

Gorduras

Servem como:

- Fonte concentrada de energia;
- Fonte de ácidos graxos essenciais;
- Transporte e assimilação das vitaminas A, D, E, e K, solúveis em gorduras.

Entre todos os alimentos, são as gorduras que apresentam o mais alto valor calórico e energético.

Elas, juntamente com os carboidratos, são o combustível da energia celular.

As gorduras compõem-se de ácidos graxos.

Em forma sólida, classificam-se os ácidos graxos de saturados e em forma líquida, insaturados.

A maioria das gorduras animais são saturadas, enquanto que a maioria das gorduras de origem vegetal são insaturadas, com exceção do abacate, côco e frutas semelhantes. Em pesquisas realizadas, constatou-se que uma alimentação em que predominam as gorduras saturadas, pode levar a graves problemas de saúde, entre outros, doenças cardíacas. Os ácidos graxos de que necessitamos, assim como as vitaminas e os minerais, precisam ser assimilados pela alimentação, por não ser possível ao organismo produzi-los por si mesmo.

Carência de ácidos graxos podem resultar em problemas de pele seca, com rugas precoces e também sérias perturbações nervosas e musculares.

As melhores fontes de ácidos graxos de vital importância são:

- Legumes;
- Nozes e grãos de sementes, sementes de girassol de abóbora e amêndoas;

Ácidos graxos saturados estão contidos em:

- Leite, manteiga, queijos;
- Ovos;
- Carne, linguiça;

A gordura como elemento de nutrição, tem as seguintes funções:

- Fornece-nos a vitamina E concentrada;
- Dá condições ao corpo de aproveitar a proteína para a construção dos tecidos;
- Forma uma camada protetora dos órgãos internos e tecidos e mantém-os posicionados;
- Acumula calor para o corpo e mantém a sua temperatura;
- Serve ao transporte e assimilação das vitaminas A, E, D e K, solúveis em gorduras;
- Desacelera o trabalho do estômago, dando a sensação de estar saciado;
- Intensifica o paladar dos alimentos.

Vitaminas

Elas servem para:

- Manutenção das funções metabólicas;
- Aproveitamento máximo de outros nutrientes;
- Desenvolvimento físico e mental normais.

Vitaminas são compostos de importância vital para as diversas funções metabólicas. Como o nosso organismo não tem a capacidade de produzi-las, ele precisa que lhe sejam fornecidas vitaminas na alimentação diária, sendo necessárias somente pequenas quantidades. A insuficiência delas, porém, pode levar a doenças.

Minerais

São:

- Substâncias de construção para ossos, dentes e outros tecidos, assim como para o sangue e nervos;
- Reguladores do metabolismo;
- Mantenedores do equilíbrio dos líquidos e ácidos-bases.

Entendem-se por minerais, substâncias anorgânicas ou combinados como cálcio, potássio, magnésio, fósforo, para citar alguns, que, provenientes das plantas, são transformados de forma a poderem ser assimilados pelo corpo humano, que necessita delas para um funcionamento normal.

Água

- Elemento de necessidade vital para todas as células do organismo;
- Importante para eliminar as substâncias tóxicas do organismo.

Estar em forma

O primeiro passo para um estilo de vida mais saudável é o seguinte:

Analisar seus hábitos alimentares, identificar erros e corrigi-los.

Nossa alimentação pode ser dividida em dois grupos, ou seja: uma alimentação natural, viva e por isso reagente, e outra quimicamente processada e por isso não reagente.

Se a nossa alimentação diária for pobre em substâncias vitais, contribuiremos para o surgimento de doenças, como gota, diabetes, arteriosclerose, tendenites, perturbações na vesícula, rins, fígado, gengivites, cáries, reumatismo, obesidade e celulite.

No programa "estar em forma", que foi desenvolvido nos Estados Unidos, o objetivo não é seguir uma determinada dieta, mas sim, ter uma relação saudável com o seu corpo e assim voltar a seu peso ideal de uma maneira bem natural.

Nesta "dieta energética" não se contam as calorias, mas come-se conscientemente, escolhendo-se alimentos vivos, naturais.

Após poucas semanas, melhora o estado geral da pessoa e o peso vai se normalizando.

As funções orgânicas não mais são prejudicadas por má alimentação. A pele retoma seu frescor, sem acne e outras impurezas, a digestão funciona perfeitamente. Nesta "dieta energética" três fatores são muito importantes:

- A seleção dos alimentos;
- A digestão/assimilação;
- A secreção.

Os alimentos são divididos basicamente em dois grupos, ou seja, sólidos e líquidos.

Arroz, pão - pertencem ao grupo dos sólidos.

Verduras, legumes, frutas e sucos - pertencem ao grupo dos líquidos.

O segredo desta dieta está em combinar sempre alimentos dos dois grupos.

(Por exemplo: um prato de salada com pão e manteiga. Jamais carne, batatas e legumes; ou peixe, arroz e salada, pois se comeria dois alimentos de um grupo e um do outro).

Alimentos líquidos contêm muita água e ajudam a eliminar mais rapidamente as impurezas do nosso organismo.

E importante sabermos que o nosso corpo trabalha em ciclos de oito horas, são três ciclos de oito horas nas vinte e quatro horas. O primeiro ciclo, o da secreção, começa as quatro horas da manhã e termina ao meio-dia. Nestas oito horas o organismo esforça-se para eliminar todas as toxinas e impurezas. Estas são enviadas, através da circulação sanguínea, para quatro órgãos diferentes, ou seja, para o intestino, rins, pulmões e pele.

Neste processo o nosso corpo gasta muita energia, sendo proibido, pelas normas da dieta, tomar um lauto café da manhã ou comer alimentos de digestão demorada.

Tal atitude seria muito prejudicial ao organismo, segundo o idealizador da "dieta energética", H. Diamond.

Em vez disso, deve-se comer pela manhã somente frutas frescas em grande quantidade. Na verdade seria um novo hábito bastante diferente.

As frutas são biologicamente semelhantes ao nosso organismo; seu alto teor de água, ajuda a livrar-nos das toxinas e impurezas. Além desse benefício, fornecem-nos todas as vitaminas, minerais, carboidratos e elementos menores, que o organismo precisa para um funcionamento perfeito.

Desintoxicando o nosso corpo, damos a ele condições de usar toda a sua energia e potencial.

No café da manhã completo, tradicional, nós sobrecarregamos nosso organismo com alimentos pesados. Para a digestão e excreção o corpo precisa de um dia inteiro.

As frutas só permanecem no estômago de vinte a trinta minutos e obtêm-se um efeito desintoxicante sobre os intestinos. Aliás, não se deveria misturar frutas com outros alimentos, pois não mais teríamos o benefício mencionado. A ingestão de frutas junto com outros alimentos, provocaria uma putrefação nos intestinos e a eliminação das substâncias de excreção seria mais demorada.

Teríamos então o efeito contrário ao desejado.

Na dieta "estar em forma" deveria se evitar o uso do café e chás estimulantes, preferindo a ingestão de chás de ervas, sucos e água mineral sem gás, dos quais é aconselhável tomar no mínimo oito copos por dia.

Após o meio dia, o organismo inicia seu ciclo de assimilação e c o momento certo de alimentá-lo, mas de maneira correta.

Há diversas opções, mas o importante é respeitar o princípio de proporção de sólidos e líquidos na refeição.

No decorrer do tempo, o organismo acostuma-se a este novo modo de ser alimentado e torna-se mais saudável e ativo. A composição dos alimentos é basicamente simples.

Pode-se combinar batatas, massas, arroz, peixe ou carnes com todos os tipos de legumes ou saladas. Pode-se preparar pratos de saladas coloridas das mais variadas formas e acompanhá-las com gostosos molhos, pão, batata assada ou nozes.

Também são permitidas sopas de todos os tipos.

E aconselhável substituir o vinagre pelo limão, para temperar as saladas, pois este é de mais fácil digestão.

As frutas deveriam ser ingeridas sempre cruas e de preferência com estômago vazio e após comê-las, convém esperar de vinte a trinta minutos para depois ingerir outro tipo de alimento, pois como já foi mencionado, elas sozinhas são digeridas mais rapidamente.

Se a pessoa não se sentir bem, comendo as frutas com estômago vazio, ela tem um problema estomacal ou a flora intestinal está prejudicada. Deve-se nestes casos recorrer a um tratamento destes órgãos.

Correto: Omelete com salada; legumes gratinados com queijo; batatas com espinafre ao creme; sanduíche de pão integral com tomates, pepinos, cebolas, etc.

Errado: Bife com batatas fritas; peixe com batatas; pão com linguiça ; Miisli com frutas; salada de frutas com açúcar; bolo de frutas; iogurte de frutas; etc.

Seguindo esta orientação, obtém-se um grande bem-estar, uma incrível vitalidade e muitos males desaparecerão - às vezes, até doenças crônicas.

Esta dieta segue o antigo lema: "Tu és, o que tu comes".

Hábitos alimentares saudáveis

Deveríamos nos alimentar somente quando sentimos fome e não por hábito ou para compensar frustrações, raiva ou stress.

•

Coma com calma e não se esqueça: "Os olhos também comem. Se engolirmos a nossa refeição rapidamente, sem desfrutá-la, podemos sentir desejo de comer mais, para preenchermos um vazio."

•

Todos os alimentos deveriam ser comidos logo após o seu preparo, pois possuem mais valor nutritivo.

Alimentar-se corretamente significa comer todos os dias alimentos frescos, ricos em vitaminas, minerais e fibras, de preferência integrais.

•

Deveria-se evitar o açúcar e farinha de trigo brancos, porque através deles o corpo perde substâncias vitais.

•

Em vez de tomar café e chá preto em excesso, procure substituí-los por chás de ervas e água mineral sem gás. Estimula-se assim, o funcionamento dos rins.

•

Se possível, não usar produtos industrializados, por conterem muitos aditivos químicos. Estão incluídos os dietéticos, que contém adoçantes químicos.

•

Não cozinhar legumes e frutas por muito tempo, pois perdem muitos nutrientes importantes. Uma panela a vapor é um excelente investimento.

•

Não tome bebidas quentes ou frias demais. Elas podem causar processos inflamatórios ou espasmos musculares no aparelho digestivo.

•

Não coma sentindo dores, estando exausto, com raiva ou com pressa. Se o corpo não estiver preparado para comer, poderão surgir problemas digestivos, dores de cabeça e outras complicações.

•

Não é possível eliminar problemas de sua vida com uma alimentação saudável, mas pode-se evitar acrescentar ainda mais problemas.

•

Descubra o que seu corpo precisa, informe-se melhor sobre o valor nutritivo e a função dos vários alimentos e nutra-o de forma a lhe proporcionar saúde e bem-estar.

A influência yin e yang sobre a saúde

Quando as polaridades yin e yang estão em equilíbrio, podemos falar de harmonia interior, beleza e bem-cstar. Yin é considerado o elemento frio, escuro, passivo e receptor. Ele rege o corpo, o fígado, o baço, os pulmões e os rins.

Yang é o elemento tranquilizador, curativo, quente, claro e independente. Rege o trato intestinal, a vesícula, o estômago e a bexiga.

Yin - acidez, potássio - expande (açúcar, doces, etc).

Yang- alcalinidade, sódio - contrai (sal, azedo, etc).

Uma boa alimentação é baseada no equilíbrio de yin e yang.

A macrobiótica, criada por um médico japonês, é um método de alimentação natural calcada neste princípio. Ela une conhecimentos antigos com modernos e é muito eficaz para recuperar ou manter a saúde e o bem-estar. A palavra "macrobiótica" é de origem grega e significa:

Macro = grande

Biotik = força vital.

Entende-se por macrobiótica uma forma de alimentação "com grande força vital". Os alimentos são preparados com a preocupação de restabelecer no organismo o equilíbrio das polaridades yin-yang.

Nosso corpo e nosso espírito estão sujeitos a constantes mudanças. Até a troca de estações tem influência sobre o nosso organismo.

No inverno devemos usar mais alimentos yang, no verão preferir os yin, para assim, podermos manter o equilíbrio das duas polaridades.

O arroz integral é o alimento mais digestivo e completo, pois contém o segredo da arte da cura macrobiótica, ou seja, é um alimento na proporção 5:1, cinco partes de yin para uma de yang. O arroz integral, com casca, contém cinco partes de potássio (yin) e uma de sódio (yang). Deveria dar-se prioridade a este arroz na alimentação natural, pois o uso dele traz resultados fantásticos.

Uma dica: esforce-se em seguir as instruções sobre uma alimentação sadia, mas não se deixe confundir com leis e proibições inúteis.

Use o seu bom senso, confie nos seus instintos, ouça o seu corpo.

Nossa vida é repleta de contradições.

O segredo de uma vida feliz reside no equilíbrio dos contrastes.

Equilíbrio significa harmonia e beleza, unidade significa paz e força.

Alimentos yin e yang:

Alimentos	Contém yin	Contém yang
Verduras e legumes	Pimentão, beringela, batata, pepino, tomate, aspargo, alcachofra, ervilha, feijão, espinafre, aipo, repolho roxo, repolho, couve-flor, nabo, erva-doce, lentilha, broto-de-bambú, cogumelo.	Cenoura, raiz e folha de dente-de-leão, nabo branco, rabanete, alface, cebola, alho, chicória, abóbora, alho-poró.
Frutas	Figo, abacaxi, mamão, laranja, banana, uva, tâmara, pêssego, limão, melão, grapefruit, amêndoa, noz, côco, pinhão, avelã.	Castanha, maçã, cereja, damasco, morango-silvestre, morango, amora-silvestre.
Especiarias	Melissa, páprica, gengibre, mostarda, curry.	Tomilho, manjericão, alfavaca, raiz forte, estragão, salsa, cominho, anis, erva-doce, dill, pimenta, louro, sálvia, sal, canela.
Cereais	Centeio, aveia, cevada, milho, trigo.	Painço, arroz, linhaça.
Óleos-gorduras	Margarina, gordura de côco, óleo de amendoim, azeite de oliva.	Óleos de gergelim, de girassol, de germe de trigo, de milho, de linhaça, de soja e de papoula.

Alimentos	Contém yin	Contém yang
Derivados de leite	Manteiga, nata, iogurte, soro do leite, leite azedo.	Queijos de cabra, Rockfort, Suíço, Camembert, desnatado, requeijão.
Bebidas	Achocolatado, café, bebidas doces, vinho, cerveja, champanhe, água mineral, água de fonte, suco de frutas.	Chá de ervas amargas, ervas rasteiras, chás de ginseng, e sálvia, camomila, tomilho, hortelã.
Adoçantes	Açúcar, açúcar-mascavo, melado, mel.	
Tratamento para os alimentos	Intensificar a energia yin: <ul style="list-style-type: none"> • Deixando-os esfriar. • Diluí-los com líquidos, ou produtos que contêm muito líquido. • Acrescentar substâncias doces ou azedas. • Temperá-los com especiarias ou ervas aromáticas. • Ralá-los, cortar, moer ou fermentar. 	Intensificar a energia yang: <ul style="list-style-type: none"> • Aquecê-los, cozinhar, assar, torrar. • Secá-los naturalmente ou cozinhar rapidamente no vapor. • Salgá-los com sal marinho. • Temperá-los com ervas amargas. • Cozinhá-los em panela de pressão. • Deixá-los amadurecer, armazená-los

Um dia de limpeza interna

Ao levantar. 1 xícara de chá de ervas com mel.

De manhã: 1 copo de suco fresco de frutas.

No almoço: 1 copo de suco fresco de legumes, temperado com sal marinho.

A tarde: 1 xícara de caldo de legumes, temperado com sal marinho.

À noite: 1 copo de suco fresco de legumes.

Antes de dormir: 1 copo de leite quente com mel.

Sucos de frutas, verduras e legumes estimulam o poder auto desintoxicante do organismo, eliminando as toxinas e substâncias impuras, que prejudicam a renovação das células. Estes sucos fornecem ao corpo preciosos minerais e vitaminas e o tecido celular aproveita as enzimas e o colágeno para renovar-se.

Os chás de ervas estimulam a sudorese, fazendo o corpo transpirar e libertar-se das substâncias prejudiciais ao seu equilíbrio interno.

O jejum, como aqui proposto, dá condições ao organismo enfraquecido, de descansar e de regenerar-se. Assim, ele fica mais resistente e ativo.

Um programa de dieta macrobiótica

Para melhorar a energia vital e perder o excesso de peso:

Café da manhã:

1 xícara de chá de ervas com mel.

1 cumбуca (de sopa) de arroz integral, adoçado com 1 colher (sopa) de mel.

Almoço:

1 prato de caldo de legumes. Aproveita-se também as partes verdes (folhas e caules) de determinado legume (cenoura, salsão), que normalmente são eliminados.

Eles contêm minerais importantes que auxiliam uma digestão saudável. Tempera-se com sal de aipo ou algas. A refeição principal compõe-se de uma mistura de cereais (yang) e verduras frescas (yin).

O sal não é permitido porque o potássio das verduras tem alto teor de energias yin e o sódio um alto teor de yang.

O sal iria aumentar demais os elementos yang. Evitando-se o sal, consegue-se reduzir o yang e aumentar o yin, estabelecendo o equilíbrio interno.

Jantar:

1 xícara de chá de ervas com mel.

Após seguir dois dias as receitas acima, pode-se introduzir um pouco de legumes cozidos no vapor e frutas.

O arroz integral deve ser comido durante todo o tratamento. Com a digestão, os grãos aumentam de tamanho, proporcionando uma sensação de saciedade.

Duração do tratamento: três semanas.

Sugestões para o jejum do arroz

Arroz com frutas cruas:

Coma durante um dia inteiro arroz integral com frutas da época, cruas. Pode-se misturar as frutas no arroz, mas elas devem ser cruas. A vantagem é o efeito positivo que as enzimas exercem sobre as vitaminas, proteínas e minerais do arroz e estimulando a purificação do sangue.

Arroz com suco de frutas:

Coma arroz integral, mas cozinhe-o sem sal. Coma-o em cada refeição, acompanhado de suco de frutas.

Os carboidratos naturais do arroz ligam-se à frutose do suco, o que limpa o intestino e aumenta rapidamente a energia vital.

Arroz com verduras e legumes:

Coma durante um dia inteiro arroz integral, com uma grande variedade de verduras e legumes. As proteínas do arroz fortalecem-se juntando-se às proteínas dos legumes durante o processo do metabolismo. Isso estimula a regeneração e supre carências, que poderiam provocar sintomas de irritação nervosa.

Arroz com suco de legumes:

Coma arroz integral o quanto quiser, mas cozinhe-o sem sal e beba em cada refeição suco fresco de legumes. Se o suco for centrifugado na hora de tomar, as suas partes verdes liberam nutrientes, que assimilados pelas proteínas do arroz, provocam uma reação alcalinizante no organismo. Este processo harmoniza o equilíbrio de ácidos e alcalinidade, regulando a digestão, aumentando as defesas do organismo e estabilizando o ritmo cardíaco e a pressão arterial.

Arroz com leite:

Coma arroz integral sem sal e beba em cada refeição leite frio, mas não gelado.

Os nutrientes do arroz junto com os do leite proporcionam um excelente

equilíbrio.

O leite contém aminoácidos que são reforçados pelas proteínas do arroz. A combinação do arroz com o leite possibilita maior assimilação de ferro, uma vez que o açúcar do leite é transformado em ácido láctico, através de determinadas substâncias.

Este processo faz com que exista um equilíbrio perfeito no corpo.

O arroz tem muitas propriedades positivas: é de fácil digestão, tem poucas fibras, pouca gordura, pouco colesterol e sal; é rico em minerais.

O arroz integral também é uma fonte natural de vitaminas do complexo B, que são necessárias para nutrir a pele e os vasos sanguíneos.

Os aminoácidos do arroz formam músculos flexíveis, pele saudável, cabelo bonito e melhoram a visão. Eles penetram no sangue e na linfa, alimentando o coração, os pulmões, o cérebro, as glândulas, o sistema nervoso, tendões e ligamentos.

O cálcio, contido no arroz, libera o ferro, que por sua vez, enriquece o sangue.

O fósforo e potássio, juntamente com outros nutrientes, controlam a quantidade de líquidos no organismo, sendo assim um fator importante no equilíbrio yin e yang.

Os orientais dizem que o "arroz é fonte divina", através da qual se consegue restabelecer a harmonia interna.

Quando comprar arroz, escolha o tipo integral e natural. Os grãos não polidos são fonte excelente de nutrientes.

Nota:

Cozinhar o arroz integral é muito simples.

Pegue duas xícaras de água, para cada xícara de arroz. Quando a água estiver fervendo, tampe a panela e cozinhe em fogo baixo.

Regras de saúde

No frio (yin), deveríamos alimentar-nos especialmente de cereais, legumes e peixe. No calor (Yang), comer mais frutas legumes e verduras.

Seguindo esta orientação, teremos um sistema digestivo equilibrado e saudável e nos adaptaremos bem às constantes mudanças de temperatura.

•

Todos os alimentos deveriam ser, se possível, naturais. Alimentos industrializados, conservados, deveriam ser, de preferência, evitados, pois prejudicam o equilíbrio interno, o que pode levar a consequências negativas.

•

Frutas, legumes e verduras deveriam ser cultivados com adubos naturais. Os fertilizantes químicos e agrotóxicos são prejudiciais à saúde.

•

Deveria usar-se temperos suaves; os muito fortes interferem no equilíbrio interno.

•

Todos os alimentos deveriam ser da própria região, adaptados ao clima e a terra. É um fator positivo para o equilíbrio yin e yang.

•

Bebidas industrializadas (café, chá preto, bebidas alcoólicas) tem um efeito negativo sobre o equilíbrio interno, enquanto que chás naturais de ervas, adoçados com um pouco de mel, tem efeito calmante.

•

Durante a refeição procurar não ingerir líquidos, uma vez que eles prejudicam a secreção yin e yang e realizam a assimilação de importantes nutrientes.

De preferência, após as refeições, tomar alguma bebida morna (chá de jasmim, por exemplo). Ele acalma, mantendo assim o equilíbrio interno e beneficiando o sistema digestivo.

•

Tomar as refeições sempre em ambiente calmo e harmonioso, comer devagar, e mastigar cuidadosamente os alimentos.

12 conselhos e receitas para aumentar a vitalidade

Saúde através do alho.

Coma muito alho!

Ele é desintoxicante e melhora o ritmo cardíaco.

Contém muitas substâncias ativas, com qualidades antibióticas naturais. Ele tem o poder de destruir bactérias perniciosas, poupando as benéficas.

Aliás: Oitenta experts declararam ser o alho "a planta curativa do ano 1989".

O alho reduz o risco de enfarte, derrame e problemas vasculares.

As propriedades curativas do alho são tão eficazes graças ao iodo, silício e um óleo que contém enxofre.

A combinação destas substâncias confere ao alho a eficácia contra todos os males.

Para preparar uma tintura de alho, usam-se três cabeças e um litro de aguardente. O alho é descascado, picado e colocado na aguardente. Fecha-se a garrafa hermeticamente e deixa-se quatorze dias ao sol. A tintura de alho necessita de calor. Depois disso, coa-se a tintura e guarda-se num vidro bem fechado. Tomar este remédio três vezes por dia, de dez a vinte gotas.

Combate com muita eficácia a insônia e dor de cabeça.

Não receie o mau hálito. Existem drágeas que resolvem este problema desagradável (as feitas à base de clorofila, por exemplo).

Reenergização através de frutas e legumes

Coma frutas e legumes em abundância, de preferência, orgânicas. Eles contêm muita vitamina C, que beneficia o sangue e previne a arteriosclerose.

Todas as vitaminas ajudam a eliminar as matérias residuais, que causam o envelhecimento das células e prejudicam as enzimas vitais. Permitem deste modo que o organismo produza mais energia e se renove.

Fonte de juventude - o soro da manteiga

Tome diariamente dois copos de soro da manteiga.

É uma fonte natural de ácido láctico, o qual desempenha um papel importante no metabolismo dos nutrientes e do oxigênio, como também na eliminação de resíduos.

A falta de ácido láctico provoca a degeneração das células e tecidos, por sobrecarga de substâncias nocivas. Uma célula que apresenta carência de oxigênio, envelhece precocemente e o ácido láctico o evita.

Fonte de vitalidade natural - sal marinho

O sal marinho (à venda em casas de produtos naturais ou na seção de dietéticos dos supermercados) é uma fonte de iodo, um mineral que estimula a tireóide.

Esta produz o hormônio tiroxina, que estimula o metabolismo, aumenta a vitalidade física e mental e melhora a pele. A falta de iodo pode provocar fadiga, sensação de frio, pulsação fraca ou pressão arterial baixa. "Kelp" é uma substância obtida de uma alga marinha, através de um processo de desidratação.

Esta alga desidratada contém um tipo de carboidrato que não eleva o nível de açúcar do sangue. Auxilia no metabolismo das proteínas, das gorduras insaturadas e das muitas vitaminas e minerais, favorecendo a sua assimilação. (Não deve ser usada em casos de hipertireoidismo!).

Água de cevada

Coloque 50 gr. de grãos de cevada em uma panela com dois litros de água. Quando levantar fervura, tampe a panela e deixe em fogo bem baixo por uma hora. Passe tudo por uma peneira. Acrescente à água da cevada uma colher das de sopa de mel e o suco de uma limão e misture bem. Nos dias de frio é mais gostoso tomá-lo quente e no verão pode-se tomá-lo ligeiramente gelado.

Mata a sede e é muito refrescante.

A cevada é muito recomendada, por causa das proteínas que contém, carboidratos, vitaminas e sais minerais. Com um alto teor de potássio, tem ação diurética.

Tem efeitos positivos sobre o metabolismo dos carboidratos, é energético e bom para os nervos e pele.

Conta-se que a rainha Elisabeth, todas as manhãs, bebe um copo de água de cevada - portanto, é uma bebida de rainha!

Bebida energética

Pegue um copo de suco de legumes frescos (tomate, cenoura, aipo, beterraba, batata, couve) e acrescente ½ colher das de chá de sal marinho.

Mexa bem. Tome um copo todas as manhãs por algum tempo. Esta bebida limpa o intestino e rejuvenesce as células e os tecidos. As vitaminas, minerais e enzimas que contém, ativa o sistema glandular imediatamente. É uma "injeção de energia".

Elixir da juventude

Pegue um copo com suco de tomate fresco (com tratamento orgânico) e acrescente duas colheres das de sopa de óleo de gergelim e ½ colher das de chá de sal marinho ou pó de alga. Toma-se este suco uma hora após a refeição principal. O objetivo é o seguinte: as vitaminas, minerais, enzimas e gorduras insaturadas estimulam a digestão e a assimilação das proteínas e distribuem o colesterol durante o metabolismo.

Reativar o corpo

Amasse uma banana e acrescente uma colher das de chá de mel, uma pitada de cravo-da-Índia em pó, uma pitada de ginseng em pó e uma gema de ovo.

Coma esta papa durante três semanas, diariamente, antes da refeição principal.

Como aumentar a força vital

Amasse uma banana, acrescente uma cenoura ralada, o suco de ½ limão, uma colher das de chá de mel e uma pitada de gengibre em pó. Deve ser comido lentamente, antes do almoço.

Levantar o ânimo

Pegue um copo de leite quente e misture nele uma gema, uma colher das de chá de mel, uma pitada de gengibre em pó. Toma-se em pequenos goles. Pode-se ainda colocar o suco de ½ laranja na palma das mãos e esfregar no rosto. Este tratamento estimula os terminais nervosos, o que melhora o cansaço.

Fortalecer as defesas do organismo

Use o suco de duas laranjas e um grapefruit, acrescente uma colher das de chá de mel, uma pitada de cravo-da-Índia em pó. Tomar todas as manhãs, antes do café da manhã.

Limpeza interna

Amasse uma banana e acrescente o suco de um grapefruit, uma colher das de chá de mel, uma pitada de gengibre em pó, uma pitada de cravo-da-Índia em pó e uma pitada de noz-moscada em pó. Esta papa de banana deve-se comer durante três semanas, antes das refeições; é muito eficaz na desintoxicação do organismo.

Melhorar a resistência

(uso interno)

Cozinhe ½ xícara de arroz integral em um litro de água. Quando o arroz estiver cozido, pega-se a água que sobrou, acrescenta-se a ele o suco de uma laranja, um grapefruit e uma colher de chá de mel, uma pitada de gengibre em pó e uma pitada de ginseng em pó.

Tome diariamente um pouco, antes do almoço, durante três semanas. Estimula e rejuvenesce o organismo. É também afrodisíaco.

(uso externo)

Amasse uma banana, acrescenta-se o suco de uma laranja, uma pitada de ginseng em pó, uma pitada de orégano e algumas folhas de sálvia, trituradas entre os dedos. Faça com esta, uma compressa sobre o plexo-solar, deixe por uma hora. Estes elementos introduzem energia no corpo.

Cromoterapia:

Aplicação de luz vermelha sobre a coluna lombar, ½ hora por dia.

A cor vermelha tem efeito estimulante sobre a circulação sanguínea e aumenta a energia.

Pedras preciosas:

Verdita e a safira laranja melhoram fraqueza e infertilidade.

Remédios naturais com alta potência energética

- É comprovado que o alho aumenta a força vital. Toma-se como se fosse comprimido, um dente de alho, antes emergido no mel.
- O aipo é reconhecido há milhares de anos como um estimulante da potência, o que a ciência moderna comprova.
- A banana fornece ao corpo dois hormônios, assim como vitaminas do complexo B, que aumentam a força do organismo.
- A salsa é, há muito tempo, reconhecida como um remédio potente. Ela deve ser colhida e em seguida mastigada lentamente.
- A tãõ enaltecida vitamina E estimula a sexualidade.
- O ginseng tem um excelente efeito estimulante sobre as glândulas sexuais masculinas.
- As sementes de abóbora ajudam em problemas de impotência.
- O chá de sálvia e o suco de urtiga também são conhecidos como estimulantes da potência.

A Natureza nos oferece esta ajuda eficaz; podemos fazer uso dela para recuperar nossas forças ou para mantê-las.

Sugestões e receitas que curam

Tensão nervosa - depressão

(uso interno)

Amasse uma banana e acrescente o suco de uma laranja, de ½ limão, uma colher das de chá de mel e uma pitada de ginseng em pó. Comer esta papa lentamente.

•

Suco de um grapefruit e de uma laranja, acrescente uma pitada de ginseng em pó e uma pitada de folhas de sálvia amassadas com os dedos. Tomar devagar.

••

(uso externo)

Amasse uma banana, acrescente uma colher das de sopa de mel, uma pitada de noz-moscada em pó, uma pitada de ginseng em pó, uma pitada de cravo-da-Índia em pó e uma colher das de chá de álcool puro.

Prepara-se com esta mistura um cataplasma, que é colocado sobre a região do plexo-solar durante uma hora.

O alto teor de magnésio e cálcio contido na banana tem um efeito calmante sobre os nervos.

Cromoterapia:

A cor indicada é o laranja. Mas, as vibrações amarelas têm um efeito estimulante e positivo sobre os nervos e os fortalece. Faz-se a aplicação da luz laranja ou amarela durante vinte minutos sobre o plexo-solar.

Em caso de depressão, deve-se usar roupas de cores claras, de preferência o laranja ou amarelo. Igualmente importante é uma dieta leve, com muitas frutas e verduras. Alimentos amarelos, laranja e vermelhos são indicados por serem estimulantes.

Pedras preciosas:

Para fortalecer os nervos: dolomita, lápis-lazuli, safira, jadeíta.

Para combater a depressão: espinélio, selenita, dolomita, rodocrosita, bonamita. O periodoto é uma pedra preciosa que acalma; o diamante e o citrino têm excelente efeito positivo sobre vibrações e pensamentos negativos.

Os pontos das mãos que podem ser estimulados no caso de depressão, encontram-se na parte interna dos dedos anulares, juntos às unhas.

Perturbações do sono

Pegue o suco de um grapefruit, de uma laranja e acrescente uma colher das de chá de mel, uma pitada de ginseng em pó e uma pitada de gengibre em pó.

Esta mistura deve ser bebida , bem lentamente, ½ hora antes de dormir.

Em um copo de leite bem quente, acrescente duas colheres das de chá de mel e uma pitada de cravo-da-Índia em pó.

Tome ½ hora antes de dormir, bem devagar.

O cravo-da-Índia em pó possui propriedade calmante de excelente efeito!

•

Aqueça um pouco de óleo de gergelim e acrescente uma pitada de ginseng em pó e uma pitada de cravo-da-Índia em pó.

Com esta mistura massageia-se levemente as têmporas, os lóbulos das orelhas e as solas dos pés.

Cromoterapia:

Em perturbações do sono usa-se a cor azul.

Pode-se colocar uma luz azul no criado-mudo e conseguir com isso um sono tranquilo.

Também o verde, a cor do chakra cardíaco, tem um efeito tranquilizante.

Escolha uma das duas cores, de acordo com sua preferência.

Pedras preciosas:

Calmantes do sistema nervoso: fluorita, topázio, jacinto, bonamita, esmeralda, jade e jadeíta.

Para melhorar o sono: lápis-lazuli, ametista, safira e turmalina.

O quartzo branco é indicado contra insônia.

Dores na nuca

Aqueça uma xícara de leite e acrescente uma colher das de sopa de mel, uma pitada de ginseng em pó e algumas gotas de óleo de linhaça.

Fazer uma compressa embebida nesta mistura sobre a nuca por uma hora.

Vibrações de cor vermelha ajudam a amenizar a dor.

Dores nos membros

Prepare um banho de imersão, bem quente, acrescentando cinco xícaras de sal, cinco colheres das de sopa de gengibre em pó e uma boa porção de mel. Permanecer nesta água de vinte a trinta minutos.

Dores musculares

Ao suco de ½ grapefruit ou ½ laranja, acrescente uma pitada de ginseng em pó, duas gotas de óleo japonês (óleo essencial de menta).

Passar este líquido várias vezes ao dia nos locais da dor.

Dores reumáticas

Pegue um pouco de óleo de gergelim, acrescente uma pitada de ginseng em pó. Esfregue as partes doloridas com esta mistura. O ginseng é indicado para reumatismo, porque estimula o fluxo dos líquidos saudáveis do organismo e neutraliza a acidez que flui nas membranas dos nervos ejuntas, causando o estado inflamatório.

Cromoterapia:

Em casos agudos, usar luz azul, várias vezes ao dia de quinze a vinte minutos.

Em casos crônicos, aplicar luz laranja no plexo-solar, diariamente por vinte minutos.

Pedras preciosas:

Granada, cristais, malaquita, azurita, crisocola.

O sistema circulatório

O sistema circulatório transporta o sangue e a linfa, que produz os glóbulos brancos do corpo.

Durante este processo leva oxigênio e nutrientes para todas as células do corpo, expulsa as impurezas, protege o corpo de doenças, ajuda-o a regular a temperatura e lhe dá energias.

Uma rede de artérias, veias e vasos capilares distribuem o sangue por todo o corpo.

O ponto inicial é o coração. O sangue chega a ele através das veias e sai

pelas artérias. Os músculos do coração contraem-se, o sangue oxigenado é bombeado do ventrículo esquerdo para a aorta e de lá para as artérias que, finalmente, desembocam nas veias.

Estas veias unem-se, formando a veia cava superior, que leva o sangue venoso da cabeça, nuca e braços de volta ao coração e a veia cava inferior, que conduz de volta (ou retorna) o sangue das pernas e tronco. O ventrículo direito contrai-se e impulsiona o sangue para as artérias do pulmão. Nos pulmões, o sangue é libertado do dióxido de carbono e provido de oxigênio. O sangue agora, enriquecido de oxigênio, corre pelas veias do pulmão, para o ventrículo esquerdo, que então novamente é impulsionado para a aorta e assim sucessivamente.

A linfa é um líquido levemente amarelado, sua função é produzir os glóbulos brancos que fortalecem o sistema imunológico, combatendo as doenças.

No corpo inteiro existem glândulas linfáticas. Servem como filtro para impedir que as bactérias penetrem na corrente sanguínea.

O movimento da linfa depende da contração muscular. No caso de disfunções é recomendada como terapia auxiliar, a drenagem linfática manual.

Vantagens da drenagem linfática:

- Estimula a circulação sanguínea.
- Ajuda as células a assimilarem maior quantidade de oxigênio e nutrientes.
- Beneficia o coração, levando a ele mais sangue.
- Impulsiona o líquido linfático pelo corpo, fortalecendo as defesas e eliminando as toxinas.

Doenças cardíacas e problemas circulatórios e vasculares são, segundo estatísticas, a causa mortis de maior frequência nos países ocidentais industrializados.

Sobrecargas como o stress, alimentação errada, má oxigenação e hábitos prejudiciais são os fatores de risco para as doenças cardíacas.

Sentir-se desprotegido e inseguro são fatores prejudiciais importantes.

Uma pressão arterial baixa, do ponto de vista psico-emocional, significa que a pessoa tem a tendência de não enfrentar os problemas, preferindo fugir deles.

Uma pessoa com hipertensão arterial, pelo contrário, vive sob pressão, persegue o sucesso e é muito autocrítica. Contorna os conflitos, estando em atividade o tempo todo. A pressão alta é um fator de risco para o enfarte.

Pessoas que sofrem de pressão na região do coração (angina), não conseguem exteriorizar emoções. Elas construíram ao seu redor um muro de proteção, o que tem como consequência a incapacidade de receber carinho. Para elas é muito difícil "abrir seu coração" para alguém ou permitir que "alguém ocupe um lugar nele".

Em caso de doenças cardíacas e circulatórias deveria-se questionar o seguinte:

- Por que me fecho para os meus sentimentos?

- De quais problemas eu fujo, sem querer tomar conhecimento deles ou enfrentá-los?
- Quais decepções sofri para tomar tais atitudes?

Auto-sugestões positivas:

Existe uma resposta certa para cada problema. Existe uma solução acertada para cada situação.

O amor Divino atua em minha vida de forma perfeita e eu irradio este amor ao meu próximo, conscientemente e com alegria.

Tudo me leva a ser feliz, bem sucedido e saudável.

Cromoterapia:

Verde é a cor que age sobre o sistema circulatório, equilibrando-o e estabilizando-o .

Pedras preciosas:

Pressão arterial baixa: rubi, rubelita, turmalina, rodocrosita, esmeralda, turquesa.

Hipertensão: lápis-lazuli, jadeíta, jade, crisoprásio.

Circulação: rubi, heliotrópio, ametista.

Problemas circulatórios

Em um copo de leite bem quente, misture uma gema, uma colher das de sopa de mel, uma pitada de noz-moscada em pó, uma colher das de sopa de amêndoas raladas.

Aqueça esta mistura mais uma vez, em banho-maria e beba-a lentamente.

Se possível deitar-se por ½ hora.

No caso de um repentino colapso de circulação (sensação de desmaio), dobrar o tórax para frente e inclinar a cabeça para trás. Respirar profundamente. Rapidamente voltará ao estado normal.

Pressão baixa

Ao suco de um grapefruit, adicione o suco de uma laranja, uma colher das de sopa de mel. Acrescente ½ xícara de café preto forte. Tome devagar. Respire profundamente.

Aperte os pontos de estímulo nas mãos. Eles se encontram no lado interno do dedo mínimo, na parte inferior da unha.

A pedra indicada é o rubi ou a turmalina.

Pressão alta

Amasse bem uma banana, acrescente o suco de uma laranja, uma pitada de cravo-da-Índia em pó, uma pitada de ginseng em pó e uma colher das de chá de mel. Esta papa deve ser ingerida, duas vezes ao dia, antes da refeição.

O ginseng é um remédio excelente para regularizar a pressão arterial, seja ela alta ou baixa.

Por isso, recomenda-se tomar chá de ginseng, três vezes ao dia além da receita acima.

O intestino

O intestino é, na maioria dos casos, responsável por problemas no sangue. Por isso, temos que zelar pela saúde do nosso intestino. Prevenimos, assim, doenças e garantimos uma pele saudável e bonita.

Já foi comprovado que modificações da pele como rugas precoces, acne, eczemas, furúnculos e manchas senis são consequências de excesso de toxinas no intestino.

Para curar estes males ou fazê-los regredir, é necessário que se recorra a um tratamento de desintoxicação e melhora no funcionamento intestinal.

Uma pele saudável é rosada, aveludada, lisa e elástica.

Várias toxinas, como por exemplo, de vícios, stress ou resíduos no intestino, modificam, em casos crônicos, a pele. São elas que provocam doenças e o envelhecimento precoce.

Um dito popular diz: "A morte está no intestino".

Isso é verdadeiro, pois é num intestino preguiçoso que se formam as toxinas. Secreções impuras penetram no bolo alimentar, que fermentando, produzem matérias putrefatas.

As toxinas não são eliminadas totalmente com as fezes. Uma parte passa para o sangue.

Se a quantidade de toxinas for muito grande, ou se o fígado, que é responsável pela desintoxicação, não estiver funcionando bem, elas invadem todo organismo.

As consequências são: estado geral comprometido, nervosismo, desânimo, falta de vontade para o trabalho, mau hálito, odor corporal desagradável, dores nas costas, falta de ar, espasmos vasculares com mãos e pés constantemente frios, tonturas, sensação de fadiga já ao levantar-se pela manhã, transpiração forte, enxaquecas.

A origem desses males, frequentemente, é o intestino.

Esta auto-intoxicação provoca danos em todas as células e órgãos; os órgãos dos sentidos, os nervos, vasos capilares e glândulas hormonais são os mais atingidos.

Se o intestino não cumprir totalmente a sua tarefa de manter o sangue puro, as impurezas acabam circulando no organismo e, para não prejudicar os órgãos vitais, elas invadem os tecidos provocando celulite, penetram nos tendões, nervos e músculos.

Em casos crônicos, todos os outros órgãos também vão sendo prejudicados. O sistema nervoso, igualmente, sofre distúrbios e influencia a parte emocional e mental. "Os órgãos condutores" neuro-vegetativos, sendo prejudicados por toxinas, têm dificuldade de levar aos centros nervosos do cérebro que rege a consciência física, as percepções e reações emocionais do indivíduo.

A consequência deste processo, muitas vezes, é um egoísmo acentuado, materialismo exagerado, superficialidade, falta de respeito, pensar e agir anti-social.

Sem dúvida, existe também relação entre um intestino preguiçoso, a atividade cerebral e distúrbios como: depressão, desânimo e irritação. Isso pode ser atribuído a um metabolismo imperfeito do cérebro.

Por este motivo o jejum é recomendado e aprovado por todas as religiões, desde os primórdios dos tempos.

O jejum curativo tem como objetivo proporcionar ao aparelho digestivo um tempo para descansar, recuperar-se, limpar-se e desintoxicar o organismo, mobilizando as forças regeneradoras que eliminam os distúrbios e doenças. Além disso, melhora o estado geral da pessoa e previne doenças.

Entretanto, o jejum curativo não deve ser entendido como abstenção da comida.

Jejuar não é passar fome, o que significa não deixar de fornecer ao corpo nutrientes valiosos, necessários à saúde.

O jejum curativo tem outro aspecto.

É uma opção consciente de selecionar determinados alimentos para comer, com a finalidade de recuperar a saúde, melhorar a sua qualidade ou mantê-la.

Sabemos atualmente que o jejum com o objetivo de curar traz efeitos como:

- estimula o metabolismo, o que significa dissolver as impurezas no corpo;
- rompe bloqueios no metabolismo inteiro, dando condições às células de aproveitarem as substâncias vitais ingeridas durante o tratamento.

Depois de um tratamento de desintoxicação, os órgãos como a pele, rins, pulmões, fígado e coração, trabalham com mais energia, uma vez que são mais bem alimentados depois de eliminar todos os resíduos.

As células e os tecidos precisam de suficiente alimento para exercer perfeitamente as suas funções e manter o corpo jovem.

Se os alimentos forem restringidos por um certo tempo, as células são obrigadas a recorrer às substâncias residuais como sua única fonte de alimentação, as quais então são eliminadas pelo organismo.

Assim, dá-se o processo de eliminação das toxinas. Regeneram-se em seguida os tecidos do fígado e de outros órgãos. O organismo só consegue regenerar-se, depois de ter se desintoxicado.

Simbolicamente, os órgãos digestivos doentes têm relação com a vida não "bem dirigida" da pessoa. Isso corresponde tanto aos processos digestivos físicos, como aos psíquicos.

Doenças nesta área sempre apontam para uma dificuldade que a pessoa tem de digerir, elaborar alguma situação de sua vida.

O intestino grosso tem uma relação direta com inconsciente. Do ponto de vista psico-emocional, a prisão de ventre significa congestionamento emocional. A pessoa quer manter-se no passado, não consegue expressar as suas emoções, não "solta" seu passado.

O fluxo natural da energia vital é interrompido e, finalmente, estagna-se. Neste caso, deveria primeiramente refletir sobre a sua vida e iniciar com uma "faxina".

O que se reprimiu, emoções não elaboradas, o que causou medos, o que levou a criar barreiras - tudo isso deve ser trazido à tona, analisado e trabalhado. Estas emoções não devem mais ser reprimidas, pois agravam o estado geral da pessoa.

O intestino delgado tem relação direta com o consciente, com a razão, a lógica. Distúrbios no intestino delgado demonstram que a pessoa analisa demais, é excessivamente detalhista e crítica.

Quem apresenta estas características, frequentemente tem muitas crises existenciais e um profundo medo da vida. Como consequência torna-se super-crítica. A diarreia é uma super atividade do intestino delgado, é um sinal que a pessoa deve confrontar-se num nível mais profundo com as circunstâncias de sua vida, que levaram a causar o problema.

No caso de prisão de ventre é especialmente importante comer devagar e mastigar bem.

Tabaco, álcool e chocolate devem ser evitados, por serem uma sobrecarga para as disfunções já existentes no intestino. Muitas vezes a causa da prisão de ventre é uma alimentação pobre em fibras. Estas fibras, contidas sobretudo em legumes, frutas, cereais e nozes, aumentam de tamanho no intestino, absorvendo as substâncias tóxicas e estimulam o desenvolvimento das bactérias necessárias a uma digestão saudável.

São recomendados os seguintes legumes e frutas para constipação intestinal:

Alho-poró, cenoura, aspargo, abobrinha, abóbora, chicória, salada de dente-de-leão, couve, cebola, maçã, pêra, morango, amora-silvestre, laranja, grapefruit, uva, ameixa, pêsego e melão.

Substituir o pão branco por pão integral e recorrer à semente de linhaça e ao farelo de trigo para combater o problema. Para a diarreia é indicado o chá preto, sem açúcar.

Em caso de problemas no intestino deveria-se fazer as seguintes perguntas:

- O que tenho dificuldade de "digerir"?
- De que problemas do passado não consigo me libertar?
- Qual o motivo de minha agressividade e meus problemas?
- O que preciso "soltar", "arrumar", para dissolver meu bloqueio interno?

- Quando sou excessivamente crítico, intolerante e genioso?
- Com que problema eu deveria me confrontar, para conhecê-lo melhor e, assim, poder trabalhá-lo?

Auto-sugestões positivas:

A harmonia perfeita só é possível na constante troca entre dar e receber.

Se eu não der de livre e espontânea vontade, algo me será tirado.

Eu perdoo a todos que no passado e presente me magoaram. Eu estou livre e eles estão livres.

Tudo está bem - agora e sempre.

A ordem e a harmonia estão em mim, tensões e bloqueios são dissolvidos.

A saúde do corpo, mente e alma está recuperada. Eu confio no meu guia interno que me leva pelo caminho certo.

Cromoterapia:

Em caso de diarreia, usar luz azul.

Em prisão de ventre a cor amarela, pois ela é estimulante. Comer também alimentos amarelos (banana, limão, grapefruit).

Pedras preciosas:

Jaspe amarelo, olho-de-gato, cristais, hematita, opala, peridoto, tem uma energia de harmonização das funções intestinais.

Diarréia

Rale meia maçã (sem agrotóxicos) com casca, misture-a a meia banana bem amassada, uma pitada de cravo-da-Índia em pó e uma pitada de noz-moscada em pó. Comer esta papa bem devagar, mastigando-a bem, para que se misture com a saliva.

Prisão de ventre

Amasse bem uma banana, acrescente o suco de uma laranja, uma colher das de chá de mel, e uma pitada de cravo-da-Índia em pó.

Come-se esta mistura diariamente, antes de dormir, para sentir o efeito na manhã seguinte.

•

Amasse bem uma banana e acrescente o suco de uma laranja, uma colher das de chá de mel e uma pitada de cravo-da-Índia em pó. Coma isto por um período mais prolongado, todas as noites, antes de dormir.

Chá laxante

Ferva algumas folhas de Sena e de cáscara sagrada. Deixe tampado por dez minutos e tome uma dose em jejum.

O estômago

A função do estômago é receber o alimento, digeri-lo e encaminhá-lo aos órgãos seguintes.

Para se ter uma vida harmoniosa, não só é necessário alimento para o corpo como também para a mente e a alma.

No estômago reside a força mental do julgamento. Se a pessoa não consegue avaliar um problema e lidar com ele, o estômago sofre as consequências.

Uma saturação mental reflete-se no estômago.

A conflitos não resolvidos, o estômago reage com sensação de pressão e dor.

Distúrbios estomacais são, portanto, a incapacidade de lidar com situações conflitantes, com a agressividade ou outros problemas.

Reprime-se a situação "de difícil digestão", expulsando-a do consciente e assim, o estômago além de cumprir as suas tarefas normais, é obrigado a "digerir" as emoções confusas.

Isso, finalmente gera a doença.

Deveria-se sempre tomar consciência da existência do problema que gera o conflito, compreendê-lo e resolvê-lo; ou pelo menos aceitá-lo.

Errado seria fugir da realidade, desviar-se do conflito, pois aí sim, surgem distúrbios no estômago como resposta.

Uma pessoa que vive conscientemente, que não tem medo de confrontar-se com a realidade, que vive suas emoções normalmente, come devagar e mastiga bem.

Muitas pessoas mastigam mal, engolem rapidamente o alimento, sobrecarregando o estômago.

Em caso de dor de estômago a pessoa deveria perguntar-se:

- O que provoca "dor de estômago" psicologicamente?
- De qual situação desagradável estou fugindo, preferindo ignorá-la?
- Culpo-me ou julgo os outros e por isso tenho dentro de mim sentimentos de ódio e vingança?
- Sou paciente, tolerante e compreensivo com os que me rodeiam, ou critico e julgo com facilidade?

Auto-sugestões positivas:

Eu não sou criticado e não critico inutilmente. Não alimento pensamentos amargos e vingativos contra o meu próximo e nem julgo ou condeno.

Confio nas leis da justiça divina e vivo em paz comigo e com os meus semelhantes.

Cromoterapia:

Aplicar luz amarela e laranja alternadamente, todos os dias, durante trinta minutos, até que os sintomas desapareçam.

Pedras preciosas:

Berilo, heliotrópio, jaspe, hematita, esmeralda, heliodoro, água-marinha e morganita, têm um efeito calmante sobre o estômago, reequilibrando a sua função.

Distúrbios nervosos do estômago

(uso interno)

Rale uma maçã (sem agrotóxicos) com casca e acrescente uma colher de mel e uma pitada de noz-moscada em pó.

Esta papa de maçã deve ser comida lentamente e muito bem mastigada.

Deveria ser ingerida duas vezes por dia, antes das refeições. A substância natural, pectina, contida na maçã, forma uma capa protetora no estômago e atenua as dores nervosas.

(uso externo)

Acrescente uma colher de mel, uma pitada de noz-moscada em pó, uma pitada de gengibre em pó e três colheres de sopa de óleo de linhaça, ao suco de um grapefruit.

Aqueça bem esta mistura, embeba nela um pano laranja ou amarelo e faça compressas sobre o estômago durante uma hora.

Use um pouco de óleo de gergelim com uma pitada de ginseng em pó e uma pitada de gengibre em pó. Esfregue-o na parte dolorida da região estomacal.

Dor de barriga

(uso interno)

Ferva ½ de litro d'água, acrescente um punhado de sálvia e um pedaço de raiz de ginseng.

Desligue, tampe e deixe descansar durante dez minutos. Coe, coloque uma colher de chá de mel e tome lentamente.

(uso externo)

No suco de uma laranja e um grapefruit, coloque uma pitada de sal marinho, uma pitada de noz-moscada em pó e uma pitada de cravo-da-Índia em pó. Aqueça este suco, embeba nele um pano azul e faça compressas na barriga. A vibração da cor azul tem efeito calmante.

Atenção:

Em caso de dor de barriga, existe o perigo de apendicite. Recorra ao auxílio médico!

Fígado - rins

O fígado é o centro do metabolismo do organismo. Sua função é muito abrangente, pois ela é responsável pela desintoxicação, pela produção de energia, pelo metabolismo das proteínas, pela reserva de energia e pela produção da biliar.

Constantes sentimentos de culpa excessivos, críticas e julgamentos, pensamentos negativos como ódio e inveja, podem levar a doenças do fígado, tais como a hepatite.

Do ponto de vista psico-emocional há o aspecto de uma programação errada dos pensamentos e sentimentos. Há também o fator externo da ingestão excessiva de álcool ou alimentos gordurosos.

Uma dieta preventiva compõe-se de muitas frutas, leite e derivados, peixe, legumes, verduras e ovos.

Usar gorduras insaturadas.

Comida, gordura em excesso e especialmente o álcool são inimigos perigosos do fígado e no decorrer do tempo podem levar a problemas graves.

Os rins regulam o sal e a água do nosso organismo e são responsáveis pelo equilíbrio ácido-base. Problemas nos rins podem ser a consequência de dificuldades e decepções num relacionamento, rejeição ou infidelidade do parceiro.

Os rins ficam sobrecarregados e precisam de limpeza. Distúrbios nos rins podem ser sintomas de tristeza e desesperança, havendo um bloqueio de energia vital.

Em uma cólica de rins o corpo tenta desfazer o bloqueio com violência para fazer fluir a energia, e é especialmente doloroso se houver a formação de cálculos, que o organismo quer expelir.

Os rins, assim como os dentes, demonstram a vitalidade e a força de um ser humano.

Nas doenças renais é importante:

- Usar pouco sal, pois ele impede os rins de eliminarem os líquidos

adequadamente;

- os rins precisam de muito calor;
- os rins precisam de muito líquido! E se eles não encontrarem suficientes minerais nos líquidos, eles os retiram do corpo;
- Chá de zimbro ou losna são recomendados porque limpam os rins, (2 a 3 litros);
- tomar muita água mineral que contenha pouco sódio e seja rica em magnésio e potássio.

Em problemas de fígado ou rins, deveria-se fazer as seguintes perguntas para si mesmo:

- Onde ultrapassei meus limites e perdi a noção das coisas?
- O que ameaça minha auto-segurança e me deprime?
- Onde minha vida sofreu um bloqueio? Uma paralisação?
- Onde me reprimo e me impeço de resolver os problemas?
- O que está perturbando o meu relacionamento com o meu parceiro (a)?

Auto-sugestões positivas:

Todos os obstáculos da minha vida se dissolvem e eu estou me encaminhando para uma vida repleta de saúde, felicidade e satisfação.

O amor misericordioso de meu Criador liberta-me de todos os erros do passado e do presente.

Toda amargura e crença na injustiça abandonam o meu corpo e minha mente.

O equilíbrio Divino me preenche e eu creio que ele ordena minha vida.

Toda ansiedade de minha alma se desvanece.

Cromoterapia:

Usa-se luz amarela para o fígado ou faz-se compressas sobre ele com um pano amarelo.

Para os rins também pode ser usada a luz amarela, com a finalidade de estimular sua função. Luz azul ou compressas bem quentes com um pano azul, são indicadas para inflamações, pois apressam o processo de cura. Aplicar a luz de trinta a sessenta minutos.

Pedras preciosas:

Inflamações no fígado: calcita, dolomita, opala vermelha, âmbar, citrino, cristais e jaspe.

Fortificar o fígado: jade, labradorita, esmeralda, rubi e hidenita. Distúrbios nos rins: nefrita e jade.

Bexiga: jaspe, turmalina e âmbar.

Fortificante para o fígado

(uso interno)

Ferva $\frac{1}{4}$ de litro de água, desligue, coloque nela uma raiz de gengibre e aguarde dez minutos.

Deixe esfriar um pouco e misture com o suco de uma laranja, uma pitada de ginseng em pó e uma pitada de cravo-da-Índia em pó. Beba em pequenos goles três vezes ao dia.

•

Ao suco de um grapefruit adicione uma colher das de chá de mel, uma pitada de ginseng em pó e uma pitada de gengibre em pó.

Beba em pequenos goles.

(uso externo)

Ao suco de um grapefruit, adicione duas colheres das de sopa de leite, um ovo batido e uma pitada grande de gengibre em pó. Misture bem. Aqueça ligeiramente em banho-maria, embeba um pano no líquido e faça uma compressa sobre o lado direito da barriga durante uma hora.

Uma banana amassada com uma colher das de sopa de mel, uma pitada de cravo-da-Índia em pó, uma pitada de gengibre em pó. Misture bem, faça um cataplasma e coloque-o sobre o lado direito da barriga por uma hora.

Regeneração de fígado

(uso externo)

Suco de um grapefruit misturado a uma colher das de chá de mel, uma pitada de ginseng em pó e uma pitada de gengibre em pó.

Aqueça esta mistura, faça com ela uma compressa em pano amarelo e aplique-a sobre o lado direito da barriga. Manter aquecida.

(uso interno)

Excelente para regeneração do fígado é o suco de pepino. Ele contém uma enzima que ajuda na digestão das proteínas, fortificando assim o fígado.

Ingerir lentamente três vezes ao dia, antes das refeições o suco de um pepino.

As receitas acima auxiliam o fígado a se auto-desintoxicar, liberando resíduos nocivos e toxinas.

Após este processo, as enzimas terão condições de alimentar melhor os tecidos do fígado e de outros órgãos, o que resultará em uma regeneração de todo o organismo.

Fortificante para os rins e a bexiga

(uso interno)

Corte sete cenouras em cubos e cozinhe-as ligeiramente em dois litros de água.

Deixe esfriar, coe o líquido e tome uma parte antes de cada refeição. Se as cenouras não foram tratadas com produtos químicos, pode-se também usar as suas folhas no cozimento.

Através do cozimento das cenouras são liberadas substâncias que transferem aos rins e bexiga energias curativas.

(uso externo)

Ferva ½ litro de água, adicione uma mão cheia de sálvia e uma raiz de gengibre, desligue e tampe a panela, abafe por dez minutos. Coe o líquido, acrescente umas gotas de óleo de linhaça. Faça com este líquido uma compressa, usando pano amarelo sobre a região dos rins, durante uma hora. Manter aquecido

Para combater inflamação na bexiga:

- Banhos de assento com camomila, diariamente.
- Cana do brejo atenua a dor, é diurético e elimina o ácido úrico.
- Beber chá de bétula ou douradinha, pois tem efeito benéfico sobre a bexiga inflamada ou irritada.
- No caso de inflamação na bexiga, é necessário beber muito líquido (2 a 3 litros por dia), porque a urina concentrada permite a multiplicação das bactérias. Por isso é necessário diluir a urina.

É recomendado um escalda-pés, com água quente acrescida de duas colheres das de sopa de gengibre em pó.

Os dentes

Segundo estatísticas, mais de 90% da população do mundo ocidental sofre de cáries e deterioração dos dentes. A causa deste problema de saúde da civilização ocidental é uma alimentação errada.

O principal perigo é o consumo excessivo de açúcar, que através dos ácidos e bactérias provoca a destruição das substâncias minerais dos dentes.

A ingestão em demasia de açúcar, doces e outros carboidratos desmineralizados pode também intervir no metabolismo intermediário por carência de vitaminas.

A prevenção e combate às cáries e outros problemas dentários só é possível se o uso do açúcar for reduzido drasticamente e se for feita uma higiene bucal adequada.

Para o desenvolvimento e melhora na fixação do esmalte dos dentes é necessária a pró-vitamina A, que está contida, entre outros na cenoura, alface, tomate e damasco.

O sangramento das gengivas pode ser um sinal de carência de vitamina C, presente na salsa, agrião, batata, frutas cítricas, maçã e espinafre, entre outros.

São recomendados para a saúde dos dentes, a combinação de cálcio com vitamina D, C, fósforo, magnésio e cobre.

Estes minerais e vitaminas são encontrados em uma alimentação natural, balanceada.

Um remédio natural, que reúne todas estas substâncias é o pólen das flores.

Massagear regularmente as gengivas com o dedo médio, estimula a circulação sanguínea, fixando melhor os dentes.

Os dentes são o símbolo da energia e força vital da pessoa.

Sofrimento e preocupações podem provocar doenças nos dentes. A sobrecarga emocional provoca ruptura no esmalte dentário, irrita a polpa e as extremidades nervosas.

Bruxismo (ranger os dentes enquanto se dorme) é um sinal de agressividade reprimida e agride os dentes. Para evitar este hábito, recomenda-se dormir sem travesseiro, pois assim o queixo consegue relaxar.

A gengiva é o suporte dos dentes e é símbolo da segurança interior do ser humano.

Quando a gengiva se retrai, a pessoa está se retraindo internamente por motivos de insegurança e sobrecarga. Ela está com "medo de não dar conta do recado".

O sangramento das gengivas é interpretado como uma sobrecarga que ameaça a vida da pessoa.

A perda dos dentes significa a perda da confiança primária da pessoa.

Em casos de perda dos dentes, deveria-se fazer as seguintes perguntas:

- Qual o tipo de agressividade reprimida que me prejudica?

- Em que situação sinto-me sobrecarregado?
- O que fazer para sanar isto?
- O que bloqueia minha força de vontade, minha vitalidade e força?
- Quais situações obrigam-me a "apertar os dentes" constantemente, ou seja, deixam-me preocupado, com medo de não corresponder as expectativas?

Auto-sugestões positivas:

Clamo a Deus para que me envie a Sua força poderosa e amorosa.

Eu deposito a minha vicia, as minhas preocupações nas mãos do Pai, com confiança absoluta, como uma criança. Vai suceder aquilo que me for melhor. Só coisas boas virão ao meu encontro, pois Deus cuida de mim. Eu me alegro com a perfeição e plenitude de Deus e agradeço pelas coisas boas da minha vida.

Cromoterapia:

Para combater inflamações e supurações das gengivas use luz azul ou faça compressas azuis.

Luz vermelha estimula a circulação sanguínea.

Pedras preciosas:

Dentes - Corais brancos, calcita, água-marinha, âmbar.

Gengivas - Pirolusita, ágata musgosa, cornalina.

Importante:

Visitar o dentista de seis em seis meses, mesmo que não apresente problemas dentários.

Dentes cuidados são dentes saudáveis:

A escova e pasta dental não são suficientes para uma higiene bucal perfeita.

Para prevenção das cáries e gengivites recorra a outros métodos:

Escova interdental (cabinho de metal com uma minúscula escova, que se introduz nos vãos dos dentes) - foram idealizadas para atingir os pontos que a escova comum não alcança.

Estimulador das gengivas - é feito de borracha em forma de cone. Introduce-se esta borracha no meio dos dentes, fazendo um movimento rotativo. Além de limpar ajuda a fortalecer as gengivas.

Fio dental - limpa locais de difícil acesso, no meio dos dentes. O fio é introduzido no meio dos dentes e é levado até o ponto mais próximo da gengiva, evitando a formação da placa dentária. Deve-se usar o fio dental diariamente.

A escovação dos dentes deveria demorar no mínimo três minutos para

conseguir uma limpeza profunda.

A ducha bucal é excelente para enxaguar.

Escovar os dentes de manhã e à noite é uma necessidade.

Sangramento das gengivas

Duas colheres das de sopa de suco de limão, uma pitada de sal marinho, uma colher das de chá de gel de dióxido de silício.

Massagear suavemente as gengivas com esta mistura, usando o dedo médio, diariamente. Enxaguar com o restante do líquido.

Este também é um remédio muito eficaz para combater a retração das gengivas.

Inflamação nas gengivas

Um copo de chá de sálvia morno, uma pitada de cravo-da-Índia em pó, uma pitada de noz-moscada, uma pitada de sal marinho e duas gotas de óleo medicinal japonês (óleo de menta essencial).

Fazer bochechos com esta mistura todos os dias.

Mau hálito

Suco de um grapefruit e uma laranja, acrescentar uma pitada de cravo-da-Índia em pó e três gotas de óleo medicinal japonês.

Colocar esta mistura numa garrafmha de cor escura e tomar um gole várias vezes ao dia.

Preparar a mistura todos os dias.

A propósito:

Para combater o mau-hálito forte provocado pela ingestão de alho por exemplo, pode-se comprar na farmácia cápsulas especiais para este fim. Tomar 1 a 2 cápsulas, que eliminam o mau hálito por seis a oito horas. Estas cápsulas são naturais e não têm contra-indicações.

Excesso de peso e celulite

Perder peso, ser esbelto estar em forma - este, atualmente, é um desejo forte de muita gente.

As pessoas obesas ou com excesso de peso têm alguma disfunção orgânica. Há um desequilíbrio na assimilação e eliminação.

O organismo com funcionamento normal dispõem de um sistema perfeito, que regula a quantidade calórica necessária.

O centro do apetite no cérebro está em harmonia com os órgãos internos.

Ambos participam do equilíbrio necessário.

Enquanto o centro do apetite é influenciado por fatores externos, tais como aroma, cor ou paladar, os órgãos internos trabalham concentrados na liberação de nutrientes no sangue.

Nos casos de obesidade, deveria ser levada em consideração a vida emocional da pessoa obesa. Ela desempenha um papel importante e decisivo.

Do ponto de vista psico-emocional, a obesidade aponta para alguma carência existente. Ávida afetiva está "subnutrida".

Somando este fato a uma alimentação inadequada, disfunção glandular e vida sedentária, vai surgindo a obesidade.

Quanto mais peso a balança acusa, mais baixa a auto-estima. Finalmente, chega o ponto de recorrer a um tratamento, como último recurso para voltar ao peso normal, ou seja, um regime para perder peso.

Entretanto, este é um recurso impróprio para o organismo, para a circulação e o estado geral.

A constante sensação de fome, frustração, aliada à carência de nutrientes que o corpo vai apresentando, levam a pessoa a perder o controle sobre seu regime alimentar. Muito rapidamente o peso volta a subir e a auto-estima desce mais ainda.

A perda de peso deve ocorrer lentamente e de forma saudável para que seja bem sucedida e os resultados duradouros.

Não faz sentido a pessoa forçar-se a um tratamento radical, violento, porque o organismo já desequilibrado, sente-se ainda mais agredido.

O sensível equilíbrio de energia pode estar prejudicado pelo seguintes fatores:

- Influência da glândula generativa.
- Depósito de gorduras por excesso de alimentos, esta é também a causa da celulite.
- Sobrecarga da coluna vertebral.
- Abastecimento e eliminação imperfeita dos tecidos, causados por uma postura incorreta dos pés (pé-chato por exemplo).
- Sistema linfático enfraquecido, ou bloqueio linfático que pode ser causado por roupas justas demais.
- Prisão de ventre crônica, alimentação errada, carência de vitaminas e sais minerais, nicotina e álcool.
- Oxigenação insuficiente devido a uma respiração muito superficial.
- Músculos flácidos por falta de exercícios - onde há músculos não há gordura.

- Distúrbio do sistema neuro-vegetativo.
- Carência afetiva que precisa ser compensada por excesso de comida.

O tecido modificado pela celulite aponta para duas anomalias:

1. Excesso de gordura localizada nas células.
2. Distúrbio da circulação vascular, assim como do sangue e da linfa.

Só uma perfeita circulação do sangue e da linfa permite que os tecidos sejam abastecidos com nutrientes e oxigênio suficientes e uma correta eliminação das substâncias nocivas.

Para isso, é, sem dúvida, indispensável uma alimentação natural, rica em substâncias vitais, para que se possa obter as energias necessárias. Assim, voltará o equilíbrio.

Esta alimentação auxilia a metabolizar as gorduras, regenera os tecidos e células, libera resíduos nocivos e estimula uma boa digestão. A tireóide é, muitas vezes, a chave para um bem sucedido controle do peso. Se ela estiver funcionando bem (uma alimentação que contém iodo é muito importante), ativa um metabolismo lento, o que permite que as calorias sejam queimadas mais rapidamente antes de serem transformadas em gordura.

Fazer exercícios físicos é de extrema importância.

Abastecer o organismo com abundância de oxigênio ajuda a queimar melhor e mais rapidamente as calorias. Deve-se respirar profunda e conscientemente.

Segundo uma teoria oriental antiga, "o segredo da cura está nas mãos".

As mãos são um retrato vivo das polaridades de energia yin e yang e por isso ajudam a curar.

A massagem com as mãos também é uma terapia muito eficaz.

Vantagens da massagem para circulação:

- Estimula o sistema circulatório e dissolve bloqueios.
- Aumenta a oxigenação e distribuição dos nutrientes para as células de todo organismo.
- É um alívio para o coração, porque dá maior quantidade de sangue para este órgão vital.
- Impulsiona a linfa pelo corpo, fortalecendo assim, o sistema imunológico e eliminando as impurezas.

Para fazer um regime de emagrecimento com bons resultados, é necessário uma auto-análise profunda. Só então, torna-se possível quebrar os bloqueios no nível psicológico-emocional, que são responsáveis pela retenção de gordura nas células e isso, por sua vez, acontece se houver disfunção glandular ou uma alimentação inadequada.

O fígado é o laboratório central do nosso corpo. Por isso ele é de extrema importância na redução do peso. No fígado, os elementos dos alimentos são elaborados, transformados em minúsculas unidades celulares; e é ele quem comanda o metabolismo das gorduras.

O fígado portanto, deve funcionar perfeitamente, para que se possa obter resultados satisfatórios num tratamento de redução de peso ou celulite.

Insegurança, baixa auto-estima ou depressão são, entre outros, sinais de distúrbios no fígado. Num tratamento de emagrecimento não se deve, pois, esquecer que o fígado exerce importante função.

Em casos de excesso de peso ou obesidade, deveriam ser feitas as seguintes perguntas:

- Em que situações ultrapasso os meus limites?
- O que não me satisfaz o suficiente? (reconhecimento, fama, dinheiro, poder).
- No que perdi a medida das coisas? O que supervalorizo?
- O que procuro "segurar" com insistência?
- Qual o papel, na minha opinião, que eu preciso interpretar na minha vida?
- Reprimos ou oprimo meus semelhantes?
- Qual o sentimento reprimido que eu quero compensar com este comportamento?
- O que quero provar com isso, para mim ou meus semelhantes?

Auto-sugestões positivas:

Eu perdoo a todos que no passado me magoaram ou no presente me magoam.

Eu "solto", eu estou livre interiormente.

Agora e sempre. Tudo ao meu redor está purificado.

A ordem e a harmonia divinas me vivificam e estou totalmente curado.

As tensões dissolvem-se e a energia vital regenera o meu corpo. Agradeço por isso.

Cromoterapia:

Nos casos de obesidade, antes de mais nada, o sistema neuro-vegetativo deve ser estabilizado.

Para isso faz-se aplicação da luz verde sobre o plexo-solar, meia hora diariamente, durante sete dias.

Nos sete dias seguintes, usa-se a luz amarela, para estimular o estômago, intestino, fígado e bexiga. Meia hora por dia sobre o plexo-solar.

E recomendado também complementar com compressas, como já apresentado nas receitas.

Pedras preciosas:

Âmbar: purifica, aquece, tem efeito harmonizador sobre o fígado.

Sodalita: tem efeito harmonizador sobre as glândulas e metabolismo, aumenta a auto confiança; igualmente a turmalina, heliodoro, diamante e zircônia.

Conselhos para a redução de peso

Comer devagar, levar à boca pequenas quantidades, mastigar bem! Uma mastigação cuidadosa, lenta, estimula o fluxo enzimático, proporcionando uma digestão perfeita e uma melhor assimilação dos nutrientes. A propósito: quem come devagar, come menos.

Recomenda-se comer muitas verduras (folhas). Os seus minerais neutralizam os ácidos e estimulam as enzimas na atividade digestiva.

Cientistas japoneses constataram que a vitamina K é muito eficaz no combate à obesidade. Esta vitamina encontra-se nas algas, um dos alimentos mais consumidos no oriente. Mas, também se encontra nas verduras, couve, tomate, limão, vagem, ervilha, couve-flor, folhas de urtiga, cenoura, batata e morango.

A vitamina K regula a função das glândulas supra-renais, do metabolismo das gorduras do sistema imunológico. Desta forma há um equilíbrio entre hormônios e metabolismo, o que leva a uma melhor assimilação dos nutrientes. As gorduras são queimadas mais rapidamente. A vitamina K, portanto, é o auxiliar ideal na redução do peso.

Alga

A alga em contato com água quente tem um efeito emagrecedor. Absorve, diretamente dos poros, o excesso de líquido dos tecidos e as substâncias gordurosas. Além disso, as toxinas.

O iodo contido na alga estimula a tireóide, o que por sua vez agiliza o processo de queima de gorduras.

Para um banho emagrecedor:

Pegar uns punhados de algas (que podem ser adquiridas em casas de produtos naturais), colocá-los na água quente da banheira e tomar um banho prolongado. Repeti-lo por um período, como tratamento para emagrecer.

Não é indicado para pessoas com problemas de hipertireoidismo.

Os antigos orientais recomendavam o mel para controlar o apetite e perder peso.

Embora o mel possua muitas calorias, ele não engorda.

Isso acontece porque o metabolismo do açúcar do mel é rápido, sendo queimadas as suas gorduras também com rapidez. Isso foi comprovado pela Medicina.

O verde juntamente com o amarelo é a energia que auxilia o corpo na redução do peso.

O pigmento das folhas (clorofila) ajuda na eliminação das substâncias degenerativas do corpo humano. Proporciona equilíbrio e serenidade, sendo por isso,

importante para a recuperação do peso normal.

Em caso de obesidade ou excesso de peso, jamais deveria ter-se a cozinha ou sala de jantar, pintada em tons laranjas ou vermelhos. Estas cores estimulam o apetite.

O azul e o verde, ao contrário, inibem o apetite.

Se a pessoa quiser emagrecer, jamais deve optar por um regime radical. Moderação e bom senso, são a chave para uma saúde perfeita e peso ideal. Os excessos são sempre prejudiciais.

Perder peso, sem perder a saúde

Os principais alimentos para manter o peso e a saúde:

Íogurte desnatado

Rico em vitaminas, proteína nobre.

Estimula o metabolismo e é bom para os nervos.

Produtos integrais

Pão e arroz integrais e aveia contêm muitas fibras, muita vitamina B1, que reduz os carboidratos e evita, assim, o aumento de peso.

Alcachofra

Contém muitas fibras e substâncias amargas, por isso são de fácil digestão. Bom para o fígado, vesícula e rins.

Beringela

Tem muitas fibras e mucilagem, estimulando o intestino.

Brócolis

Rico em fibras e vitamina A, além disso, é rico em potássio e é diurético.

Grapefruit

Possui muitas fibras, substâncias amargas, vitaminas A, B1 e C. Limpa o sangue e fortifica o fígado.

Vagem

Com muitas fibras e silício é bom para os tecidos conjuntivos e vasos sanguíneos.

Saladas verdes

Ricas em fibras, sais minerais e vitamina A, limpam a pele e são boas para o

intestino.

Pepino

96% de sua composição é água. Contém muitos minerais e o potássio que é diurético.

Aipo

Rico em fibras, potássio e vitaminas do complexo B, assim como o iodo, importante para a tireóide.

Chucrute

Melhora a função intestinal, desintoxica e baixa o colesterol.

Tomate

Rico em fibras e vitamina A, limpa o sangue e embeleza a pele.

Melancia

Tem muita água na sua composição, que purifica o organismo e regula a digestão.

Pimentão

Rico em fibras e vitamina C. Bom para a digestão, vasos sanguíneos, circulação e defesas.

Batata (inglesa)

Contém muita proteína e potássio e é ideal para emagrecer.

Maçã

A pectina da maçã baixa o colesterol.

Todos os tipos de couve e repolho

São ricos em fibras, vitaminas A e K, potássio e cálcio.

Cogumelos

Não têm gordura, mas muita proteína, cálcio e potássio.

Peixe e crustáceos

Pouquíssima gordura, proteína nobre, muito bom para o coração e vasos capilares.

Leite e ricota

Contêm muita proteína e cálcio e são bons para os ossos e os dentes.

Bebidas emagrecedoras

Prepare uma xícara de chá de tília, acrescente uma pitada de cravo-da-Índia em pó e um pouco de mel.

Tome este chá duas vezes por dia, antes das refeições. Estimula a circulação sendo muito bom para problemas de peso.

•

Suco de um grapefruit, um limão e uma laranja, acrescente uma colher de chá de mel, uma pitada de ginseng em pó e uma pitada de cravo-da-Índia em pó. Tomar este suco diariamente, antes do almoço, durante algum tempo. Ele agiliza a atividade metabólica.

Para combater a gordura localizada

Ao suco de um limão acrescente uma colher de chá de sal marinho, uma pitada de gengibre em pó e uma colher de sopa de álcool puro.

Com esta solução, molhe uma toalha felpuda (vermelha) e massageie com força as regiões problemáticas, sempre em direção ao coração.

•

Pegue duas colheres de sopa de óleo de linhaça, coloque uma pitada de ginseng em pó e uma colher de chá de gel de dióxido de silício. Massagear os locais com gordura localizada, regularmente.

Tratamento para combater a celulite

Amasse bem uma banana ou use uma maçã (sem agrotóxicos), ralada, com a casca. Acrescente uma colher de chá de sal marinho, uma pitada de cravo-da-Índia em pó, uma pitada de noz-moscada. Faça com esta mistura um cataplasma, e coloque-o sobre o plexo-solar, cobrindo-o com um pano amarelo, deixe por uma hora. As energias curativas atuam diretamente sobre o sistema nervoso e estimulam a atividade metabólica, resultando na redução de gordura.

Compressa emagrecedora

Pegue ¼ de um repolho tamanho médio, corte-o em tiras com um dedo de largura e acondicione-o em um recipiente de vidro. Acrescente um litro de água mineral sem gás. Feche bem com uma tampa e deixe descansar durante vinte e quatro horas.

Para beneficiar-se da cor verde, indicada para o caso, cubra o vidro com um pano verde.

Após as vinte e quatro horas, preparar a metade do líquido para beber, colocando nele o suco de ½ limão e uma colher das de sopa de mel.

A outra metade, usa-se para fazer compressas acrescentando mais ½ colher das de sopa de sal marinho.

Fazer a compressa diretamente sobre as partes "problemáticas" do corpo, com um pano verde; ou ainda sobre o plexo-solar com um pano amarelo.

Repetir este procedimento diariamente, como tratamento.

O repolho contém a vitamina K, conhecida como vitamina emagrecedora.

Além disso, o repolho contém iodo, assim como o sal, o que estimula o metabolismo e reduz as gorduras.

Pelo cheiro forte, dá para perceber o quanto os panos das compressas absorveram do corpo as toxinas e resíduos nocivos!

Banho emagrecedor

Ferva dois litros de água, adicionando duas mãos cheias de flores de tília e duas raízes de gengibre.

Desligue e deixe descansar por dez minutos, tampado. Jogue na água da banheira esta mistura com mais duas xícaras de sal marinho. Banhe-se nela de vinte a trinta minutos, (também indicado para escalda pés).

Em seguida, tome uma ducha fria, que fecha os poros, estimula a circulação sanguínea, o metabolismo e o sistema imunológico e mantém a elasticidade da pele.

Doenças da pele

A pele é o maior centro de percepção do nosso corpo. Por um lado é muito resistente, mas por outro também muito sensível. Quando há algum distúrbio no organismo, ela o expressa de maneira evidente.

Tem a função de proteger os músculos, ossos e órgãos internos, além de ser o maior sistema excretor do nosso corpo. Se a pele não funcionar direito ou se não for bem higienizada, as impurezas poderão obstruir os poros e provocar problemas. Impurezas, erupções, eczemas, acne e outros problemas que aparecem na pele, são um sinal externo de algum distúrbio interno.

A pele funciona como um ventil.

Alguns problemas de pele podem ter outras causas, como o stress emocional, neste caso deve-se analisar a causa para desaparecerem os sintomas. Todas as doenças de pele são a expressão do estado interior do indivíduo. Têm uma

relação profunda com agressividade reprimida.

As coceiras, por exemplo, apontam para emoções contidas, raiva represada.

A erupção demonstra que algo escondido ou camuflado rompeu a barreira da censura e quer vir à tona.

Preocupação e desânimo, muitas vezes são transferidos inconscientemente para a pele.

O mesmo sintoma surge quando há ódio, amargura ou emoções semelhantes.

A pele projeta com fidelidade os processos emocionais para o exterior: enrubesce de constrangimento, empalidece de susto, transpira de nervosismo.

Modificações na pele do rosto significam que a pessoa deve olhar para uma situação de frente, aceitá-la, não mais desviar-se dela.

A pele, portanto, "paga o preço" de problemas internos que querem se exteriorizar.

Ela é o barômetro de nossos movimentos emocionais internos.

Em uma sobrecarga de emoções, a pele encarrega-se de desviar as reações internas.

Estados de tensão, exteriorizam-se muitas vezes, pela transpiração excessiva.

As toxinas são eliminadas pela pele e, em excesso, podem ser uma sobrecarga e provocar algum problema.

A desintoxicação normal através da pele pode ser dificultada por má circulação e poros obstruídos. Por esse motivo, as impurezas permanecem na pele e ela reage.

As substâncias tóxicas que normalmente deveriam ser eliminadas pelo intestino e o canal urinário, procuram uma saída através da pele.

É uma sobrecarga muito grande, ela não resiste e surgem as doenças dermatológicas.

Uma alimentação saudável desempenha um papel importantíssimo na manutenção de uma pele bonita.

A alimentação adequada estimula os processos de excreção, normalizando o metabolismo das células e a função vascular.

No caso de algum processo inflamatório da pele, é importante ingerir uma quantidade maior de vitamina H (Biotina), contida por exemplo no alface e no leite.

A vitamina A e pró-vitamina A previnem as inflamações e impurezas. Estão contidas na cenoura, tomate, alface, fermento e pólen das flores.

A vitamina B5 (ácido pantotênico) é cicatrizante no caso de feridas ou semelhantes. Encontra-se no germe de trigo, fermento e tomate. É indicado tomar três colheres das de sopa de levedo de cerveja, todos os dias, durante algum tempo.

A pele só pode exercer perfeitamente as suas várias funções, se for

tratada com todos os cuidados. Inclui-se também bastante ar puro, uma vez que ele tem um efeito estimulante sobre a circulação e metabolismo.

A pele, como sistema respiratório, absorve o oxigênio, e como sistema excretor, sua tarefa é eliminar suor e substâncias nocivas.

Nossa pele não é, portanto, somente o envoltório de nosso corpo, mas tem diferentes funções. Por isso é muito importante escolher roupas que permitam a ela respirar livremente. Deve-se usar roupas de fibras naturais, pois as sintéticas dificultam essa respiração, o que pode levar a distúrbios na parte das zonas nervosas da pele até aos órgãos internos.

Em casos de doenças de pele deveria-se perguntar o seguinte:

- Tenho problemas de comunicação com as pessoas e por isso sinto-me isolado e solitário?

- O que me incomoda? Por que não me sinto bem na minha própria pele?

- O que represei dentro de mim? Por que bloqueio a minha energia? O que perturba a minha harmonia?

- O que há em mim que queria atravessar os limites e aparecer?

- Eu rejeito os meus semelhantes e por isso os afasto? Por causa disso, as pessoas não me aceitam e não me amam? O que posso fazer para mudar esta situação?

Auto-sugestões positivas:

Novas portas abrem-se para mim. Vivo confiante, segura, feliz e sadia.

Tenho um bom relacionamento com as pessoas e sei que terei êxito se eu começar a ir ao encontro delas.

Estou feliz e agradecida por saber disso.

Cromoterapia:

A aplicação de luz azul em inflamações, coceiras. Luz laranja para estimular a alegria de viver, especialmente se houver tensões emocionais como causa. Usar panos verdes para compressas.

Pedras preciosas:

Erupções na pele: Aventurina, topázio, granada, pérola e zircônia.

Inflamações: Topázio e espinélio.

Coceiras: Malaquita, azurita e dolomita.

Alergias: Zircônia.

Eczemas: Safira e aventurina.

Fendas: Granada, rubi, aventurina, ametista e quartzo.

Queimaduras: Crisoprásio, jadeíta, esmeralda; o citrino e a hematita tem efeitos purificantes sobre a pele e ajudam na excreção.

Feridas purulentas

Suco de ½ laranja e ½ limão, acrescente uma pitada de cravo-da-Índia em pó, uma pitada de cominho em pó e uma pitada de orégano. Aplicar este suco cuidadosamente sobre os locais com pus. Faz regredir a inflamação. Não tomar sol, enquanto não retirar esta mistura com água de cima da pele, pois o limão em contato com os raios solares provoca queimaduras na pele.

Acne

Três colheres das de sopa de banana bem amassada, uma colher das de sopa de mel, uma pitada de noz-moscada em pó, uma pitada de folhas de sálvia (amassadas, esfregando-se entre os dedos). Acrescentar argila medicinal, misturar bem até ficar uma massa homogênea.

Fazer com ela uma máscara sobre o rosto bem limpo. Deixar por ½ hora, em seguida lavar bem o rosto com água.

Logo após, pegar um pouco de suco de limão com uma pitadinha de sal marinho e aplicar sobre a acne, deixar secar, então usar um creme contra acne. Lembre-se, não tomar sol sobre o local, enquanto este estiver sob a ação do limão.

Pele com impurezas

Suco de ½ laranja e ½ limão, uma colher das de chá de mel, uma pitada de cravo-da-Índia em pó e uma colher das de sopa de gel de dióxido de silício, acrescentar farinha de soja para formar uma massa homogênea. Fazer uma máscara sobre o rosto, deixar durante ½ hora.

O suco de laranja e limão repõe a camada ácida da pele, tonificando-a e curando-a .

O chá de amor-perfeito é indicado para os casos de acne e pele com impurezas. Tem ação desintoxicante e cicatrizante.

Beba três vezes ao dia uma xícara deste chá durante um tempo.

O chá de amor-perfeito também é ótimo para fazer compressas, tão quentes quanto for possível suportar. Use um pano azul, para completar os efeitos benéficos.

Pode-se aplicar a luz azul sobre o rosto diariamente, durante vinte minutos, permanecendo com os olhos fechados.

Eczema

Suco de ½ laranja e ½ limão, acrescentar uma pitada de cravo-da-Índia em pó e uma pitada de gengibre em pó.

Aplique este suco várias vezes ao dia nos locais com problema. Evite o sol durante o tratamento.

Inflamações da pele

Suco de uma laranja, uma pitada de ginseng em pó e uma colher das de chá de óleo de gergelim.

Molhe um pano azul macio neste suco e coloque sobre o local inflamado por uma hora.

Erupções na pele

Misture três colheres de banana bem amassada, uma colher das de sopa de mel, uma pitada de cravo-da-Índia em pó, uma pitada de orégano e uma colher das de sopa chá de gel de dióxido de silício.

Deixe esta pasta agir durante uma hora.

O orégano é uma especiaria que tem forte ação medicinal sobre a pele, por causa de seus óleos etéreos.

Erupções causadas pelo calor

Uma banana bem amassada com o suco de uma laranja, uma pitada de orégano, uma pitada de folhas de sálvia (que se esfregam entre os dedos para amassar) e uma colher das de sopa chá de gel de dióxido de silício.

Misture bem e coloque sobre as partes afetadas até sentir alívio e um efeito refrescante, mas no máximo uma hora. Lave bem e passe uma loção hidratante.

Queimaduras de sol

Misture cinco colheres de ricota com uma pitada generosa de cravo-da-Índia em pó e duas colheres das de sopa chá de gel de dióxido de silício.

Aplique sobre as partes afetadas. Pode-se colocar por cima um pano azul, umedecido, porque a cor azul tem efeito refrescante.

Deixe agir por uma hora, lave o local com água fria e aplique suavemente uma loção hidratante.

Coceiras

Num pouco de leite, coloque uma pitada de gengibre em pó. Umedeça com este líquido um algodão e passe nos locais afetados.

Alergias

Suco de um grapefruit, uma pitada de gengibre em pó e uma de ginseng em pó. Aplique nos locais atingidos várias vezes ao dia.

Ferimentos e lesões na pele

Suco de um limão, algumas gotas de óleo de gergelim, uma pitada de ginseng em pó e o necessário de farinha de trigo para formar uma pasta.

Coloque esta pasta sobre um chumaço de algodão e aplique sobre o ferimento durante uma hora.

Limpe em seguida com mel diluído em água (água fervida adicionada de uma colher das de sopa de mel).

Feridas

Duas colher das de sopa de banana amassada, uma pitada de ginseng em pó, uma pitada de cravo-da-Índia em pó e uma de orégano.

Coloque esta mistura entre dois pedaços de gaze, e deixe sobre a ferida por uma hora. Limpe com água de mel e faça um curativo para proteção.

Bolhas causadas pelo frio

Suco de ½ laranja e ½ limão, uma pitada de gengibre em pó e trigo suficiente para fazer uma pasta.

Ponha esta pasta em cima de uma chumaço de algodão e mantenha sobre as partes afetadas por uma hora.

Os olhos

Foi comprovado pela ciência que a visão tem uma relação estreita com os pensamentos.

Pensamentos e sentimentos expressam-se através dos olhos - a íris clareia, escurece, cintila de alegria ou chispa de raiva.

Emoções de alegria ou sofrimento são exteriorizados pelas lágrimas - estas funcionam como pára-raios, a fim de equilibrar as tensões internas. Espelha-se também nos olhos uma reação momentânea e o que se está pensando.

Visualizar, supervisionar, olhar, encarar

A miopia é explicada, do ponto de vista psicológico, como a expressão do medo do mundo exterior.

Quem não gosta de encarar os fatos, a realidade, vive "enxergando curto", ou seja, com miopia.

Frequentemente, as pessoas míopes têm uma visão tímida da vida, têm medo do futuro, medo de não conseguir abarcar os problemas e situações que surgirem.

Esta falha da visão deveria ser corrigida a partir de uma postura positiva para que o bloqueio muscular, que não está localizado nos olhos, mas muito mais profundamente, seja rompido e o fluxo energético encontre caminho livre.

A hipermetropia é o oposto. Existe um comportamento voltado para fora, causado por fatores como educação, desejo de prestígio, influências externas que não foram expressadas e se fixaram na musculatura.

O indivíduo com hipermetropia deveria esforçar-se para recuperar sua flexibilidade psicológica e visual, evitando ficar preso a padrões e hábitos que endurecem.

Nos casos de problemas de visão deveria se perguntar o seguinte:

- O que eu não quero enxergar?
- Por que tenho medo de encarar o futuro?
- Que enfoque eu deveria dar à minha vida para enxergar mais longe?
- Para quais coisas eu fecho os olhos para ser poupado?
- O que me oprime ou o que eu reprimo?
- Quais as novas perspectivas que eu posso ter em relação a minha vida?

Auto-sugestões positivas:

Não tenho medo do meu futuro - eu o encaro com muito mais confiança e esperança.

Eu compreendi: assim como o homem pensa, assim ele é.

Posso ter tudo tão logo eu tiver a coragem de acreditar nesta verdade e usar as minhas forças para realizar meus desejos e minhas metas.

Os meus pensamentos são a chave para dominar tudo o que vem de encontro a minha vida.

Sou uma parte do todo, do bem e o bem vencerá.

Cromoterapia:

Inflamação nos olhos pode ser tratada com a aplicação de luz azul, durante trinta minutos, com os olhos fechados.

O uso de óculos com lente azul traz alívio. Em outros tipos de problemas nos olhos é indicada a cor verde.

"Olhar para o verde é sentir paz e satisfação", expressou-se Goethe.

Pedras preciosas:

Obsidiana, ônix, jacinto, safira, água-marinha, diopásio, turquesa, esmeralda, malaquita; quartzo-rosa tem efeito sobre a visão e a fortalece energeticamente.

Olhos que ardem, que coçam

Cinco colheres das de sopa de chá de camomila morno, bem coado, com uma colher das de chá de mel, uma pitada de ginseng em pó.

Mergulhe um chumaço de algodão nessa solução e coloque-o sobre os olhos durante ½ hora.

Olhos inchados

½ xícara de água quente, acrescente uma colher das de chá de sal marinho, misture bem para dissolver. Deixe esfriar esta solução e faça compressas durante ½ hora, várias vezes ao dia.

Visão fraca

Cinco colheres das de sopa de chá de sálvia morno, com uma pitada de noz-moscada em pó e uma pitada de cravo-da-Índia em pó.

Fazer compressas nos olhos com este líquido, durante ½ hora, por um período mais longo.

Exercícios para os olhos

A visão é nosso sentido mais importante. Entretanto, achamos muito natural o perfeito funcionamento deste sentido e não lhe dispensamos o devido cuidado.

A tensão e conseqüente dor-de-cabeça, podem ser melhorados com os exercícios seguintes.

Revirar os olhos é indicado para:

- quando os olhos estão cansados;
- para fortalecer a musculatura dos olhos;
- atenuar a dor-de-cabeça;
- para embelezar os olhos, tornando-os mais brilhantes;
- para descontraír.

A técnica de "revirar os olhos"

1. Sente-se confortavelmente e olhe para frente;
2. Leve o olhar bem para direita o tanto quanto possível, sem movimentar a cabeça e permaneça assim durante cinco segundos.
3. Fazer a mesma coisa, só que agora para o lado esquerdo, também por cinco segundos.
4. Olhe para cima, abaixo das sobrancelhas, por cinco segundos.
5. Olhe para baixo, para a ponta do seu nariz, por cinco segundos.
6. Imagine-se agora, frente a um relógio; com seus olhos, percorra cada número, como se fossem um ponteiro de segundos, detenha os olhos um segundo em cada ponteiro.
7. Faça a mesma coisa no sentido inverso do relógio.
8. Para finalizar, cubra os olhos com as palmas das mãos e descanse por trinta segundos.

Faça este exercício sempre que se sentir tenso ou cansado, ou quando forçar muito sua vista.

Dor-de-cabeça - enxaqueca

Dor-de-cabeça tornou-se nos modernos países industrializados, um problema cotidiano. 20% da população sofre deste mal.

Mulheres são mais atingidas do que os homens.

Afirma-se que a causa da dor-de-cabeça é, na maioria, dos casos de fundo emocional.

A cabeça é a primeira parte do corpo a responder a tensões internas.

A dor-de-cabeça e enxaqueca podem ter outras várias causas. Muitas vezes a musculatura da nuca está muito contraída. Os distúrbios do fígado-vesícula, mudanças climáticas, problemas hormonais, depressão, dificuldades de visão, são algumas causas que podem produzir estes sintomas.

A enxaqueca é uma dor-de-cabeça muito forte, os vasos se dilatam, enquanto na dor-de-cabeça tensional eles se contraem.

Indivíduos que sofrem de enxaquecas fortes, reprimem a agressividade. A maioria dos conflitos não resolvidos tiveram origem na infância, emoções que não foram expressadas.

Muitas vezes estas emoções devem ser retomadas e trabalhadas para haver uma melhora.

"Estou insatisfeito com a minha vida" ou "sinto-me muito pressionado"- são exemplos típicos de queixas das pessoas que têm enxaqueca. Dor-de-cabeça de qualquer tipo é sempre um sinal de que os conflitos internos, que geraram tensão,

devem ser trabalhados e eliminados. Quanto mais tensão nos vasos da cabeça maior a dor.

Também a alimentação tem um papel importante, assim como a digestão e o ar puro.

Exercícios de respiração ajudam bastante.

A inspiração profunda leva ao corpo mais oxigênio e na expiração elimina maior quantidade de gás carbônico. O oxigênio é absorvido pelos pulmões que o distribui por todo o corpo. Durante o processo de respiração, o diafragma dilata-se e contrai-se num ritmo harmonioso, que beneficia bioquimicamente e organicamente todo o organismo.

Por isso os exercícios respiratórios conscientes são de imenso valor para as dores-de-cabeça e enxaquecas.

Recomenda-se também um escalda-pés, que tem ação benéfica através das zonas de reflexo dos pés (veja receitas).

Em dores-de-cabeça frequentes, deveria-se perguntar o seguinte:

- Por que me sinto insatisfeito?
- Por que não consigo aceitar uma crítica objetiva?
- Por que me sinto pressionado?
- De que tenho medo? O que provoca tensão?

Auto-sugestões positivas:

Os trabalhos e planos da minha vida caminham rapidamente para uma realização plena. Eu sou abençoado com felicidade e sucesso.

O que não é bom para mim, desaparecerá da minha vida; a abundância do Criador está agora à minha disposição.

Em mim não existe crítica, nem contra mim. Eu provo a minha capacidade e sou receptivo para idéias maravilhosas que chegam a mim de maneira perfeita.

A harmonia reina na minha vida e à minha volta.

Cromoterapia:

A cor da harmonização é o azul para qualquer tipo de dor-de-cabeça. Para enxaqueca é indicado o violeta. Pode-se também usar o verde. É bom acompanhar com uma meditação.

Pedras preciosas:

Para dor-de-cabeça: Topázio azul, turquesa, turmalina branca, âmbar, hematita, esmeralda, safira, água-marinha, cristais, lápis-lazuli.

Para enxaqueca: Ametista.

Em casos agudos pode-se recorrer ao estímulo dos pontos das mãos, no espaço entre o polegar e o dedo indicador.

Dor-de-cabeça

(uso interno)

Uma xícara de café preto, adoçado com ura pouco de frutose, adicionar ½ limão. Beba vagorosamente. Repita se necessário.

(uso externo)

Ponha uma raiz de gengibre em um litro de água, deixe levantar fervura e adicione o suco de uma laranja.

Aspire durante alguns minutos o vapor quente. Repita até a dor passar.

Pode-se fazer também, usando o mesmo líquido, compressas na nuca, tão quente quanto possível. E bom usar um pano verde, pois esta cor acalma e relaxa o sistema nervoso.

Enxaqueca

(uso interno)

Um copo de leite bem quente, com uma pitada de gengibre em pó. Beba lentamente.

Também é indicado para fazer compressas na nuca.

(uso externo)

A um pouco de óleo de gergelim, adicione uma pitada de cominho em pó. Massageie com isso as têmporas, testa e nuca.

Tanto para dor-de-cabeça como para enxaqueca, é muitas vezes uma solução, recorrer a um escalda-pés. Para isso usam-se dois litros de água fervente, um punhado de folhas de tília e cinco cravos-da-Índia. Deixar descansar por dez minutos, tampado. Coe e coloque numa bacia azul, tão quente quanto possível, coloque nela os pés, de vinte a trinta minutos.

Os pés

Os pés não são somente o sustentáculo do nosso corpo. Eles permitem que nos movimentemos e andemos. Além disso, têm como as mãos, uma relação de reflexos com determinadas partes e órgãos de nosso corpo.

A reflexoterapia dos pés e mãos foi desenvolvida com base no conhecimento dessa relação entre os pontos dos pés e mãos e determinadas partes e órgãos de nosso corpo.

O estímulo das zonas de reflexo nos pés, ativa a circulação sanguínea dos

órgãos e aumenta a eliminação das impurezas e toxinas. Através da sola dos pés, distúrbios energéticos podem ser harmonizados.

Kneipp, há cem anos, chamou atenção à importância das solas dos pés e incluiu o andar descalço, pisar na água e pisar no sereno em seus programas terapêuticos.

Ele sabia da sensibilidade da sola dos pés pela existência de muitos terminais nervosos e por isso serem capazes de provocar reações nervosas no corpo todo.

A distribuição da energia do corpo corresponde à disposição da energia dos pés e vice-versa.

Através dos pés pode-se repor energia onde há falta e desbloqueá-la quando há excesso, reequilibrando, assim, a energia interna do organismo todo.

Os pés são os reguladores de energia do corpo, pois eles espelham o estado de nossa energia e mantêm o nosso contato com a terra.

Entre as polaridades yin (terra) e yang (ser humano) existem trocas constantes de energia.

Se esta energia entre os dois pólos flui livremente e não for prejudicada por bloqueios, nosso organismo funciona perfeitamente, o que significa saúde, bem-estar, enfim, mais qualidade de vida.

O indivíduo sofre influência dos pés, pois eles são a base sobre a qual o corpo mantém-se.

Têm muita sensibilidade e reagem ao que é certo ou errado na nossa vida.

Os nervos dos pés têm ligação com a força mental do entendimento, que tem sua sede na parte frontal do cérebro.

Diz um antigo ditado: "O andar do homem é seu destino".

Isto significa que o estado emocional do ser humano reflete-se nos pés, saudáveis ou doentes.

Modificações ou fraqueza nos pés, demonstram pelo modo de pisar, muito do estado interior da pessoa.

O tônus dos pés expressa vitalidade e força. Pés quentes em demasia, são sinal de excesso de emoções contidas. Pés sempre frios são um sinal de "frieza" no pensar, agir e sentir.

O metatarso caído, exterioriza algum "rompimento" interno causado por uma sobrecarga física ou emocional.

As calosidades, do ponto de vista psico-energético, são um sinal de profundos conflitos, que a pessoa sente como uma pressão externa. Ela tem medo de confrontar-se com estes conflitos. Do ponto de vista anatômico, os pontos dolorosos que se formam são uma placa de proteção.

Pés que transpiram, apontam para uma forte sobrecarga da pessoa. Pela secreção do suor, o corpo tenta se livrar das substâncias tóxicas.

A transpiração normal eventual é, ao contrário, um processo saudável de limpeza interna, que deveria ser até estimulada.

Dedos em formato de "martelo" traduzem uma mentalidade tolhida,

complicada, irreal.

Calosidade acentuada é um sinal de fuga interior, da responsabilidade real e autoridade.

Pés fortes, bem formados e bem cuidados são sempre um sinal de boa saúde, harmonia interna e alegria de viver.

Estes são alguns exemplos de problemas que podem aparecer nos pés, demonstrando o estado interior do indivíduo.

Nossos pés representam nossa capacidade de viver a realidade "com os pés no chão".

Problemas nos pés querem dizer, muitas vezes, que a pessoa tem receio de avançar ou de dar um passo para determinada direção. Neste caso é importante que ela analise se os passos que dá, realmente levam-na para a meta desejada; se esta meta está calcada sobre o seu desejo profundo e se ela está determinada a seguir em frente, superando os obstáculos e dificuldades.

Um tratamento completo, escalda-pés e massagens regulares, são muito importantes porque beneficiam o fluxo de energia, a saúde e o bem-estar.

É muito importante escolher bons calçados, que proporcionem conforto aos pés, espaço suficiente para os dedos e apoio para os calcanhares.

Saltos altos, no decorrer do tempo, trazem problemas para a bacia e coluna.

Sapatos de material sintético (tênis, por exemplo) ou com sola plástica, prejudicam a troca de energia entre o ser humano e a terra, e com isso a harmonia e o equilíbrio interno.

Pés cansados, doloridos

Suco de uma laranja, de um limão e um grapefruit, uma pitada de cravo-da-Índia em pó, uma pitada de gengibre em pó e de uma pitada de orégano.

Misture tudo e coloque em uma bacia azul, acrescente um litro de água tépida e banhe os pés por ½ hora neste líquido.

Depois lave os pés, enxágüe com água fria e massageie-os com óleo de ervas e uma pitada de pimenta branca, bem misturados.

Pés que transpiram em excesso

Suco de um grapefruit, um limão, acrescente ½ colher das de chá de ginseng em pó.

Umedeça um par de meias de algodão com esta mistura e calce as meias por ½ hora.

Micose

Misture um litro de água quente, um litro de leite, ½ colher das de chá de

ginseng em pó e um punhado de folhas de sálvia.

Banhe os pés nesta mistura durante ½ hora.

Cãibras nos pés ou pernas

Óleo de ervas, com uma pitada de pimenta branca em pó. Massageie com esta mistura as partes afetadas. Tem efeito rápido e é eficaz porque a pimenta estimula intensamente a circulação sanguínea.

Pode-se aplicar a luz vermelha como tratamento auxiliar.

As zonas de reflexo dos pés

Já há 5.000 anos atrás, os antigos chineses sabiam que podiam atenuar dores e proporcionar curas de órgãos internos através dos pés.

A reflexoterapia é, portanto, uma forma de tratamento muito antiga, agradável e benéfica, pois o princípio dela é o seguinte: nunca deve ser dolorosa.

Assim como a acupuntura e a acupressura, objetiva a normalização das correntes energéticas do organismo; as duas plantas dos pés, unidas no centro, representam o corpo humano, dos dedos dos pés à cabeça.

Os pés e também as mãos podem ser considerados os centros de transmissão de nosso corpo. Os terminais nervosos de nossos órgãos, localizados nas mãos e nos pés estão em constante comunicação entre si.

O sistema nervoso central é responsável por esta comunicação.

Logo, os nervos do nosso corpo são os receptores e condutores de nossas percepções, auxiliando-nos a reagir a elas.

Possuímos ainda o sistema neuro-vegetativo, que pouco reage a estímulos externos, mas que dirige atividades de nossos órgãos internos (ritmo cardíaco, atividade glandular, metabolismo).

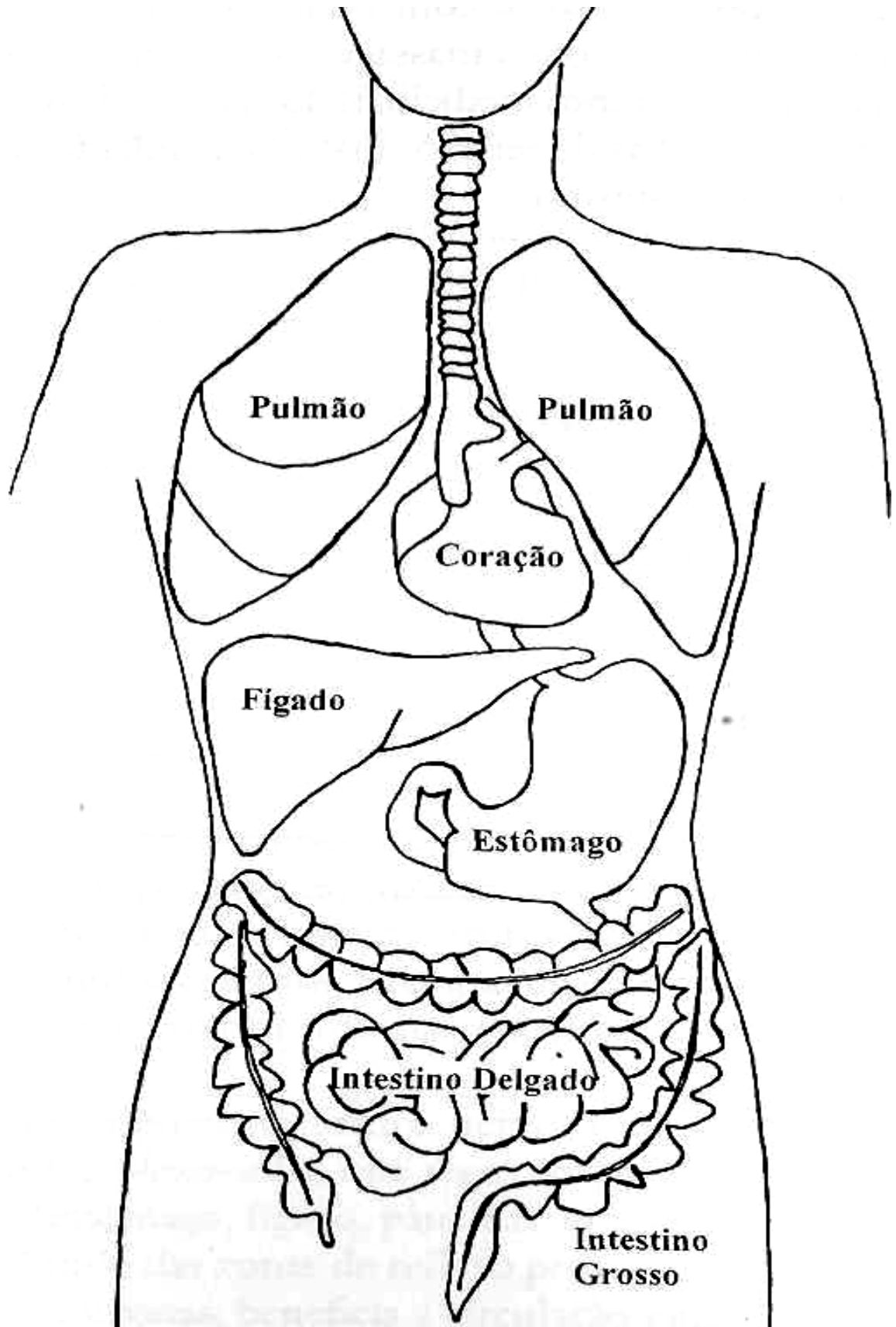
O mais importante centro nervoso do sistema neuro-vegetativo é o plexo-solar, que rege o trabalho dos órgãos do abdômen (estômago, fígado, pâncreas, intestinos, etc).

O estímulo das zonas de reflexo provoca a eliminação de impurezas e toxinas, beneficia a circulação sanguínea nos órgãos e melhora o estado geral da pessoa. A reflexoterapia está ganhando maior importância na terapia e métodos de auto tratamento. Ela possibilita as tensões internas a se dissolverem, proporcionando alívio e revitalização.

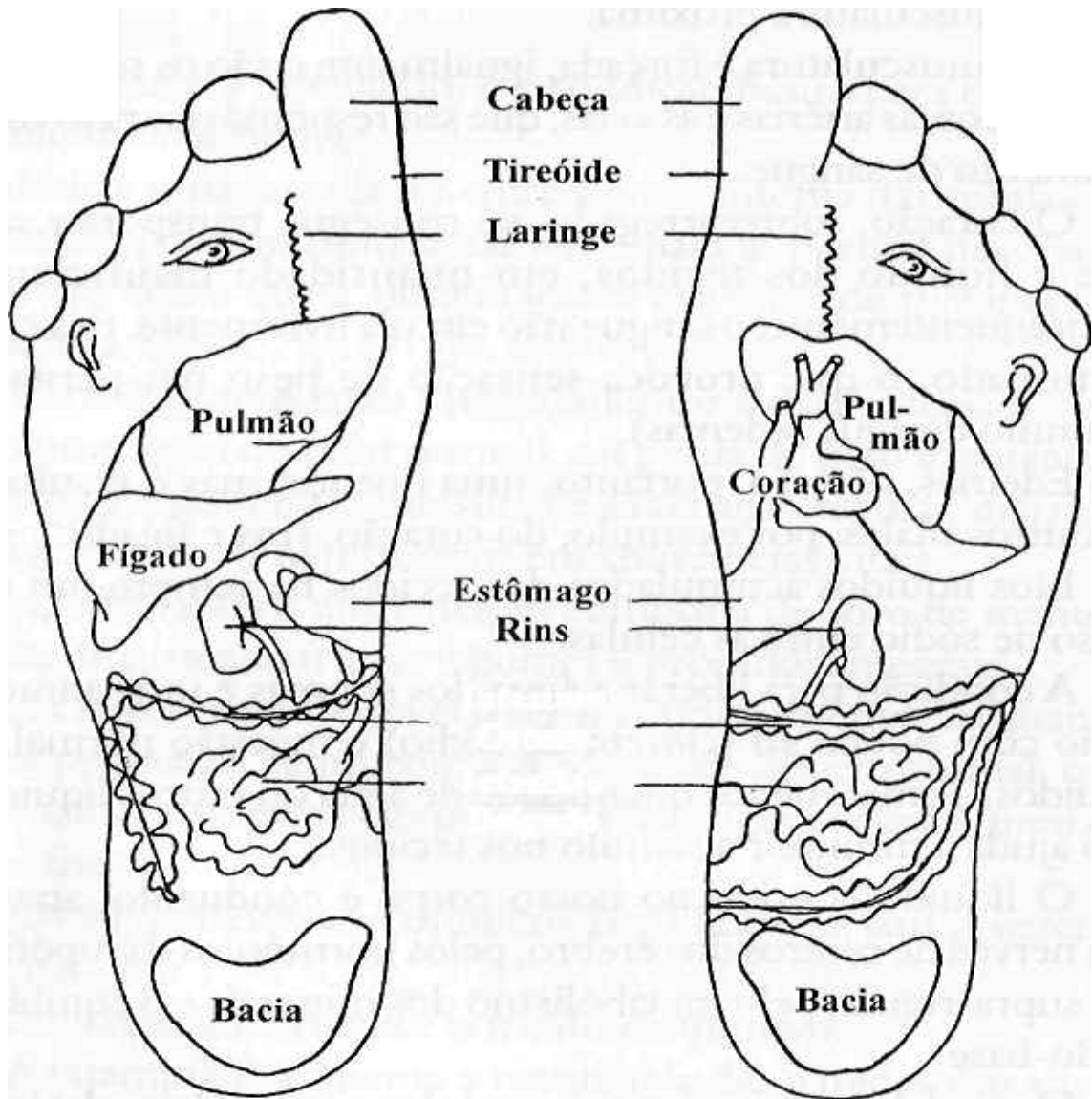
É necessária uma formação profissional e conhecimentos técnicos para poder trabalhar com a reflexoterapia.

Uma orientação! Com a massagem de compressão ou de fricção (e também banhos medicinais dos pés) pode-se conseguir, através das zonas de reflexos dos pés, resultados benéficos para todo o organismo.

Os órgãos do corpo humano



Zonas de reflexo nos pés



As pernas

Excesso de peso não é só prejudicial para o coração e a circulação, como também para as pernas. Os pés e as articulações sofrem uma sobrecarga constante.

O eixo do pé desvia-se, os tendões e ligamentos perdem a firmeza, o que provoca dores nos pés e nas pernas, com reflexos na musculatura próxima.

Se a musculatura é forçada, igualmente o são os seus vasos sanguíneos, as artérias e as veias, que são responsáveis pelo abastecimento de sangue.

O coração, sobrecarregado, só consegue transportar sangue e líquido dos tecidos, em quantidade insuficiente. Consequentemente, o sangue não circula livremente, fica congestionado, o que provoca sensação de peso nas pernas e acúmulo de água (edemas).

Edemas, não são, portanto, uma doença, mas o resultado de outros males, por exemplo, do coração, rins e fígado.

Nos líquidos acumulados dos tecidos há sempre um excesso de sódio entre as células.

A condição para liberar a água dos edemas é uma alimentação com pouco sal (cloreto de sódio) e ingestão normal de líquidos. Tomar menor quantidade de água ou outros líquidos não ajuda a diminuir acúmulo nos tecidos.

O líquido contido no nosso corpo é conduzido, através dos nervos de centros do cérebro, pelos hormônios da hipófise, das supra-renais, pelo metabolismo dos minerais e o equilíbrio ácido-base.

O canal digestivo e o canal renal têm sistemas circulatórios próprios, que são responsáveis pelo equilíbrio da pressão do líquido e proporção correta de ácido-base.

Eles são o sistema que comanda a quantidade de água de nosso corpo. O sistema linfático é que transporta o líquido do sangue para os tecidos e vice-versa.

O líquido linfático alcança a grande circulação através dos capilares e vasos linfáticos.

Ávida sedentária contribui para uma circulação deficiente nas pernas.

Uma pessoa, com grande atividade intelectual, tem predisposição para este problema, uma vez que o seu cérebro necessita de muito sangue e por isso as pernas e pés são menos abastecidos.

Estimular a circulação, é a condição básica para combater problemas nas pernas.

Existe uma correlação entre a parte interna das células e o intestino, por isso num tratamento para as pernas, deveria-se levar em conta que a alimentação é um fator de máxima importância.

Os três pontos mais importantes do tratamento são:

- Manutenção do peso normal, ou perda de peso excessivo.
- Estímulo da função intestinal e evacuação regular, diária.
- Ingestão de alimentos ricos em substâncias vitais.

O ideal é uma alimentação composta de soro de manteiga, iogurte, ricota, frutas, legumes e produtos integrais.

A carne vermelha deveria ser ingerida somente em quantidades pequenas, assim como gorduras de origem animal, que deveriam ser substituídas por óleos de origem vegetal, prensados a frio.

Os suplementos vitamínicos B e C beneficiam o sistema vascular.

A vitamina E favorece o tecido conjuntivo.

A vitamina P aumenta a resistência das paredes dos vasos capilares, evitando as varizes e a formação de edemas. Ela é encontrada nas frutas cítricas e no pimentão.

As pernas, coxas e pés, juntamente com as articulações da bacia, joelhos e dedos dos pés, formam uma unidade funcional, que suportam um peso contínuo.

Se houver sobrecarga para as pernas e não se tomar os devidos cuidados e precauções, desenvolvem-se, com o tempo, males agudos e crônicos nas artérias, veias, músculos e articulações e, em alguns casos, até no tecido conjuntivo.

Somando a sobrecarga diária de serviços pesados ao consumo constante de álcool, nicotina e cafeína, há mais um fator que pesa no problema já existente. Isso se reflete principalmente em uma circulação deficiente.

Nas artérias encontra-se a hemoglobina, que é encarregada de transportar o oxigênio. Cada célula, por menor que seja, necessita dele para viver.

Não é possível existir vida sem oxigênio. As artérias transportam o sangue para as células com o objetivo de alimentá-las e manter a sua vida.

Se as artérias estiverem congestionadas, as células não receberão nutrientes suficientes e responderão com doenças ou morte.

As veias transportam o sangue impuro, repleto de gás carbônico, de volta para o centro circulatório.

Nos pulmões, acontece a troca do gás carbônico pelo oxigênio.

Estes dois sistemas vasculares sofrem um imenso desgaste. Com a idade, as artérias têm a tendência de se estreitarem e as veias de se dilatarem, porque as paredes dos vasos ficam mais finas.

Nestes centros de ramificação das veias, o sangue tende a se congestionar, formando as varizes e hemorróidas. Muitas vezes estas doenças têm relação com distúrbios digestivos. Sem corrigir este problema não é possível haver melhoras.

Se o intestino estiver dilatado, cheio de gases, compromete seriamente o retorno do fluxo venoso.

Uma flora intestinal saudável é condição para evacuação normal e regular. É possível consegui-la, comendo entre outros, derivados ácidos do leite, como iogurte, soro de manteiga ou ricota.

O enfoque psico-energético traduz o aparecimento de varizes por sensação de sobrecarga na posição que se ocupa na vida.

As varizes também expressam um pensar e agir tensos e são um alerta para que a pessoa repense a sua vida, solucione o problema e assim as

energias internas voltam a fluir.

Em problemas de pés e pernas, deveriam-se fazer as seguintes perguntas:

- Vivo com as duas pernas no chão da realidade?
- Estou num caminho que me desvia do meu objetivo?
- Esforço-me, no sentido de superar as dificuldades da vida?
- Tenho suficiente compreensão comigo e com os meus semelhantes?
- Consigo entender o sentido da minha vida?
- O que bloqueia o meu caminho? Qual motivo faz meu caminho ser tão doloroso?
- O que me fez perder minha segurança?

Auto-sugestões positivas:

Existe uma solução certa para cada situação.

Existe uma resposta certa para cada problema.

Com Deus há sempre um caminho certo.

Tenho agora uma relação certa com Deus, com minha vida, meus semelhantes e meu futuro.

O amor Divino, abre caminho para mim e torna-o mais leve.

Sou guiado, curado e abençoado.

Eu sou perseverante e sigo era frente com coragem.

Cromoterapia:

Pernas inchadas ou inflamadas são tratadas com a aplicação da luz azul, durante trinta minutos, diariamente. Fazer também, compressas com pano azul, possui efeito calmante.

Para distúrbios circulatórios, aplica-se a luz vermelha.

Para o cansaço nas pernas, trata-se com o verde.

A energia do laranja é a alegria de viver.

Esta cor é um auxílio para problemas nas pernas em geral. Pode-se aplicar a luz laranja no plexo-solar ou fazer compressas com um pano laranja.

Pedras preciosas:

Obsidiana floco-de-neve proporciona uma relação mais profunda com a realidade.

A pedra-da-Lua rompe bloqueios linfáticos e equilibra as emoções.

Lápis-lazuli ajuda em inchaço nas pernas.

Cristais dissolvem bloqueios, aumentam a compreensão intuitiva.

Calcopirita e a bornita ajudam em casos de edemas.

Água-marinha fortalece os pés.

Primeiros-socorros para dor nas pernas

- Colocar as pernas para o alto, assim o sangue retorna mais facilmente ao coração.

- Movimentar os dedos dos pés para cima e para baixo. Este exercício abre as válvulas das veias e dá maior impulso ao retorno do fluxo sanguíneo.

- Massagear suavemente as pernas, (em direção ao coração), com um pouco de óleo de ervas, ao qual tenha se adicionado uma pitada de gengibre em pó e uma pitada de ginseng em pó.

A massagem atinge o tecido localizado logo abaixo da pele e, através das reações nervosas, leva os vasos a abrirem-se e dilatarem-se. A circulação é ativada, e há maior oxigenação sanguínea dos minúsculos vasos dos tecidos. Antes da massagem deveria-se fazer um escalda-pés com infusão de ervas, tília ou sálvia, por exemplo. E indicado também a aplicação de argila medicinal (misturada à água) ou ricota sobre um pano azul, enrolado nas pernas e coberto com uma manta de lã, por uma hora. Quando a pasta de argila ou a ricota secarem, devem ser logo retiradas, caso contrário, poderão surgir irritações na pele. Pisar na água, movimentando bastante os pés, relaxa a musculatura e atenua os problemas c dores. Pode-se fazer isto na banheira, com água fria até a barriga das pernas (se os pés estiverem frios, deve-se aquecê-los antes com um escalda-pés, caso contrário as dores podem aumentar). Ficar com os pés na água durante um minuto, agitando-os bem, em seguida calçar meias de algodão com os pés ainda molhados. Estimula-se assim a circulação de sangue nas pernas, a musculatura relaxa e aumenta a elasticidade dos tecidos. Movimentar as pernas em exercícios, tais como, natação e ciclismo.

Pernas inchadas (em dias quentes)

Um litro de água, um litro de leite, duas colheres de gengibre em pó, coloque tudo dentro de uma banheira ou bacia. Banhe os pés durante ½ hora.

O leite estimula a corrente linfática, o que leva a desinchar as pernas.

O gengibre tem efeito refrescante.

Ao suco de uma laranja e um limão, adicione uma pitada de sal marinho. Com este líquido faça compressas com um pano azul.

Ponha as pernas para cima, durante uma hora.

Pode-se também umedecer meias $\frac{3}{4}$ de algodão com este líquido, colocá-las no congelador até que estejam bem frias e depois calçá-las. No calor forte tem um efeito maravilhoso!

Edemas nas pernas

(uso externo)

Pegue uma maçã (de preferência sem agrotóxicos), rale-a com a casca e misture a ela uma banana amassada, o suco de um limão, uma pitada de sal marinho, uma pitada de cravo-da-Índia em pó e uma pitada de orégano.

Espalhe esta pasta entre dois pedaços de gaze, coloque-os sobre as pernas por uma hora.

A maçã tem efeito desintoxicante e diurético.

Adicione ao suco de uma laranja e um grapefruit, uma pitada de cravo-da-Índia em pó, uma pitada de noz-moscada em pó e três gotas de óleo de menta essencial.

Fazer com isso uma compressa azul, deixe por uma hora. Pode-se também diluir esta mistura num litro de água quente e fazer um esalda-pés.

A sálvia é muito eficaz em problemas de edemas.

Leve para ferver dois litros de água, jogue dentro dela uma mão cheia de folhas de sálvia e uma raiz de gengibre. Desligue e deixe descansar por dez minutos. Coloque em uma bacia azul.

Banhe os pés nesta mistura de vinte a trinta minutos.

Este tratamento serve para eliminar o excesso de líquido nas pernas, diminuindo o congestionamento.

Varizes

Ao suco de uma laranja e um grapefruit, adicione ½ colher das de chá de gengibre em pó e uma pitada de orégano.

Umedeça um pano branco com este suco e coloque a compressa sobre as partes afetadas.

Pode-se também fazer uma compressa na cor laranja, sobre o plexo-solar, a sede da alegria. A energia desta cor é de grande eficácia.

Hemorróidas

Amasse um pedaço de banana, adicione uma pitada de cravo-da-Índia em pó, um pouco de óleo de gergelim e algumas gotas de álcool puro. Coloque esta pasta sobre um chumaço de algodão e deixe-o por uma hora em contato com a parte dolorida. Em seguida, lave bem, e passe uma pomada que seja indicada para este caso.

Banho de assento: leve dois litros de água para ferver, adicione duas mãos cheias de folhas de sálvia e uma raiz de gengibre. Desligue e deixe descansar por dez minutos, coe o líquido morno; fazer o banho, durante vinte a trinta

minutos.

É muito importante fazer uma higiene perfeita após cada evacuação. Para esta finalidade, convém usar um óleo de ervas com uma pitada de cravo-da-Índia em pó.

A energia da cor azul é indicada para hemorróidas.

Resfriados e gripes

Quem quiser passar os meses frios sem problemas de gripes e resfriados, deve estar com o sistema imunológico em perfeito estado.

Este nosso sistema de defesas é influenciado pela, assim chamada, "substância básica", o que significa que nossas 50 bilhões de células (este número tem doze zeros), não funcionam com autonomia, mas são dependentes dos comandos de uma rede de tecidos finíssimos. Esta chamamos de "substância básica".

Todas as células do organismo são unidas entre si e uma célula só funciona perfeitamente, se ela estiver ligada à "rede de cabos".

Se uma célula estiver desligada, surge um caos em todas as células.

Para as células do nosso corpo, este sistema de comando - a "substância básica" - é tão importante porque cumpre a função de transportar os nutrientes que as células necessitam e influencia o sistema imunológico.

Se acompanharmos os resultados das pesquisas, chegamos à conclusão que uma "substância básica" não saudável, leva ao enfraquecimento das defesas e às doenças crônicas.

Só é possível fortalecermos a "substância básica" com remédios naturais. A estes preparados deu-se o nome técnico de "bio-ativadores".

O ginseng, por exemplo, é um bio-ativador, mas também o germe de trigo, as vitaminas, sais minerais, pólen de flores, geléia real, citando somente alguns.

Também foi comprovado cientificamente que tais substâncias têm o poder de aumentar o número de corpúsculos do sangue, são chamados de "células de defesa". Elas destroem os agentes patológicos (vírus, bacilos, micróbios), que provocam doenças.

Acredita-se que os nervos do sistema vegetativo, ou seja, os nervos inconscientes, também estejam ancorados nesta "substância básica" e por isso o fortalecimento desses nervos é muito importante na área de doenças psicossomáticas.

Portanto, não se deve tratar de um órgão separadamente, mas sim, tratar a pessoa como um todo, que se compõe de corpo, mente e alma.

Estados gripais e semelhantes devem ser levados a sério, pois existe o perigo de provocarem a inflamação do músculo cardíaco.

Só na Alemanha morrem anualmente 60.000 pessoas por problemas cardíacos, após gripes, diz a estatística. Este perigo existe, principalmente, se os vírus encontram células enfraquecidas, pobres em minerais, cálcio, magnésio e potássio e que, além disso, ainda haja outros fatores como má alimentação, stress, sobrecarga física ou excessivo consumo de nicotina e álcool.

Os minúsculos vírus instalam-se nas células e forçam-nas a produzir maior quantidade de proteínas e alimentam-se dessas proteínas, mas as células que as produziram não servem mais para realizar o metabolismo de forma perfeita. As consequências para o coração são dramáticas, pois o músculo que bombeia o sangue trabalha mais lentamente, sua capacidade de contração vai diminuindo e, finalmente, falha.

Os primeiros sintomas de ataque virótico nas células e músculos são: cansaço, dores de cabeça, dores nos membros.

Por isso devemos tomar cuidados até com um simples resfriado e sempre curar completamente as infecções por vírus. Portanto, repouso e uma alimentação rica em minerais são indicados.

Assim, as células e músculos poderão reagir aos invasores. O desequilíbrio interno, medos reprimidos e depressões, debilitam o mecanismo de defesa do corpo. Muitas vezes estes estados internos não são percebidos, mas eles existem e querem manifestar-se.

No caso de um sistema imunológico debilitado e suas consequências, tais como doenças infecciosas e gripes, deveria-se perguntar:

- Doenças infecciosas têm sempre relação com raiva reprimida, inconsciente. Quais sentimentos de raiva procuro reprimir?
- Do que fujo, do ponto de vista psico-emocional?
- De que problemas procuro fugir? Com que fato real eu não quero me confrontar por medo?
- Quais as energias agressivas reprimidas que se acumulam dentro de mim e quase "arrebentam" o meu coração?
- Que tipo de sentimentos ou emoções eu guardo no meu íntimo, atrás do muro de proteção que construí?
- O que clama por purificação, solução?
- O que irritou a minha vida afetiva com tal intensidade, a ponto de procurar com toda força um caminho para exteriorizar-se?

(Inflamações denotam raiva acumulada que quer sair).

Auto-sugestões positivas:

Eu consigo vencer tudo, tão logo eu estiver consciente de minha força e tiver coragem de usá-la.

O que imagino constantemente, isto vou vivenciar.

A ordem e harmonia divina são vivificados em mim. Nada pode perturbar a paz da minha alma.

Novas portas em direção à luz abrem-se para mim; entro por elas, de

encontro a uma vida cheia de saúde, felicidade e tranquilidade.

O amor e a sabedoria divina realizam em minha existência uma obra perfeita.

Eu agradeço pelos resultados maravilhosos.

Cromoterapia:

Em caso de fadiga do organismo, a cor laranja é a cor harmonizadora.

Pode-se aplicar luz desta cor (trinta minutos por dia); usar roupas neste tom e ingerir muitos alimentos na cor laranja (laranja, cenoura, etc).

Em estados febris, usa-se a aplicação do azul, várias vezes ao dia, durante quinze minutos. Panos para compressa na cor azul são uma boa ajuda. Na inflamação da garganta, usa-se um xale azul para ajudar no processo de cura.

Pedras preciosas:

Inflamação na garganta: água-marinha, âmbar, turmalina, turquesa e hematita.

Antitérmicos: crisoprásio, safira, olivina, lápis-lazuli e crisocola.

Bronquite: quartzo rutilado, âmbar, esmeralda e dióptasio.

Tosse: âmbar e topázio.

O olho-de-tigre aquece e ajuda nos resfriados.

Doenças febris

Em uma panela coloque um litro de água, uma mão de folhas de sálvia, uma raiz de gengibre e ferva.

Desligue e deixe tampada por dez minutos. Coe este líquido e adicione o suco de ½ limão e um pouco de mel. Tome várias vezes ao dia. Pode-se usar este líquido frio, para fazer compressas com pano azul, sobre o plexo-solar ou na barriga das pernas e nos pés.

Resfriados

Coloque o suco de dois grapefruits e duas laranjas em um recipiente que possa ir ao fogo, adicione uma raiz de gengibre e deixe cozinhar em fogo baixo, durante 10 minutos. Acrescente uma colher das de sopa de mel e duas colheres das de sopa de suco da fruta do sabugueiro.

Tome gole a gole, muitas vezes ao dia.

Guarde este suco em uma garrafa de vidro escuro, bem fechada.

Preparar novo suco a cada dia.

Tosse e rouquidão

(uso interno)

Amasse bem uma banana, adicione o suco de uma laranja e um limão, uma colher das de sopa de mel, uma pitada de cravo-da-Índia em pó, uma pitada de noz-moscada em pó e um pouco de essência de pinho. Toma-se este suco em pequenos goles, várias vezes ao dia.

(uso externo)

Ao suco de ½ laranja e ½ grapefruit, adicione uma pitada de gengibre em pó e algumas gotas de óleo de linhaça. Aqueça este suco em banho-maria e faça com ele uma compressa azul sobre o peito, durante uma hora.

O ponto de estímulo para aliviar acessos de tosse está localizado na parte interna dos dois polegares, próximo à unha.

Dor de garganta

(uso interno)

Ao suco de uma laranja e um limão, acrescente uma colher das de sopa de mel uma pitada de gengibre em pó e uma pitada de orégano.

Aqueça o suco em banho-maria e beba bem devagar. É muito eficaz.

Ao suco de um grapefruit e um limão, adicione uma colher das de chá de mel e uma pitada de cominho em pó.

Aqueça este suco e use-o para fazer gargarejos várias vezes ao dia.

(uso externo)

A um pouco de leite quente, acrescente uma colher das de chá de mel e uma pitada de gengibre em pó.

Umedeça com esta mistura um pano azul e faça uma compressa no pescoço.

Deixe durante uma hora.

Recomenda-se envolver a compressa com um xale de lã, para aquecer bem o pescoço.

A uma banana bem amassada, adicione o suco de uma laranja, uma pitada de cravo-da-Índia em pó e uma de ginseng em pó.

Aqueça esta mistura em banho-maria, depois ponha-a entre duas gazes e coloque sobre o pescoço por uma hora.

Dores de ouvido

(uso externo)

Aqueça o suco de uma laranja e um limão num recipiente de vidro, adicione uma colher das de chá de mel e uma pitada de gengibre em pó.

Faça uma compressa com este suco, tão quente quanto possível e deixe por uma hora.

Coloque por cima um xale de lã na cor azul ou verde.

Aqueça bem um pouco de óleo de oliva com uma pitada de ginseng em pó e uma pitada de noz-moscada em pó.

Embeba dois chumaços de algodão neste líquido e ponha-os tão quente quanto possível sobre os ouvidos. Deixe durante uma hora.

Manter aquecido!

Problemas nos ouvidos apontam para um problema interno. Ele quer expressar que "não quer escutar algo", ou que a pessoa com dor de ouvido se aborrece com alguma coisa que chega aos seus ouvidos.

Há um ditado em alemão que diz:

"Quem não quer ouvir, precisa sentir".

Cromoterapia:

Azul e verde são as cores indicadas para dor de ouvido. Podem-se fazer aplicações de luz verde e azul alternadamente.

Pedras preciosas:

A turmalina tem efeito energético sobre os ouvidos. A água-marinha elimina distúrbios energéticos. A safira e o âmbar têm forte ação curativa sobre todos os órgãos dos sentidos.

Tratamentos de beleza

Os resultados de cuidados conscientes com nossa saúde, juventude e beleza são uma sensação maravilhosa e uma imensa alegria de viver.

A beleza não depende necessariamente de padrões imutáveis. Uma pessoa que deixa uma impressão agradável, que irradia sua harmonia interna, tem uma beleza bem pessoal. A verdadeira beleza pressupõe que a pessoa analise-se, reconheça os seus pontos fortes e aceite os fracos, vivendo em harmonia com o todo. Isso depende, não só da parte externa do corpo, mas também do seu estado psico-emocional.

Os pensamentos que dominam o interior expressam-se nos traços do rosto e muito especialmente nos olhos.

Calor humano, humor, solidariedade e amor são sentimentos que embelezam um rosto, transmitem dinamismo, alegria de viver e fazem os olhos brilharem, o que atrai as pessoas.

Tratamento de beleza melhora a auto-estima, a energia vital e por isso é um fator muito importante na nossa vida.

Naturalmente, não se pode fugir do processo de envelhecimento, mas é possível retardá-lo através de tratamentos adequados. Além disso, é necessário ter-se pensamentos positivos, harmoniosos, uma alimentação balanceada, uma atividade física saudável e sobretudo uma oxigenação satisfatória.

Sono suficiente também é um tratamento de beleza com ótimos efeitos, porque neste período a divisão das células e a respiração da pele são mais intensas, podendo assim, os resíduos do metabolismo serem melhor eliminados.

Para a beleza da pele, também é de grande importância evitar a exposição prolongada ao sol; evitar o excesso de álcool e nicotina, de preferência abster-se deles. A consequência do excesso de álcool são vasos dilatados e do uso da nicotina, um envelhecimento precoce da pele. Para proteger a pele do clima e da poluição ambiental, deve-se recorrer a uma limpeza cuidadosa.

Um bom creme de limpeza e uma loção suave são o ideal, pois limpam protegendo. O uso do sabonete destrói a camada protetora da epiderme, o que prejudica a hidratação das células.

A beleza da pele depende de sua hidratação, por isso uma limpeza e tratamento adequados são muito importantes para prevenir a formação de rugas. Entretanto, os melhores produtos cosméticos não são suficientes, se o nosso organismo não for alimentado internamente com substâncias vitais.

Nossa pele é nutrida pelo sistema vascular. Se o corpo não dispuser de bastante substâncias vitais, o resultado é a vitalidade da pele prejudicada, ressecada e cansada.

Uma pele lisa e bonita necessita de uma boa hidratação, como já foi dito. Por isso, é necessário também beber muito líquido, todos os dias.

Os especialistas recomendam de 1 ½ a 2 litros por dia. Se a pessoa tomar pouco líquido, o sangue torna-se mais grosso e o organismo retira da pele a umidade de que necessita. A consequência é uma pele seca, áspera e enrugada.

Está comprovado que é possível conseguir, através de tratamentos de beleza, uma aparência rejuvenescida, desde que se tomem os cuidados certos com o organismo todo.

Os cosméticos revitalizam e estimulam a circulação, fornecem à pele as substâncias ativas necessárias que a rejuvenesce, retardando o seu envelhecimento.

As receitas que serão apresentadas a seguir, têm resultados muito bons nos tratamentos de beleza, pois fornecem à epiderme substâncias ativas naturais e energias que dão mais elasticidade à pele, atenuando as rugas.

As vitaminas contidas nas receitas possuem ação estimulante sobre os tecidos, auxiliam na regeneração da pele, previnem rugas, manchas senis, dão-lhe elasticidade.

Os ácidos graxos essenciais dos óleos normalizam o tecido da epiderme, fortalecem a derme, aumentam sua resistência e normalizam a função das glândulas sebáceas.

O silício é indispensável para a pele, cabelos e unhas e desempenha um papel muito importante na regeneração das células.

A proteína glucosóica aumenta o tônus da pele e suas propriedades hidrodinâmicas.

Para que a nossa pele possa receber todos os nutrientes, necessita, portanto, de vitaminas, minerais e elementos menores.

Para a beleza da pele a vitamina é de primordial importância. Ela aumenta a proteção natural e favorece os processos metabólicos.

A vitamina A encontra-se, por exemplo, no leite e derivados do leite, manteiga, gema de ovo. A pró-vitamina A (caroteno) está contida, entre outros, no damasco, alface e cenoura.

Para um tratamento de prevenção é indicada a vitamina B. Encontra-se no levedo de cerveja, cereais integrais, nozes ou folhas.

A vitamina P evita a dilatação dos vasos abaixo da pele. Existe nas frutas cítricas e pimentão.

Beleza e alegria de viver - dois conceitos inseparáveis.

Para consegui-lo não são necessários nem muito dinheiro, nem muito tempo.

É só conhecer os meios e ter um pouco de disciplina e perseverança.

Cuidar da beleza é uma forma de auto-realização, por isso, devemos dar-lhe devida importância.

Cromoterapia:

O verde é considerado a cor do rejuvenescimento.

Enquanto a máscara de beleza estiver no rosto, pode-se aplicar a luz verde ou cobri-lo com um pano verde, deixando aberturas para os olhos, boca e nariz.

Pode-se também, tingir a máscara com folhas verdes, adicionando espinafre ou salsa triturados. É sabido que o verde foliar reduz o processo de degeneração,

prolongando a juventude.

Por causa disso o verde é considerado o estimulante do rejuvenescimento.

Luz verde para a beleza!

Pedras preciosas:

Rodocrosita, safira, diamante, sodalita - ajudam a retardar o processo de envelhecimento.

Máscaras de beleza

Estas máscaras fornecem à pele importantes nutrientes e estimulam a sua regeneração.

Rale uma batata crua e passe esta massa por uma peneira, adicione ao suco desta batata uma pitada de sal marinho, e passe-o generosamente no rosto todo e no pescoço.

Deixe por ½ hora e retire com leite frio.

Importante: o suco de batata deve ser usado imediatamente!

Deveria-se fazer esta aplicação durante um período mais prolongado, como tratamento.

As enzimas deste suco de batatas estimulam o tecido das células. Os sucos alcalinos da batata têm uma ação anti-séptica e proporcionam à pele uma aparência juvenil e radiante.

Também pode usar-se o suco de maçã, pêsego ou pepino.

•

A um pouco de limão ou laranja, adicione uma pitada de ginseng em pó e uma pitada de cravo-da-Índia em pó.

"Lave" com este suco o rosto e o pescoço, deixe agir por ½ hora.

Em seguida, molhe um chumaço de algodão em leite frio e passe-o no rosto e pescoço com movimentos circulares suaves.

•

Duas colheres de sopa de mel "açucarado" e uma pitada de ginseng em pó. Misture e aplique no rosto e pescoço. Deixe por ½ hora.

Este é um excelente tratamento de beleza, que deveria ser feito tantas vezes quantas possível.

Estes dois "bio-ativadores", o mel e o ginseng, quando aplicados regularmente têm resultados excelentes.

•

A cinco colheres de sopa de puro de banana, adicione uma colher de sopa de mel, uma colher de sopa de óleo de linhaça e uma pitada de ginseng em pó.

Junte um pouco de farinha de soja para obter uma massa homogênea, não muito grossa. Aplique no rosto e deixe por ½ hora.

Tem excelente efeito rejuvenescedor!

A duas colheres das de sopa de ricota, duas colheres das de sopa de suco de laranja, uma colher das de sopa de mel, uma pitada de cravo-da-Índia em pó e uma pitada de sal marinho, acrescente argila medicinal, formando uma massa que possa ser aplicada no rosto e pescoço. Deixe por ½ hora.

•

Três colheres das de sopa de farinha de aveia, três colheres das de sopa de mel e uma pitada de ginseng em pó. Acrescente tanta clara de ovo batida quanto necessário para fazer uma pasta que possa ser espalhada no rosto e pescoço. Deixe por ½ hora.

A uma clara de ovo batida adicione uma colher das de sopa de mel, uma pitada de ginseng em pó e leite em pó até formar uma pasta fina.

Coloque a mistura por uma hora na geladeira, misture bem, mais uma vez, aplique no rosto e pescoço e deixe por ½ hora.

Esta máscara é ótima para pele flácida, enrugada. Fortalece as células da epiderme e fecha os poros.

Rale uma batata, adicione uma colher das de sopa de mel, uma gema, uma pitada de sal marinho, e farinha de soja até formar uma pasta, espalhar no rosto e pescoço. Deixe agir por ½ hora.

•

É muito importante que após a aplicação da máscara, o rosto seja lavado com bastante água fria. Isso fortalece o tônus da pele e dá-lhe uma aparência viçosa.

Pés-de-galinha

A uma colher das de sopa de suco de laranja e uma colher das de sopa de suco de limão, adicione uma colher das de chá de mel, uma pitada de ginseng em pó.

Aplique com as pontas dos dedos ao redor dos olhos e deixe agir por ½ hora.

Após, lave com leite frio e passe um creme para os olhos, dando leves batidinhas com as pontas dos dedos.

Flacidez no pescoço

Cinco colheres das de sopa de puré de banana, uma pitada de cravo-da-Índia em pó, uma pitada de noz-moscada, uma pitada de ginseng em pó, uma colher das de sopa de mel, uma pitada de folhas de sálvia (trituradas entre os dedos).

Misture tudo, envolva esta pasta em gaze, coloque ao redor do

pescoço por uma hora. Lave bem e passe um bom creme.

Flacidez no queixo

Ao suco de ½ laranja e ½ limão, adicione uma colher das de sopa de óleo de gergelim, uma pitada de ginseng em pó e uma pitada de sal marinho.

Faça com isso uma compressa (verde), por uma hora.

E mais eficaz se for exercida certa pressão sobre o queixo, amarrando-se um lenço ao redor da cabeça.

Para fortalecer os seios

A duas colheres das de sopa de ricota, adicione uma colher das de sopa de mel, uma gema de ovo, uma colher das de sopa de óleo de gergelim e uma pitada de ginseng em pó.

Misture bem e massageie com isto os seios, em movimentos suaves. Isso é importante por ser o tecido dos seios muito sensível.

Não se deve forçar os tecidos.

Deixe durante ½ hora. Se quiser, acompanhe uma aplicação de luz verde.

Depois tomar uma ducha, alternando água quente e fria. Sempre terminar com água fria.

Finalmente, com um pouco de óleo de gergelim e uma pitada de gengibre em pó, massageie levemente os seios.

Prazeres do banho

Faça mais ainda pela sua saúde e seu bem-estar. Aproveite as delícias do banho!

A água é o mais antigo tratamento de beleza, sobretudo porque a primeira condição para beleza é a limpeza. A água faz uma limpeza profunda na pele, libera os poros de resíduos, estimula a pele, melhorando a oxigenação e favorecendo a regeneração das células.

A ducha fria após o banho tem efeito de uma massagem para a circulação, estimula as defesas, fecha os poros, deixa a pele macia e mais resistente e além disso é relaxante para o corpo todo.

Os produtos cosméticos para o banho envolvem a pele com uma camada protetora e a perfumam.

Sais e óleos medicinais contém substâncias ativas e etéreas, sendo assim excelentes para a saúde e têm ação regeneradora.

É importante, porém, que se observe o seguinte antes de entrar na banheira:

- A temperatura da água deve ser de 36 a 40 °C.
- A temperatura do banheiro deve ser agradável.
- O banho não deve passar de ½ hora.
- Após o banho, deve-se tomar uma ducha fria.

Ervas para banho

Valeriana: é recomendada para tomar banho à noite, favorece um bom sono.

Camomila: é excelente para pele sensível e desgastada, regenera e protege.

Lavanda: o perfume agradável tem efeito sobre a psique, refresca e estimula o corpo.

Flor de tília: se a pessoa estiver irritada, nervosa e cansada, deve tomar uma banho com ela.

Melissa: o banho que revigora após um dia estressante. Os seus óleos etéreos têm efeito relaxante.

Alecrim: também é relaxante, ativa o corpo e dá-lhe novo vigor. O perfume aromático aumenta o efeito através da respiração, proporcionando a recuperação emocional.

Tomilho: é indicado para proteção das vias respiratórias. Aumenta a resistência e as defesas.

Banho de fermento: é indicado para pele com impurezas ou escamações.

Misture a um litro de leite quente, duas colheres das de sopa de mel e quatro cubos de fermento esmigalhado, deixe esta mistura descansar por ½ hora, jogue na água do banho.

Banho de gengibre: é bom para dores nos músculos e articulações.

Use cinco colheres das de sopa de gengibre em pó para uma banheira.

Banho com soro de manteiga: este banho é um alívio para a pele que tenha problemas de coceira, impurezas ou escamações. Contém proteínas de leite, ácido láctico, vitamina A, E e D.

Usar dois litros de soro para uma banho de imersão.

Banho de espinafre: este banho tem um efeito excepcional sobre a pele e bem-estar físico. O verde refresca, anima, rejuvenesce!

Pegue três mãos cheias de espinafre (se possível com adubação orgânica), coloque em um pano de linho, que deve permanecer durante ¼ de hora numa panela com água bem quente, mas não fervente.

Torça bem o pano, deixando o sumo das folhas escorrer na água da

banheira.

Banho de limão: é um banho refrescante e revigorante. Jogue o suco de três limões na água do banho. Amarram-se as cascas dentro de um pano, que deve permanecer na água e com o qual se massageia posteriormente o corpo. Após este banho, tomar uma ducha para retirar bem o limão do corpo, para que este não cause queimaduras se a pessoa se expuser ao sol.

Os cabelos

Assim como as unhas, também os cabelos são compostos por corpúsculos proteicos, as assim chamadas, queratinas.

Cada cabelo tem seu próprio bulbo. Na raiz do cabelo existem minúsculos vasos capilares, que fornecem ao cabelo oxigênio e nutrientes. A saúde do cabelo depende, por um lado, da qualidade dos nutrientes que o couro cabeludo e o cabelo recebem do organismo e, por outro, de uma boa circulação sanguínea e da secreção das glândulas sebáceas. Se esta for insuficiente, o cabelo é seco e quebradiço e se houver excesso de secreção, rapidamente o cabelo fica oleoso. A ingestão de maior quantidade de enxofre torna os cabelos e unhas mais resistentes, aumenta o volume do cabelo.

O embranquecimento precoce dos cabelos é um problema de sobrecargas físicas e nervosas.

A formação de pigmentos, entretanto, pode ser estimulada pela ingestão de mais magnésio, cálcio e cobre. Estas substâncias são encontradas em abundância nas frutas e verduras frescas. Um aumento da queda de cabelo pode ser atribuído a problemas de alimentação ou também às glândulas hormonais e stress emocional.

Substâncias ativas como vitaminas, minerais e elementos menores, desempenham um importante papel no crescimento dos cabelos. Eles têm influência sobre os processos de secreção interna e garantem o crescimento. A vitamina B5 também tem papel significativo, previne a queda, assim como a vitamina F e vitamina C.

Recomenda-se fazer um tratamento de cápsulas de algas, que fornece ao organismo substâncias ativas naturais.

Uma massagem regular do couro cabeludo ativa a circulação e facilita a assimilação dos nutrientes pelo couro cabeludo e cabelos.

Cromoterapia:

A cor que combate a queda de cabelo e a caspa é a violeta. Fazer aplicações de luz violeta diariamente, durante vinte minutos.

Pedras preciosas:

Opala, quartzo, turmalina, malaquita, crisocola.

Fortificante para os cabelos

Usa-se o suco de um grapefruit e um limão com mais duas colheres das de sopa de azeite de oliva ou óleo de rícino, duas colheres das de sopa de gel de dióxido de silício, uma pitada de gengibre em pó e argila medicinal suficiente para obter uma pasta não muito dura.

Passar esta pasta nos cabelos secos, massageando bem o couro cabeludo. Colocar uma touca de banho plástica, enrolar na cabeça uma toalha felpuda e deixar agir por uma hora.

Era seguida lavar bem o cabelo e enxaguar com cerveja, pois esta tem propriedades fortificantes. Finalmente, lavar muito bem o cabelo com shampoo.

Combate à caspa

Em ½ xícara de leite, adicione duas colheres das de sopa de mel, uma colher das de chá de sal marinho, duas colheres das de sopa de óleo de rícino. Acrescente farinha de trigo até formar uma pasta mole.

Passar no cabelo seco, cobrir com uma touca plástica e uma toalha felpuda. Após uma hora enxaguar bem e em seguida lavar com um shampoo anti-caspa.

Combate à queda do cabelo

A três colheres das de sopa de ricota, adicione três colheres das de sopa de óleo de rícino, duas colheres das de sopa de álcool puro, uma colher das de sopa de mel e uma gema. Misture bem.

Passar esta pasta nos cabelos ainda secos, massageie bem o couro cabeludo. Coloque uma touca de banho plástica, enrole na cabeça uma toalha felpuda e deixe agir por uma hora.

Enxaguar bem e, em seguida, lave os cabelos com um shampoo indicado para este problema.

•

A três colheres das de sopa de ricota, acrescente duas colheres das de sopa de azeite de oliva, uma colher das de sopa de mel e uma gema.

Passar esta pasta nos cabelos ainda secos, massageie bem o couro cabeludo. Coloque uma touca de banho plástica, enrole na cabeça uma toalha felpuda e deixe agir por uma hora.

Enxágue bem e, em seguida, lave os cabelos com um shampoo.

•

Amasse uma banana, adicione o suco de um grapefruit, duas colheres das de sopa de mel, uma pitada de cravo-da-Índia em pó e uma pitada de ginseng em pó.

Passar esta pasta nos cabelos ainda secos, massageie bem o couro cabeludo. Coloque uma touca de banho plástica, enrole na cabeça uma toalha felpuda e deixe agir por uma hora.

Enxágue bem com água, depois com cerveja e, em seguida, lave os cabelos com um shampoo . A cerveja é um excelente fortificante.

•

Usa-se o suco de um grapefruit e um limão com mais duas colheres das de sopa de azeite de oliva, ou óleo de rícino, duas colheres das de sopa de gel de dióxido de silício, uma pitada de gengibre em pó e argila medicinal suficiente para obter uma pasta não muito dura.

Passe esta pasta nos cabelos secos, massageando bem o couro cabeludo. Coloque uma touca de banho plástica, enrole na cabeça uma toalha felpuda e deixe agir por ½ hora.

Em seguida lavar bem o cabelo com shampoo.

Carícias para o rosto

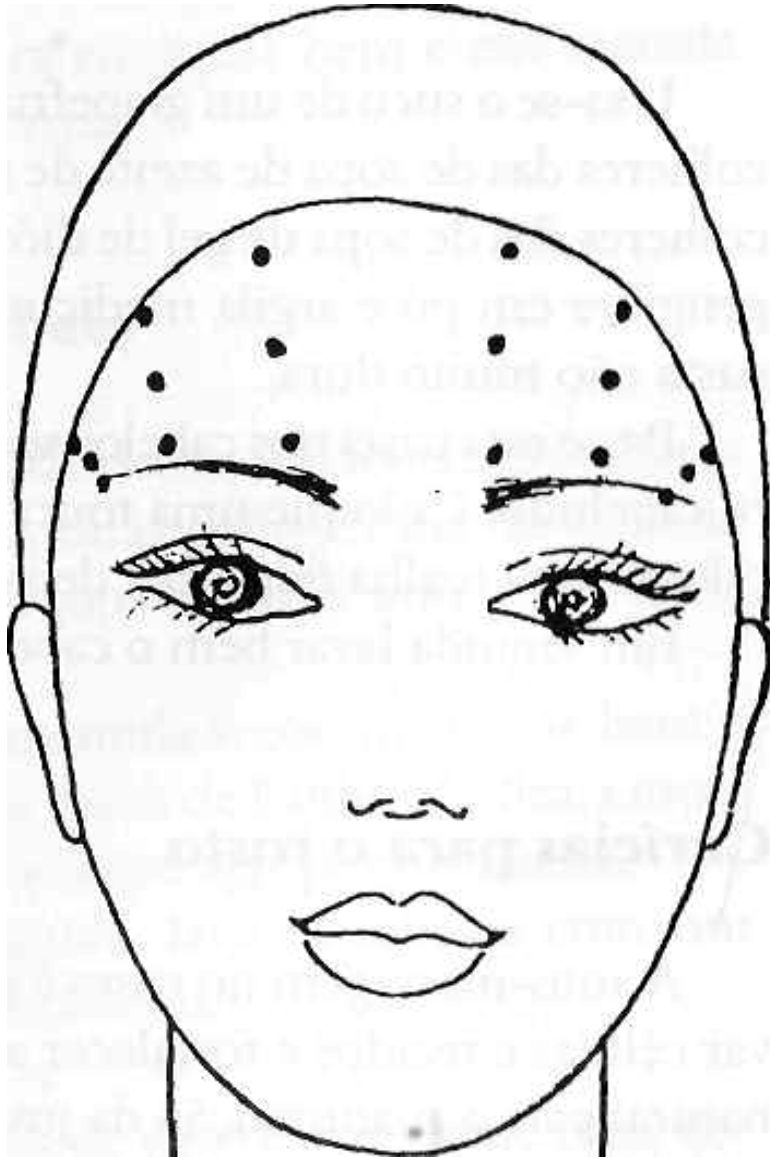
A auto-massagem no rosto é um método eficaz para renovar células e tecidos e fortalecer a pele flácida. É um caminho natural para a manutenção da juventude e frescor pois as terminações nervosas são estimuladas e o manto de acidez natural da pele é regulado.

Através das "carícias", a pele torna-se elástica, bonita e radiosa, porque as células da pele são estimuladas através do sangue rico em oxigênio, a se regenerarem.

"Shiatzu" é o nome deste antigo método japonês que, de uma forma simples, estimula a circulação sanguínea, o que tem como resultado uma pele mais bonita.

A auto-massagem diária de cinco minutos

Sente-se confortavelmente em frente a um espelho. Talvez você queira complementar os exercícios com a aplicação da luz verde, uma vez que já sabemos ser ela a "cor do rejuvenescimento", portanto: luz verde para a beleza!



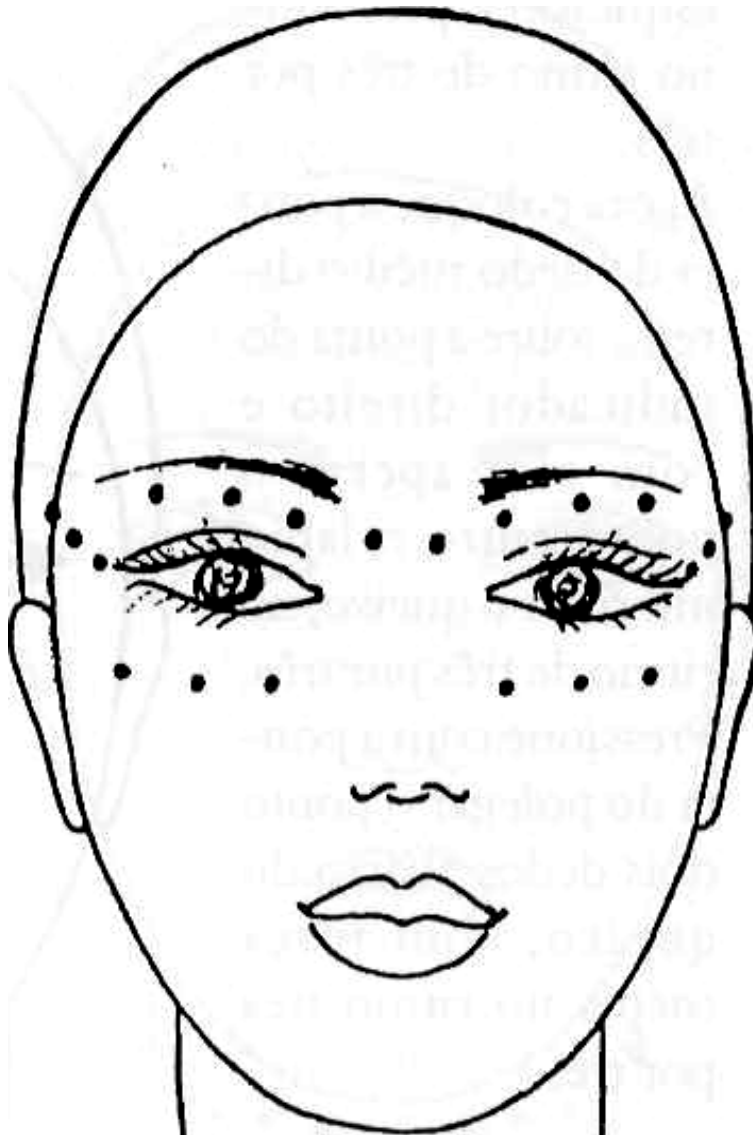
. Coloque as pontas dos dedos das duas mãos no meio da testa. Os dedos indicadores ficam logo abaixo do cabelo, os dedos médios abaixo destes e, os dedos anulares acima das sobrancelhas. Faça uma pressão média com os dedos durante três segundos, faça uma pausa de um segundo. Repita por três vezes.

. Desloque agora os dedos mais para fora e aperte da mesma forma os três pontos, três vezes, três segundos, com pausas de um segundo.

. Faça a mesma coisa no final das sobrancelhas, nas têmporas.

Aperte com o polegar das duas mãos a base do nariz, nos dois lados, junto aos olhos. Também no ritmo anterior, de três vezes três segundos.

. Com os indicadores, médios e anulares, coloque as pontas dos dedos nas órbitas superiores, os dedos anulares junto ao nariz. Mantenha os olhos fechados. Os dedos ficam sobre as pálpebras. Aperte os dedos para dentro das órbitas, no ritmo de três por três segundos.



. Coloque os mesmos dedos um pouco mais abaixo, sobre as pálpebras fechadas e aperte suavemente no ritmo de três por três segundos.

. Agora curve os dedos e pressione para baixo e para dentro as órbitas, sobre os ossos, no mesmo ritmo.

. Mais uma vez, aperte os pontos das têmporas, com os dedos indicadores e médios nos ritmo de três por três.

. Para pressionar o osso malar (das maçãs do rosto) use os dois dedos indicadores e médios simultaneamente no ritmo de três por três. Repetir deslocando os dedos mais para fora do rosto.

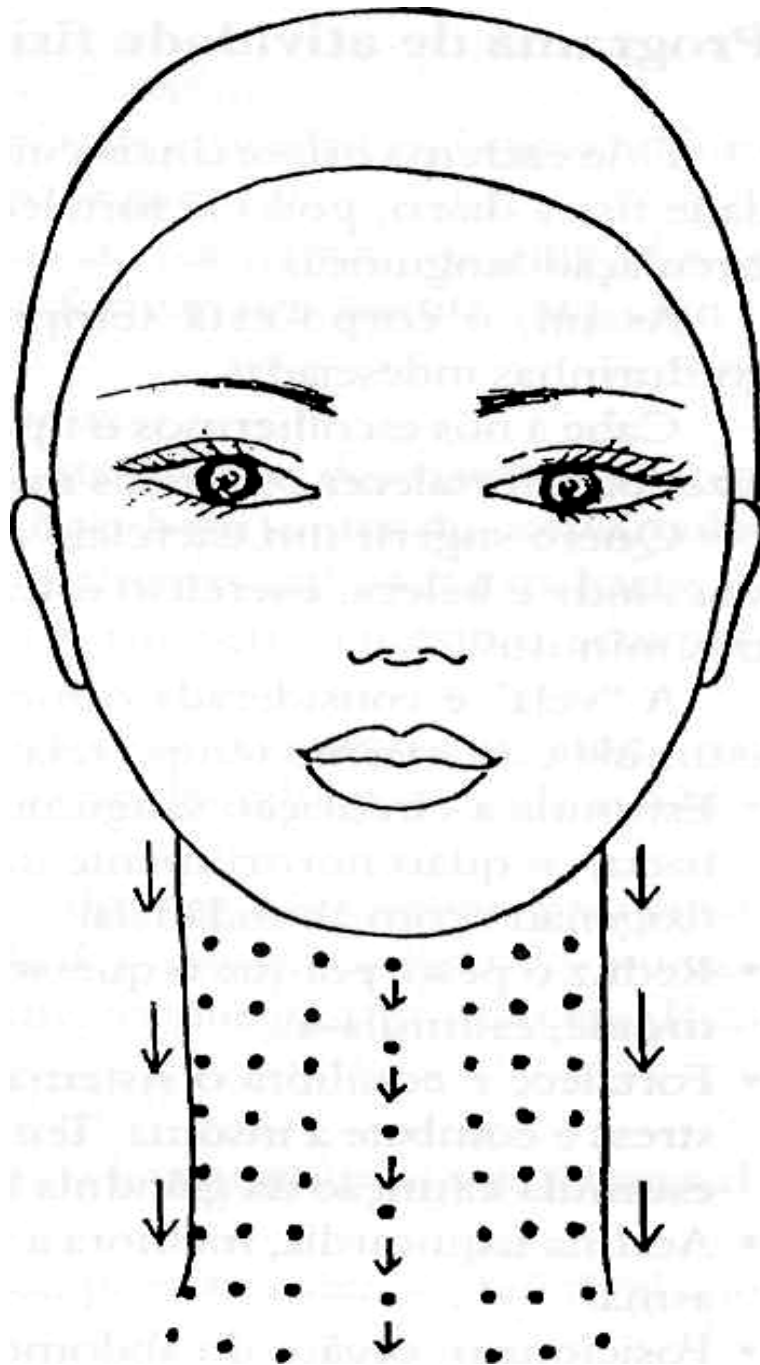
. Ao redor da boca há quatro pontos importantes. Pressione primeiro o ponto abaixo do nariz com o polegar. Em seguida coloque o polegar direito sobre o ponto à direita a dois dedos da boca, coloque o polegar esquerdo no lado esquerdo e pressione no ritmo de três por três.



Agora coloque a ponta do dedo médio direito sobre a ponta do indicador direito e com eles aperte o ponto entre o lábio inferior e o queixo, no ritmo de três por três. Pressione com a ponta do polegar o ponto dois dedos abaixo do queixo, com força média no ritmo três por três.

- Coloque agora seu dedo médio direito sobre o indicador direito e pressione com estes dois dedos o ponto onde começa o pescoço, no ritmo três por três. Para o tratamento do pescoço use o dedo indicador e médio de ambas as mãos. Pressione os dedos com força média nos dois lados do pescoço, simultaneamente, no ritmo de três por três.

- Agora coloque o dedo indicador e médio da mão direita embaixo do queixo, ao lado do final superior da traquéia. A mão esquerda, coloque no lado esquerdo. Pressione levemente no ritmo de três segundos, mas não sobre a traquéia, e sim sobre os músculos. Vá descendo sempre dois dedos para baixo, apertando com pressão média, no ritmo de três por três. Esta região, na arte de curar do extremo Oriente, é chamada "a fonte da juventude e beleza".



- Coloque suas mãos novamente embaixo do queixo, mas dois dedos mais para o lado de fora. Pressionando levemente nos dois lados, vá descendo o pescoço, sempre no ritmo de três por três.

Este tratamento é um método simples, mas eficaz para se conseguir uma tez de pêssego, se os exercícios forem feitos diariamente. Eles deveriam fazer parte do seu cotidiano, assim como tomar banho e escovar os dentes. Têm ótimos resultados, abrem os canais energéticos, estimulam a circulação, o que equilibra os hormônios, melhora o tônus muscular e dissolve as tensões.

Se forem feitos regularmente durante cinco minutos diários, em breve aparecerão os resultados!

Programa de atividade física (Fitness)

É de extrema importância cumprir um programa de atividade física diária, pois ela fortalece os músculos e estimula a circulação sanguínea.

Assim, o corpo está sempre em forma, sem aquelas gordurinhas indesejadas.

Cabe a nós escolhermos o tipo de exercício que queremos fazer para fortalecer os nossos músculos.

Quero sugerir um exercício da yoga, como auxiliar para a sua saúde e beleza, exercício este, que não exige mais do que três minutos:

A "vela" é considerada o melhor exercício da yoga, pois estimula e ao mesmo tempo relaxa o corpo todo.

- Estimula a circulação sanguínea do cérebro, da coluna, da bacia, os quais normalmente não são abastecidos de sangue oxigenado com abundância.
- Reduz o peso, porque o queixo sendo pressionado contra a tiróide, estimula-a.
- Fortalece e equilibra o sistema nervoso central, diminui o stress e combate a insónia. Tem efeito rejuvenescedor. Estimula a função da glândula hormonal.
- Acalma taquicardia, melhora a respiração curta, bronquite e asma.
- Posiciona os órgãos do abdome, estimulando a digestão, libera toxinas e provê o corpo de energia e vitalidade.
- Ajuda nos distúrbios da bexiga e menstruação, assim como em problemas de hemorróidas.
- Alivia as varizes e pernas cansadas.
- Rejuvenesce as glândulas e órgãos sexuais.
- Alonga a coluna vertebral.
- Fortalece a musculatura das costas, pernas, nuca e barriga.

É simplesmente ótimo que exista um exercício que some tantos benefícios. Logo você poderá observar os resultados com entusiasmo.

O exercício da "vela" é feito assim:

- 1 . Deite-se no chão com as pernas esticadas, os braços ao longo do corpo, palmas das mãos para baixo.
- 2 . Levante lentamente as pernas, contraindo os músculos, e também os da barriga, até formar um ângulo reto com o chão.
- 3 . Apóie-se nas pontas dos dedos.
- 4 . Levante suas nádegas e a parte inferior das costas. Apoie-se nos cotovelos, que devem ficar bem juntos do corpo, colo que as mãos na cintura, os polegares voltados para barriga.
- 5 . Estique as pernas e encolha as nádegas ao máximo, sem perder o equilíbrio.

6 . Agora coloque as mãos para cima da cintura, na altura das costelas, apoiando-se bem e encolhendo mais ainda as nádegas.

7 . Estique bem as pernas, os dedos dos pés voltados para cima. Permaneça nesta postura de dez a sessenta segundos inicialmente, aumentando gradativamente até três minutos. Respire profundamente.

No início pode ocorrer uma leve tontura, o que é normal, pois as veias dilatam-se.

No caso de hipertensão ou pressão baixa, é preferível não fazer o exercício da "vela".

Não se importe se a "vela" não sair logo perfeita, ou seja, tenha paciência e lembre-se do lema: "a prática faz o mestre".

Pensamentos para meditação

"Dirige o teu olhar para o Sol, assim as sombras ficam atrás de ti.
Provérbio tailandês.

.

"Não é a inflexibilidade que deixa o homem forte e ereto, mas a
capacidade de curvar-se." I. Schreiber,

.

"Se quisermos superar algo, precisamos primeiro superar-nos
a nós mesmos." K. O. Schmidt

.

"Lembra-te sempre, tudo é passageiro; conseguirás então, não te
exceder na felicidade e não te desesperar na tristeza" Sócrates.

.

"Para ver mais claro, às vezes, é necessário somente mudarmos
O ângulo". A. de Saint Exupéry.

.

"O sucesso é o que sucede, quando pensamos e agimos
corretamente". K. O. Schmidt.

.

"O ser humano não consegue alcançar nova margem, se não
tiver coragem de primeiro deixar a antiga". André Gide.

.

"Quem quiser construir torres altas, deve demorar-se na cons-
trução do fundamento". Anton Bruckner.

.

"Para poder chegar à fonte, é necessário nadar contra a corren-
teza". St. J. Lec.

Palavras finais

O conteúdo deste livro é o resultado da minha experiência de longos anos. Tem como objetivo ajudar àqueles que sentem o desejo de "voltar à Natureza".

É um caminho que leva às coisas simples da vida, perdidas no esquecimento, mas sem terem por isso, perdido o seu valor.

Já foram usadas há milhares de anos, como doadoras de energia nos tratamentos de cura.

E o seu valor permanece.

De volta às origens - esta deveria ser a nossa meta, pois é lá que encontramos as ricas fontes que nos doam forças e, através delas, saúde e alegria de viver.

Procuremos no lugar certo, na Natureza.

Ela é o espaço aonde o Criador sabiamente colocou tesouros em abundância. Eles estão à nossa disposição, numa gama imensa, para nos ajudar.

E aí reside, acredito eu, o nosso futuro e a nossa felicidade!

Os melhores cosméticos

Para os lábios - a verdade,
para a voz - a oração,
para os olhos - a simpatia,
para as mãos - a caridade,
para a imagem - a sinceridade,
para o coração - o amor.