



Agatha Thrash – Uchee Pines Institute



Tradução: Google. Encomendado por



**MONTE
HOREBE**
MEDICINA NATURAL

Acne.....	7
Agorafobia	12
Como fortalecer o sistema imunológico.....	14
ALERGIAS: PRINCÍPIOS FISIOLÓGICOS, PREVENÇÃO E TRATAMENTO	21
ROTINA DE TRATAMENTO	27
Doença de Lou Gehrig	32
Doença de Alzheimer.....	34
ANEMIA	36
ANEMIA E ABSORÇÃO DE FERRO.....	37
ANGINA.....	39
ANGINA PECTORIS.....	41
APENDICITE.....	43
ARTRITE : UM PROGRAMA EXPERIMENTAL	44
ARTRITE.....	47
DOR LOMBAR.....	49
MAL HÁLITO.....	50
MAL HÁLITO	52
ENURESE.....	53
COAGULAÇÃO SANGUÍNEA.....	53
PRESSÃO SANGUÍNEA	56
DOENÇA INTESTINAL.....	58
BRONQUITE	59
BURSITE	61
Drogas Associadas Com Câncer.....	75
Síndrome do túnel do carpo.....	91
SÍNDROME DO TÚNEL CARPAL	93
CATARATA.....	95
DOENÇA CELÍACA.....	98
ÁCAROS.....	101
SÍNDROME DA FADIGA CRÔNICA	120
Doença da mama fibrocística	126
Gripe.....	130
Frieira	135
Cálculos Biliares	136
Gastrite.....	138
Glaucoma.....	139
TIQUES.....	144
DOR DE CABEÇA.....	145
PROGRAMA DE RECUPERAÇÃO DA SAÚDE	147
INSUFICIÊNCIA CARDÍACA	154
QUEIMADURA DO CORAÇÃO	156
DOENÇA CARDÍACA, COMO EVITAR	158
HELICOBACTER PYLORI	164
HEMORRÓIDAS.....	165
HEPATITE	166
Hepatite C.....	167
Herpes Genital, Herpes Dois	169
HIATO, HÉRNIA	170
Hérnia de hiato	172

URTICÁRIA	175
HIPOGLICEMIA	176
IMPOTÊNCIA.....	178
IMPETIGO.....	180
INCONTINÊNCIA	181
TRATAMENTO DA INFECÇÃO.....	187
Gripe.....	187
INSÔNIA.....	189
Síndrome do intestino irritável	191
OS RINS	193
NEFRITE CRÔNICA E FRACASSO RENAL.....	202
FALHA RENAL.....	205
PEDRAS NOS RINS	209
INTESTINO VAZANDO	211
Intestino solto	213
Controle de peso.....	216
Desenvolvimentos Delinquentes.....	218
Lúpus Eritematoso	220
DOENÇA DE LYME	223
Doença de Lyme	225
DEGENERAÇÃO MACULAR	226
HIDROTERAPIA E MALÁRIA	228
Mastectomia.....	230
MALÁRIA.....	230
MASTITE.....	234
Doença de Ménière.....	236
MENOPAUSA.....	238
PROBLEMAS MENSTRUAIS.....	242
Sangramento Menstrual Excessivo	246
DOR DE CABECA.....	248
Doença mental.....	252
Esclerose múltipla	254
ESCLEROSE MÚLTIPLA	271
CÃIBRAS MUSCULARES.....	278
MIASTENIA GRAVIS.....	279
Cistos Ovarianos.....	283
OSTEOPOROSE.....	284
Osteoporose	287
COMO PREVENIR COMER EM DEMASIA	294
ESQUIZOFRENIA	296
INFLAMAÇÃO DO NERVO CIÁTICO.....	297
HERPES ZOSTER - ZONA.....	299
SHINGLES (HERPES ZOSTER).....	301
Anemia falciforme	303
SINUSITE	306
Sono (e sonolência diurna)	309
ESTRESSE.....	310
INCONTINÊNCIA DO STRESS	312
DERRAME	313

TAQUICARDIA AURICULAR PAROXÍSTICA (PAT).....	315
TAQUICARDIA AURICULAR PAROXÍSTICA.....	319
Síndrome da Articulação Temporomandibular	323
Epicondilite - COTOVELO DE TENISTA	324
Magreza	325
Tireóide – Doença da	327
Neuralgia trigeminal.....	334
TUBERCULOSE.....	335
Úlceras varicosas.....	337
INCONTINENCIA URINARIA	338
Sangramento Uterino Persistente	341
Infecções vaginais	341
VARIZES.....	345
PRISÃO DE VENTRE.....	346
DOENÇA VENEREAL.....	347
Controle de peso.....	349
Doenças Femininas	355
DOR E CONTROLE DA FEBRE SEM ASPIRINA	360
Mal de Parkinson.....	364
TREMOR ESSENCIAL	375
ÚLCERAS PÉPTICAS.....	376
COMO TRATAR UMA ÚLCERA PÉPTICA	380
ÚLCERA PÉPTICA.....	381
Fasceíte plantar	383
VERRUGAS NO PÉ	385
SÍNDROME PREMENSTRUAL (PMS)	386
Doença da Próstata.....	387
PSORÍASE.....	392
PIROREIA (doença periodontal)	394
Síndrome das pernas inquietas	395
SÍNDROME DE REYE.....	398
ROSÁCEA.....	400
Sarcoidose.....	403
Melanoma.....	406
Refeições e o Plano de Duas Refeições	410
Condições do cabelo: Perda de cabelo, calvície, alopecia.....	414
DORMIR	415
RITMOS CIRCADIANOS.....	416
CUIDADO DO SEU MAIOR ÓRGÃO - O FÍGADO	417
COMO FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO	418
Vacinas	424
IMUNIZAÇÕES	425
DOUCHES (IRRIGAÇÕES VAGINAIS).....	430
ORELHAS E AUDIÇÃO.....	431
MINHA EXPERIÊNCIA COM REFORMA DO VESTUÁRIO.....	434
CUIDADO DENTAL.....	438
ANTICONCEPCIONAIS, ACEITÁVEIS E INACEITÁVEIS.....	441
CUIDADO DOS PEITOS	443
RESPIRAÇÃO ADEQUADA.....	447

PERGUNTAS SOBRE ESTROGÊNIO E PROGESTERONA.....	449
RESULTADOS DO JEJUM.....	455
JEJUM.....	457
Alimentando o bebê e a criança	461
ALIMENTANDO O BEBÊ.....	464
Causas dos Gases.....	471
GRÃOS SEM GLÚTEN	472
Grãos	478
Causas da Fome	487
A CRIANÇA HIPERATIVA	488
BROTADOS	492
Irritantes do estômago	493
COMO COZINHAR VEGETAIS.....	496
UMA DISCUSSÃO DA VITAMINA B ₁₂	497
Megavitaminas	507
REFINAÇÃO DO TRIGO	508
AR PURO E SEU VALOR DE SAÚDE	509
RESPIRAÇÃO ADEQUADA.....	510
BABOSA.....	512
PLANO DE IR PARA CASA	516
MÉTODOS DE PREPARAÇÃO DE ERVAS E DOSAGEM PRÓPRIA DE TINTURAS	522
Lista de Doenças e Remédios Herbais	526
Remédios herbais	528
REMÉDIOS HERBAIS.....	541
Instruções sobre como usar a sala de vapor	545
BANHO DE SOL	545
APRENDA A FAZER O SEU PRÓPRIO CHÁ.....	548
Exame Vaginal.....	548
DOUCHE VAGINAL.....	549
Considerações sobre Graus e Credenciamento	551
Citações sobre a oração para cura.....	553
AMAMENTAÇÃO.....	560
SEU FILHO DEVE SER COMO ESTE	562
Treinamento médico-missionário no Uchee Pines.....	563
O QUE É O TRABALHO MÉDICO MISSIONÁRIO?	575
ECONOMIA NO CENTRO DE SAÚDE	580
OBJETIVOS ESPIRITUAIS PARA SANATÓRIOS.....	581
O CAMINHO E A RAZÃO DOS SANATÓRIOS	585

Acne

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A acne é uma condição que consiste em espinhas separadas por uma erupção vermelha brilhante, geralmente proeminente nas bochechas e no queixo, ou em outras partes do rosto, bem como no peito, ombros e costas. Acne geralmente corre seu curso em 10-15 anos, e muitas vezes deixa o rosto liso, mas às vezes manchado.

A acne é geralmente limitada aos anos da adolescência, quando as glândulas sebáceas da pele passam por um longo período de desenvolvimento ativo, como o resto das glândulas do corpo. Isso pode levá-los a desenvolver a sensibilidade e um crescimento excessivo em pessoas susceptíveis, cujas glândulas podem passar pelo mesmo tipo de processo como o interior do nariz atravessa na febre do feno. Nesse caso, as glândulas se tornam entupidas, inchadas e inflamadas. Eles são propensos a infecção. A forma cística da acne pode ser desfigurante e incluir nódulos crônicos, generalizados, grandes e dolorosos. Espinhas, manchas vermelhas, cravos e espinhas, áreas inchadas no rosto, peito, ombros e costas geralmente ocorrem apenas no momento da vida, quando as relações sociais são as mais importantes, e olhar bonito é altamente desejável.

Uma maneira de ajudar um adolescente a evitar o desenvolvimento da acne é promovendo o crescimento lento e constante em crianças, em vez do crescimento explosivo, muitas vezes visto na puberdade nos países ocidentais. Isso é feito por uma vida inteira de dieta saudável e estilo de vida. Diminua o crescimento das crianças se elas forem as mais altas, mais gordas ou maiores em comparação com a média dos gráficos de crescimento, colocando-as em uma dieta vegetariana moderada .

Causas

Dieta

O assunto mais importante é a dieta. Alguns jovens dermatologistas podem duvidar das conexões da dieta com a acne, mas os experientes em lidar com esta doença estão cientes do valor de evitar certos alimentos em um esforço para impedir a formação de espinhas, e não simplesmente inibir sua expressão ou aliviar sua inflamação. Uma dieta totalmente vegetariana será encontrado para ser mais útil, comer livremente de frutas e legumes, moderadamente de grãos inteiros, e moderação de nozes. Coma liberalmente de todos os alimentos ricamente coloridos em verde ou amarelo. Os alimentos formadores de gás devem ser usados em pequenas quantidades e mastigados bem, fazendo pequenas mordidas. Estes incluem: feijão, milho, maçãs, passas, bananas, suco de ameixa e suco de maçã. Gastar 30-45 minutos em uma refeição, mastigando um creme antes de engolir.

Não misture muitos alimentos em uma refeição. Além de estimular o apetite, causa uma guerra química dentro de você. Mantenha pratos e menus simples. Evite excesso de peso ou excessos. Excesso de peso estimula a produção de hormônios que contribuem para a acne. Comer demais estimula o “intestino permeável”, que se tornou, nos últimos anos, um suspeito em uma ampla variedade de transtornos, incluindo doenças de pele. Evite a constipação por medidas adequadas. Rápido um dia por semana.

Sensibilidades Alimentares

Parece claro para nós que a principal causa é a sensibilidade a certos alimentos (especialmente em jovens que tiveram puberdade precoce), particularmente à combinação de doces e gorduras, mas muitas outras sensibilidades alimentares estão frequentemente envolvidas. Várias sensibilidades alimentares como leite, açúcar, frutas cítricas, chocolate, gorduras (margarina, maionese, frituras, gorduras para cozinhar, óleos de salada), nozes, amendoim, trigo, mel, levedura, legumes e todos os produtos de origem animal têm sido implicados.

Uma dieta de Eliminação e Desafio é feita através da eliminação dos alimentos com maior probabilidade de envolvimento por um período de duas a seis semanas. Assim que a acne desaparece, comece a adicionar alimentos, um a cada cinco a sete dias, que foram eliminados anteriormente. Quando um alimento faz com que as espinhas retornem, faça uma lista desses alimentos e os omita por pelo menos um ano para ver se o corpo se cura.

Produtos de origem animal e gorduras

Gorduras animais de carne, leite, ovos e queijo são uma importante causa de acne. A maioria dos dermatologistas experientes e sofredores de acne atestará o valor de evitar chocolate, gorduras e doces. Evite todos os óleos. Deixe de fora todos os produtos de origem animal até que a condição esteja sob controle. Leia os rótulos para ter certeza. O leite é especialmente prejudicial.

Açúcar

Evite açúcar e mel. O valor de evitar uma dieta rica em açúcar é atestado pelos esquimós que haviam comido pouco ou nenhum doce antes de 1950. Eles não tinham tido qualquer tipo de acne, mas tiveram uma verdadeira explosão depois que a rodovia Alasca-Canadá passou. Em oito anos curtos, essa população que sempre tinha uma dieta rica em gorduras de gordura de baleia e foca e outras gorduras animais agora começou a ingerir cerca de 120 libras de açúcar por pessoa por ano, em comparação com cerca de 20 libras por pessoa por ano. Durante a noite, doenças que nunca haviam tido tornaram-se tão comuns quanto no continente - acne, diabetes, dentes cariados, cálculos biliares e apendicite.

Sal

Restringir sal a 1/2 colher de chá por dia durante seis semanas como um teste. Alimentos salgados como encontrados no mercado de fast foods, batatas fritas, carne de porco, batatas fritas, laticínios produtos, ketchup, mostarda e itens de máquinas de venda automática devem ser reduzidos para todos e eliminados para alguns. Uma dieta sem sal é completamente curativa para um caso ocasional. Para alguns, a remoção do sal deve ser severa - sem degustação nem mesmo de alimentos salgados.

Experimente por seis semanas para ver se isso ajuda. Use as mesmas diretrizes para eliminar o sal como os hipertensos seguem. Essas regras básicas incluem o seguinte: uma. Nenhum alimento de lugares de fast food.

b. Não há alimentos prontos preparados na mercearia, a menos que sejam declarados livres de sal.

c. Sem sal adicionado ao fogão.

d. Nenhum sal adicionado à mesa.

e. Não há produtos lácteos como eles têm naturalmente ocorrendo sal em grandes quantidades (*O Jornal da Associação Médica do Estado de Indiana* 58,8 (1965): 839).

Minerais

O sulfato de zinco oral, cerca de 135 miligramas, melhorou significativamente a acne em 64 pacientes num ensaio experimental (*Clinical Pearls News* , 9.12 (1999): 233).

O iodo desencadeia a acne e está presente em aproximadamente 30 vezes a necessidade diária das refeições típicas de fast food servidas em restaurantes de fast food. É especialmente rica em carne bovina a partir dos aditivos na alimentação animal, do sal nas batatas fritas e no pão. Até mesmo o iodo residual entra nos alimentos dos desinfetantes (*New England Journal of Medicine* , novembro de 1990). Evite alimentos ricos em iodo, como frutos do mar, algas marinhas, algas, carne bovina e suína, sal iodado, algumas piscinas (os desinfetantes) e muitos sabonetes, como Betadine. Os brometos são quimicamente relacionados aos iodetos e podem promover a acne. Eles são encontrados em alguns refrigerantes, óleos de cozinha e muitos remédios para tosse.

Evite totalmente todos os produtos químicos que terminam em "-ina", como nicotina, cafeína (café, chá e refrigerantes - e todos os outros refrigerantes), teobromina (chocolate) e todos os medicamentos que possam contê-los. Aditivos e condicionadores, etc., devem ser removidos da dieta , tanto quanto possível, pois podem produzir sensibilidades.

Tratamentos

Limpeza da pele

Limpar a pele a cada quatro ou seis horas irá desencorajar o crescimento bacteriano. A lavagem pode ser feita com ou sem um pano. Usando água morna, ensaboe suavemente e cuidadosamente por um minuto. Enxaguar bem em água morna. Repita uma segunda vez se estiver muito contaminado por poeira ou sujeira. Não limpar completamente a pele e tocar a pele com frequência com os dedos, agrava a acne. Não apoie as mãos no rosto. Toque a pele apenas com um tecido limpo, mesmo para coçar uma coceira. Mantenha as mãos limpas e as unhas curtas. A maioria das pessoas tem um hábito inconsciente de tocar frequentemente o rosto, os olhos ou os lábios.

Sabão de alcatrão de pinho , como a marca do vovô, deve ser ensopado durante a noite muito pesadamente, esfregando o rosto com a barra e deixando-a secar . Vai "puxar" a noite toda. Na manhã seguinte, enxáge e ensaboe fresco e seco o rosto sem enxaguar. Qualquer tratamento que cause irritação deve ser descontinuado, incluindo o sabão de alcatrão de pinho. Espalhe uma fina camada de loção no rosto após a lavagem cuidadosa das duas mãos e do rosto.

Mantenha o cabelo limpo com lavagem frequente (todas as noites ou duas vezes por semana). Mantenha o cabelo fora do rosto, seja com cortes de cabelo curtos ou prendendo-o no rosto.

Cosméticos

Muitos cosméticos e loções contêm substâncias químicas que podem agravar a acne. A dermatologista Nia K. Terezakis afirma que alguns dos produtos comerciais mais populares para o cuidado da pele podem ser os maiores culpados pelos problemas de pele. Dr. Terezakis sugere compressas de amido de milho, bicarbonato de sódio ou uma combinação dos dois.

Um revestimento leve com vinagre simples, vermelho ou branco, também pode estimular o aumento da descamação das escamas da pele. Uma leve escovação com uma escova macia enquanto lava o rosto também ajuda no processo de descamação. A luz do sol ajudará a acne aumentando o peeling da queratina da superfície e prevenindo o bloqueio das glândulas da pele. Não permita queimaduras solares. O relaxamento associado ao banho de sol também pode beneficiar a acne. Pegue um pouco de sol no rosto a cada dia que ele brilha.

Uma tintura de pimenta caiena pode ser extremamente útil em alguns casos. Faça você mesmo a tintura colocando uma colher de chá de pimenta vermelha (caiena) em uma jarra com uma tampa de rosca. Adicione quatro onças de álcool comum. Agite a solução. Pode ser usado imediatamente, mas não desenvolve força total até três semanas. Em seguida, a porção de álcool pode ser derramada em um frasco conta-gotas escuro. Use o conta-gotas para espalhar gotas sobre o rosto enquanto se espalha suavemente uniformemente com aplicadores com ponta de algodão. Evite introduzir nos olhos, boca ou nariz.

Espinhas

Não aperte espinhas ou cravos, pois isso muitas vezes empurra o cravo para dentro da pele. Use um extrator de espinhas para remover cravos e pústulas, em vez de apertá-los. Alguns indivíduos têm espinhas e uma erupção cutânea em torno da boca, causada pela própria saliva causada por lambar os lábios ou babar no travesseiro à noite. Uma aplicação pesada de vaselina ao redor da boca durante a noite e contenção de lambar curará esses casos em poucos dias.

Compresses

Tratamentos térmicos são a cura, com água quente comprime 20 minutos três vezes ao dia com água quente, chá goldenseal quente, bicarbonato de soda água quente, ou confrei quente comprime. Termine cada tratamento com um pouco de água gelada ou uma compressa gelada de 30 segundos. Também uma massagem de gelo no rosto, três minutos por dia, pode reduzir a inflamação. Um jovem sentiu que sua acne foi ajudada por uma aplicação de 10 segundos de gelo a cada 30 minutos, sempre que ele foi capaz de fazê-lo durante o dia.

Outras compressas de chá de ervas podem ser usadas como hamamélis, goldenseal, efedra, verbasco, olmo e casca de carvalho branco. As compressas podem ser aplicadas a quente ou a frio.

Beber água

Beber bastante água diariamente, suficiente para manter a urina bastante pálida, tornará as secreções mais finas e mais facilmente descarregadas dos poros da pele.

Postura e Exercício

A boa postura e a respiração profunda, juntamente com o exercício diário ao ar livre sob a luz do sol, por uma hora ou mais, proporcionam boa circulação ao rosto e acrescentam equilíbrio e uma sensação de bem-estar. Essas medidas também aliviam o estresse, o que piora a acne. Não pratique seus esportes competitivos, pois eles aumentam o estresse. O exercício neutraliza o estresse e é muito importante.

Use fibras naturais

O uso de roupa e roupa de cama 100% algodão, em vez de tecidos sintéticos, pode ser útil na acne.

Regularidade

Seja regular em todas as suas atividades, pois o ritmo natural do corpo ajudará a eliminar a acne. O padrão de sono mais saudável é cedo para a cama e cedo para se levantar. A regularidade pode ser muito benéfica na prevenção e no tratamento da acne. Coma no horário, durma no horário, estude, faça exercícios e tenha devoções em um horário definido. Regularidade promove boa circulação, que tem um benefício de cura. Seja regular no horário das refeições, na hora de dormir, no tempo de espera, no tempo planejado para beber água e na higiene pessoal. Tente fazer um movimento intestinal após cada refeição, mesmo que um único enema de seringa de ouvido de água fria seja levado para obtê-lo. Alguns produzem produtos tóxicos de evacuação retida, o que pode contribuir para a acne.

Circulação

Extremidades quentes, particularmente as mãos e os pés, serão úteis para promover uma boa circulação na pele. A pele reage como um único órgão, e o resfriamento habitual das extremidades pode reduzir reflexivamente a quantidade de sangue que flui para outras partes da pele.

Antibióticos e Hormônios

O uso dos antibióticos normalmente usados na acne deve ser evitado, pois vários deles foram descritos como tendo efeitos severos a longo prazo, mesmo na próxima geração! Evite alimentos ricos em hormônios - todos os produtos de origem animal, óleo de germen de trigo, óleo de amendoim e milho e óleo de vitamina E. Naturalmente, todos os medicamentos contendo hormônios devem ser evitados, se possível.

Como as bactérias na pele do rosto podem ter uma posição segura nas glândulas ativas, é aconselhável reduzir as bactérias na pele. Isso significa manter as mãos limpas e as unhas curtas, e mesmo com estas precauções, treinar-se para evitar tocar o rosto em todos os momentos com os dedos. Se o rosto tiver que ser tocado, deve estar com lenço ou lenço limpo ou logo após lavar as mãos. Pode-se observar que a maioria das pessoas com acne tem um hábito inconsciente de frequentemente tocar o rosto, os olhos, os lábios ou o nariz. Muitas vezes, uma vez que este hábito é quebrado, a acne melhora notavelmente. O cabelo deve ser mantido limpo por lavagem frequente e nunca deve crescer o suficiente para tocar o rosto ou os ombros. Uma ducha fria diária é uma excelente medida terapêutica seguida por uma fricção de luva fria ou

uma rápida fricção com uma toalha grossa ao ponto de a pele brilhar em vermelho.

Agorafobia

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Agorafobia é medo de ficar sozinho em um lugar aberto ou em lugares públicos. É o oposto da claustrofobia. Mais de 90% dos pacientes são mulheres entre as idades de quinze e trinta e cinco. Eles podem sofrer de uma sensação de pânico, tontura, depressão, preocupação com pensamentos irracionais e uma sensação de estranheza ou irrealidade. Pode ter seu início depois de algum trauma importante na vida. Durante meses, o paciente pode se recusar a sair de casa. Até seis mulheres em cem em algumas localidades foram descritas como tendo o transtorno. Eles podem desenvolver anexos anormais para alguma pessoa, animal de estimação ou até mesmo um objeto inanimado. Eles podem achar mais confortável ficar fora de casa durante a noite, ou usando óculos escuros durante o dia. Normalmente, após alguns meses ou anos, a condição diminui gradualmente.

CAUSAS

Sensibilidades alimentares foram implicadas mais do que qualquer outra coisa única neste transtorno. É um fato que os agorafóbicos costumam comer muitos doces, usar bebidas com cafeína e carboidratos refinados, como produtos de farinha branca e açúcar. Eles às vezes desenvolvem respiração superficial e má postura. Depois que uma sensibilidade alimentar é bem desenvolvida, ocorre um grande traumatismo na vida e desencadeia a agorafobia.

TRATAMENTO

- Hidroterapia: Tome banhos quentes diariamente durante 20 a 30 minutos, cinco dias por semana, durante três semanas.
- Remova todos os alimentos da dieta que podem causar um problema. Recomendamos enfaticamente uma dieta totalmente vegetariana, usando nenhum produto animal (carne, leite, ovos ou queijo), nenhum branco alimentos (arroz branco, amido branco, espaguete branco, macarrão branco, pães brancos e açúcar branco), sem bebidas cafeinadas ou descafeinadas (café, chá, refrigerantes e chocolate). Uma tentativa cuidadosa deve ser feita para descobrir quaisquer alimentos aos quais a pessoa possa ser sensível, usando a “Dieta de Eliminação e Desafio”. Essa dieta está disponível no Instituto Uchee Pines.

Uma das razões para o medo mal definido é uma queda repentina no nível de açúcar no sangue. Os carboidratos refinados promovem grandes variações no açúcar no sangue. Quando um medo ou pânico começa a se desenvolver, permaneça alto, respire profundamente e ore. Beba um copo de água a cada dez minutos durante uma hora. Na maioria dos casos, o medo passará rapidamente.

- A respiração profunda deve ser encorajada, respirando conscientemente toda vez que alguém passa por uma porta, mantendo uma boa postura o tempo

todo e respirando fundo a cada hora. A roupa deve estar solta, especialmente ao redor do peito e da cintura.

- O paciente deve ir para a área onde se sabe que o estresse é produzido e permanecer lá, até mesmo várias horas, até que a ansiedade diminua. Cinco a dez sessões podem ser necessárias para ajudar o paciente a superar. Comece com uma rotina de aumentar gradualmente a distância que você tira da sua casa, repetindo cada passo várias vezes até conseguir descer a via com sucesso. Em seguida, dirija o carro até o mercado e estacione no estacionamento antes de voltar para casa. No próximo dia, tente entrar na mercearia. No dia seguinte, tente realmente comprar alguns mantimentos. Pode levar várias tentativas antes que você possa realmente inserir um construindo longe de casa. Continue desta forma até que os mantimentos tenham sido armazenados com sucesso na despensa.
- Desenvolva a prática da oração. Se a ansiedade começar, mude os pensamentos para um tema sagrado. Milhões obtiveram ajuda através da oração. É uma lei da nossa natureza que Deus é capaz de fazer por nós o que não podemos fazer, se assim não orarmos. Muitas organizações demonstraram os benefícios da oração - Alcoólicos Anônimos, Comedores Anônimos, Al-Anon e muitos outros.
- Aprenda a cantar em voz alta. Ao ar livre, cante mais alto. Memorize capítulos inteiros da Bíblia: Salmos 1, 91, 23 e 1 Coríntios 13, e cite-os em voz alta quando estiverem fora de portas ou amedrontados. Não use roupas apertadas ao redor do tórax ou abdômen e controle conscientemente a taxa de respiração para mantê-la normal. Se ocorrer um ataque de ansiedade, diga "Pare!" De forma audível. Ore e mude os pensamentos para um tópico previamente selecionado, como citar as Escrituras ou cantar um hino que você tenha memorizado.
- Uma massagem pode ser muito útil. Deve ser uma massagem corporal completa, se possível, ou simplesmente uma massagem nos pés. Mais do que psicologicamente relaxante, a massagem tem um benefício de cura para distúrbios emocionais e mentais que não podem ser facilmente definidos.
- Exercício para o ponto de transpiração diária pode fazer maravilhas para agorafóbicos. Pise na sua varanda ou no quintal e faça uma série de exercícios rápidos - corrida no lugar, marcha alta no joelho, macacos de salto, balanços nos braços, oscilações nas pernas, etc. Dia após dia, tente ir um pouco mais longe de sua casa para realizar o exercício. exercícios.
- Seja regular em todos os seus hábitos - hora de dormir, refeições, tempo de exercício, etc.
- Chá de catnip tomado durante o dia pode ter um efeito muito calmante. Cerca de 20 minutos antes de sair de casa, tome uma xícara de chá. Se for necessário um efeito mais calmante, use, junto com a erva catnip, alguma valeriana, lúpulo e calota craniana, uma ou mais. A kava kava e a erva de São João também foram recomendadas para a ansiedade leve.

- Um paciente teve seus ataques de pânico e agorafobia parou quando um cabelo que estava descansando contra o tímpano foi removido por irrigação por um médico. Um exame de ouvido pode ser gratificante.
- Um caso leve de tontura é, por vezes, envolvido em agorafobia. Escreva para o Uchee Pines Lifestyle Centre, localizado na 30 Uchee Pines Road # 75, Seale, AL 36875, se precisar de informações sobre o tratamento da tontura.

Como fortalecer o sistema imunológico

Agatha M. Thrash, MD, FACP

Calvin L. Thrash, MD, MPH

Medicina preventiva

Atualmente, não há tratamento padrão efetivo para a AIDS e nenhum é previsto. Portanto, qualquer ajuda para o paciente de AIDS deve vir da aplicação de leis naturais que governam a imunidade. Essas leis devem ser estudadas e aplicadas religiosamente para fortalecer o sistema imunológico.

RELATO DE CASO

Um homossexual reformado de trinta e quatro anos casou-se há oito anos e agora tem dois filhos. Ele ficou muito doente, foi hospitalizado e descobriu que tinha AIDS. Nós sugerimos que ele usasse a rotina dada aqui. No meio da segunda série de tratamentos de febre, ele começou a notar melhora a cada dia. Ele mantém seu peso bem, teve uma redução no tamanho dos gânglios linfáticos em seu pescoço e experimentou uma melhora geral em sua sensação de bem-estar. No momento da redação deste artigo, ele está no programa há trinta e seis meses. No início do curso dos tratamentos, ele mostrou sinais típicos em suas células sanguíneas da infecção pelo HIV, mas depois de quarenta e cinco tratamentos com febre, ele mostrou muita melhora. Ele ainda era soropositivo, mas ganhou peso, voltou ao trabalho e se sentiu bem.

TRATAMENTOS:

-Os objectivos **gerais** dos nossos tratamentos são para melhorar a circulação e oxigenação das células, para alterar a flora intestinal com uma dieta rica em fibras vegetariano, para desencorajar o crescimento de células de cancro com banhos quentes, para estimular o sistema imunitário para o cancro e resistência à infecção, e combater toxinas que causam anemia e perda de apetite.

A família e os amigos devem ter uma oração regular por um milagre do céu. Confie em Deus que Ele é amoroso, perdoador, curador e consolador. Confie nEle que cada tentativa é para o nosso desenvolvimento de alguma forma, mesmo quando parece destrutivo. Quando Jacob estava lutando com o anjo, parecia que ter sua coxa fora do comum era uma terrível calamidade que o incapacitaria, e ele não seria capaz de salvar a si mesmo e sua família. Mas quando seu irmão Esaú olhou para seu irmão gêmeo manco, ele se tornou terno e sua ira assassina cessou. A confiança exercida estimula o sistema de endorfina e, assim, fortalece o sistema imune.

O uso da higiene mais excelente é uma necessidade absoluta. Uma dieta vegetariana,

exercícios, sol, regularidade, sono precoce e horas de vigília, limpeza escrupulosa, ordem e outras medidas benéficas são importantes para começar e manter se a saúde melhorada for desejada.

A DIETA IDEAL - A dieta deve ser totalmente vegetariana, deixando de fora todas as gorduras, todos os açúcares refinados, aditivos químicos, temperos (mas não ervas) e vinagre, enfatizando alimentos crus e sucos frescos, especialmente cenouras e beterrabas.

- (a) Tome duas a três refeições por dia. Dois são melhores. Nunca lanche. Não um gole, paladar ou petisco entre as refeições.
- (b) Ter um horário definido para as refeições. Estabelecer regularidade e arregimentação, tanto quanto refeições e horários de sono estão em causa.
- (c) Leia os rótulos para irritantes, alimentos prejudiciais e aditivos, como vinagre, glutamato monossódico, pimenta (preto, vermelho, caiena, “quente”), fermento e refrigerante, produtos de origem animal, gengibre, canela, noz-moscada, cravinho e pimenta da Jamaica.
- (d) Omitir de uma a três refeições por semana, a menos que esteja gravemente abaixo do peso.
- (e) Coma muitas frutas e vegetais crus.
- (f) Coma devagar e mastigue bem.
- (g) Cozinhe completamente os grãos e as leguminosas. As preparações de grãos, tais como as amêndoas rachadas ou inteiras, devem ser fervidas suavemente por pelo menos três horas. Grãos laminados precisam de uma a uma hora e meia. Para usar um bom Crock-Pot é útil.
- (h) Omitir alimentos líquidos nas refeições, exceto em ocasiões raras. Alimentos líquidos são pops, sucos, sopas aquosas e outras bebidas. Se os sucos forem necessários em uma quantidade maior que 8 oz, faça apenas uma refeição deles e beba-os lentamente, misturando bem com a saliva.
- (i) Use frutas congeladas misturadas com um pouco de suco de frutas, ocasionalmente, como um substituto de sorvete em dias quentes.
- (j) Fazer compras em lojas de produtos naturais e produzir mercados que mantenham alimentos frescos por causa de um rápido giro.
- (k) Deixe cinco horas passarem entre o final de uma refeição e o começo da próxima.
- (l) Nunca use refrigerantes, cafés, chás, remédios e chocolate. Pode usar chás de ervas.
- (m) Beba 8 oz. copo de suco de cenoura fresco diariamente e beba-o lentamente no início de um vegetal, não fru, refeição.
- (n) Coma cenouras frescas, uvas, repolho, espargos, couve de Bruxelas, beterraba, brócolis, folhas verdes, couve-rábano e couve-flor.
- (o) Coma fruta crua ou faça suco fresco, incluindo limão fresco e suco de uva ou cenoura. Não coma nem beba os sucos de frutas e legumes na mesma refeição. Se possível, 50-80% da refeição deve ser tomada cru ou apenas levemente cozido no vapor. Espargos e alho têm sido atribuídos antivirais, qualidades anticancerígenas. Aloe vera tem um carboidrato que pode retardar a reprodução do HIV e impulsionar o sistema imunológico. O chá da raiz de alcaçuz também aumenta a imunidade.
- (p) Escolha com freqüência grãos cozidos ou vegetais da lista abaixo. Estes alimentos são selecionados devido ao seu baixo teor de fenilalanina e lisina.

Milho
Aveia

Cenouras
Trigo mourisco
Arroz
Trigo
Cevada
Painço
Centeio
Batatas (brancas ou doces)

(q) Use leguminosas imaturas, como ervilhas ou ervilhas, não mais que duas vezes por semana, pois elas são ricas em fenilalanina e lisina. Selecione apenas um em uma refeição.

(r) Use cereais integrais ou pães rápidos sem açúcar, fermento ou soda ou sal excessivo .

UM PLANO DE REFEIÇÃO SUGERIDO

Pequeno-almoço generoso: refeição de fruta

- Prato principal do café da manhã
- Frutas cruas
- Outras frutas
- Pão integral
- Pão de frutas ou spread

Farinha de Frutas: Pratos e Acompanhamentos

- Abacaxi Esmagado
- Pudins de frutas
- Manteiga de maçã
- Purê de frutas cozidas
- Manteiga de pêra
- Frutos sem graça
- Molho de maçã grossa
- Abacate 1 / 4-1 / 3
- Couro de frutas
- Azeitonas 4-6
- Manteiga de frutas ou spread

Bom Jantar: Refeição Vegetal

- Prato principal de jantar
- Vegetais crus ou salada
- Vegetal cozido
- Pão integral
- Prato lateral ou spread

Pastas sem Óleo e Pratos Laterais

- Coco, sementes, nozes e amendoim
- Uma colher de sopa de manteiga de milho ou propagação de abacate

Molhos e Molhos:

- Molho cremoso
- Propagação de painço
- Porcas
- Tomate ketchup
- Molho marrom
- Purê de tomate e pimenta
- Purê de feijão
- Purê de cebola e limão

(Veja o livro de receitas, *comer por força, edição livre de óleo*)

Ceia Sobressalente (ou nenhuma)

- Molho de frutas ou frutas
- Pão, bolachas, cereais
- Chás de ervas

TEAS (antimicrobiano)

(Estes chás devem ser tomados continuamente)

a) Echinacea e chaparral. Echinacea força ensina o sistema imunológico e chaparral é um antibiótico. Coloque uma colher de sopa de equinácea em um litro de água fervente e deixe ferver suavemente por trinta minutos. Desligue a chama e adicione duas colheres de sopa de chaparral. Deixe esta mistura em infusão por vinte e cinco minutos. Beba uma xícara logo pela manhã e termine o restante da bebida durante o dia. Esta é a dose de um dia. Você deve fazer os chás frescos diariamente; eles perdem a potência depois de vinte e quatro horas.

(b) Pau d' Arco, violeta azul e trevo vermelho. Essas ervas fortalecem o sistema imunológico e limpam o sangue. Adicione três colheres de sopa de Pau d'Arco a um litro de água fervente e deixe ferver suavemente por vinte e cinco minutos. Vire a chama, adicione duas colheres de sopa de violeta azul e duas colheres de sopa de trevo vermelho ao Pau d'Arco e deixe a mistura em infusão por vinte e cinco minutos.

(c) Não use adoçantes em seus chás. Embora sejam medicinais e não agradem ao seu gosto, as ervas nos foram dadas pelo nosso Criador para a cura. Beba-os fielmente!

(d) Você também pode usar goldenseal e aloe vera.

e) Chá de alcaçuz também aumenta a imunidade. Glyke, uma substância isolada da erva *Glycyrrhiza uralensis*, ou raiz de alcaçuz, foi testada em sessenta pacientes HIV positivos. Cerca de setenta por cento dos casos melhoraram e três casos foram convertidos de HIV positivo para negativo, dois dos quais permaneceram seronegativos. O relatório foi feito pelo professor Lu Weibo da Academia de Medicina Tradicional Chinesa na China. Considere os chás de ervas como parte de oito a dez xícaras de ingestão diária de água.

(f) Os chás de ervas devem ser continuados após os tratamentos de febre cessarem por um a três anos.

SUPLEMENTOS

(a) Óleo de Prímula: grandes doses (incorpora-se na parede da membrana viral aumentando a susceptibilidade aos tratamentos de febre). Use até doze cápsulas por dia durante a série de febre. Óleo de linhaça pode ser substituído em uma dose de uma colher de sopa duas vezes por dia.

(b) Uso de alho: quatro cápsulas, oito comprimidos, ou um a dois dentes frescos

tomados três vezes ao dia às refeições.

(c) Dê um curso de três semanas de suplementação de zinco, quinze mg. por dia.

EXERCÍCIO

O exercício deve consistir em caminhar e trabalho ao ar livre proposital , tanto quanto possível. Nunca exercite ou trabalhe até o ponto de exaustão, no entanto. Sugestões de exercícios incluem o seguinte:

(a) Nadar.

(b) Madeira rachada.

(c) Ciclo: estacionário, de três rodas, etc.

(d) Ande, ande, ande.

(e) Jog em superfícies acolchoadas, conforme apropriado.

(f) Use rebounders (pequenos trampolins). Basta saltar se a sua força não for suficiente para saltar.

(g) Fazer jardinagem.

(h) Os spas são úteis se você não tiver outras possibilidades de exercício.

(i) O cuidado do gramado é um excelente trabalho ao ar livre.

(j) Faça exercícios diários, progressivamente, religiosamente - especialmente exercícios leves após as refeições, que promovam uma boa digestão.

(k) Obter um mínimo de 20 minutos e até 10 quilômetros de caminhada diária. O exercício produz uma substância cerebral (endorfina) que "faz bem como um remédio".

(l) Se você não se sentir como se exercitar, a massagem pode ajudar , pois é "exercício passivo". A amplitude de exercícios de movimento também pode ajudar.

VESTIR

(a) Use roupas simples, modestas, saudáveis, limpas e atraentes.

(b) Fibras e misturas naturais são as melhores.

(c) Mantenha seus membros tão quentes quanto sua testa.

(d) Não tenha mais camadas no tronco do que nos pés e panturrilhas.

(e) Não use faixas apertadas ou roupas restritivas, especialmente ao redor do tórax e do abdômen.

AGUA

A água é um limpador e um agente de cura, usado externamente e internamente.

(a) Oito a dez xícaras de água, o mais puro possível, entre as refeições todos os dias.

As evacuações regulares diárias são muito importantes. Duas xícaras de água muito quente ao acordar pela manhã são muito úteis para isso. A maior parte da água que você precisa será fornecida na forma dos chás de ervas listados anteriormente.

(b) Um banho diário ou chuveiro é essencial; higiene pessoal é uma obrigação. Use uma mudança limpa de roupas diariamente.

(c) Tome chuveiros diários alternados, quentes e frios, todos os dias da madrugada ou da tarde, quando os tratamentos para febre estiverem concluídos.

(d) Fricção de luva fria: Esta medida de hidroterapia pode ser feita várias vezes ao dia, uma vez por hora, conforme a energia do paciente ou a disponibilidade de tempo permitir. Use pelo menos duas vezes por dia. É um bom estimulante do sistema imunológico. Continue a fricção da luva fria após a série de febre.

TRATAMENTOS DA FEBRE

(Veja abaixo o método)

Quinze tratamentos para a febre distribuídos por três semanas constituem uma série de tratamentos. Dê duas séries de três semanas cada, parando por uma semana após as três primeiras semanas antes de começar a segunda série. Deve haver cinco tratamentos em uma semana, mas geralmente não mais de um tratamento por dia para adultos. Interromper o programa de tratamento a cada cinco dias com um descanso de dois dias. Em três meses, usando a mesma rotina, passe por mais duas séries dos tratamentos de febre. A cada seis meses, durante dois anos, dar outra rodada.

A criança com menos de três anos de idade deve ter a temperatura cuidadosamente controlada, elevando a temperatura da boca ou a temperatura retal até 103, mas não a mantendo lá. Isso pode levar apenas cinco a seis minutos para o bebê.

TÉCNICA PARA O TRATAMENTO DA FEBRE

- Use um banho quente de 108-110 ° F para realizar este tratamento “Fever” ou “Hyperthermia”.
- Obter pelo menos 102 e apontar para 104 ° F por via oral e mantê-lo por 20-40 minutos, conforme tolerado.
- Quando a temperatura bucal estiver acima de 100 ° F ou o paciente começar a suar, mantenha o rosto e a cabeça muito frios, com um pano gelado mudado com frequência.
- Mantenha a água do banho a 110-112 ° F, enquanto a temperatura oral é de 102-105 ° F. Faça isso drenando parte da água de resfriamento e adicionando água quente.
- Siga o tratamento a quente com um banho morno, fricção esfregando secagem, e uma hora de repouso na cama com um saco de gelo envolto em uma toalha na testa.
- Evite a refrigeração após o tratamento.
- Abortar o tratamento se a frequência cardíaca subir acima de 160 em uma pessoa com menos de 50 anos de idade. Abortar o tratamento se a frequência cardíaca subir acima de 140 em uma pessoa com mais de 50 anos de idade. Para mais detalhes sobre tratamentos de febre. Veja o livro *Home Remedies*.

BRILHO DO SOL

Um período diário de 20 a 30 minutos de estar ao sol é útil. Você pode estar completamente vestido, expondo apenas o rosto e os braços. Sempre evite o sol tanto quanto possível entre as 10 e as 16 horas, uma vez que reduz a imunidade.

TEMPERANÇA

Deus vai fornecer energia e ajuda para todas as suas necessidades uma vez por todas: excesso de comida, lanches entre as refeições, indulgência de hábitos não saudáveis, (caféina, nicotina e maconha), purga, prescrição ou uso de drogas sem prescrição médica, masturbação ou qualquer expressão de sexualidade. Conserve sua força.

AR

(a) Ar fresco e externo. Evite fumaça, escape de motor, hidrocarbonetos, fumaça de cigarro, spray de cabelo e outras substâncias tóxicas.

(b) Mantenha a postura correta.

(c) Mantenha os quartos de dormir bem arejados, no verão e no inverno, tomando

- cuidado para não dormir em um rascunho.
- (d) Gastar mais e mais tempo fora de portas.
- (e) Tome 20 respirações profundas ao ar livre ou perto de uma janela aberta 2-4 vezes por dia.
- (f) Explodir balões para estimular a oxigenação dos tecidos.
- (g) Caminhar ao ar livre e as belezas da natureza; especialmente saudável perto de água corrente, depois da chuva e / ou entre as árvores.
- (h) Gastar tempo fora das cidades, tanto quanto possível.
- (i) Lembre-se que a oração é o sopro da alma.

DESCANSAR

- (a) Restabelecer a regularidade, a rotina, a ordem e a previsibilidade das atividades diárias.
- (b) Simplicidade, quietude da vida é o objetivo.
- (c) Parar o excesso de trabalho, ritmo agitado.
- (d) Saia do seu trabalho excessivamente estressante e elimine vários envolvimento da sua vida.
- (e) Priorize sua vida com muita oração.
- (f) Mantenha o sábado sagrado. Deus fez o sábado para o homem e especialmente abençoa aqueles que comungam com Ele naquele dia, gastando todos os momentos possíveis na leitura da Bíblia, meditação, oração e estudo das lições espirituais na natureza. Você precisa de um dia de descanso, e você também precisa da bênção de saber que segmento específico da semana é um memorial a criação do homem. Nós somos tão especiais para Deus.
- (g) Levante e se aposente em horários definidos. Se você trabalha nos turnos da tarde ou da noite, mude as atribuições do trabalho, se possível.
- (h) Omitir TV, Rock n 'Roll, romances, histórias de amor, conversa fiada, frivolidade e quaisquer outras atividades neurologicamente excitantes, mas esgotantes. Assim como as coisas que vemos podem causar mudanças mentais e emocionais profundas, o mesmo acontece com o que ouvimos. Dê a si mesmo todas as vantagens.
- (i) Aprenda a viver de maneira simples, gastando menos dinheiro consigo mesmo, mais para ajudar os outros.
- (j) Recuse-se a defender-se, argumentar, preocupar-se ou reclamar.
- (k) Se você não estiver dormindo bem à noite, não cochile durante a tarde. Você pode tirar um cochilo curto (menos de uma hora) antes do jantar.
- (l) Tente ter um dia de folga por semana, além do sábado. Use este dia para tarefas pessoais e projetos privados; isso não é egoísmo. Seu primeiro dever para com Deus e com os outros é o do autodesenvolvimento.

CONFIANÇA NO PODER DIVINO

- (a) Reavaliar seu relacionamento com Deus.
- (b) Comece cada dia ou termine cada dia com uma hora quieta ou mais sozinhos com Deus em oração e leitura da Bíblia.
- (c) Guarde suas alegrias, graças, necessidades, tristezas, pecados, cuidados e temores diante de Deus.
- (d) Fale com ele o dia todo. Reconheça que um ser divino, um anjo da guarda, está sempre com você.
- (e) Leia o *Desejado de Todas as Nações*, o *Ministério de Cura (Saúde e Alegria)* e *Conselhos sobre Dieta e Alimentos*. Esses livros podem ser obtidos em um Centro Adventista de Livros ou em uma igreja adventista do sétimo dia. Leve a sério todas as

- lições aprendidas, mesmo que pareçam sem importância.
- (f) Participar de devoções familiares pela manhã e à noite .
 - (g) Torne-se um cristão comprometido de novo todos os dias.
 - (h) Aceite as circunstâncias da vida diária, mesmo que não sejam o que você planejou ou escolheu. Tudo o que Deus permite que venha a você é uma educação, até mesmo as provações. Se aceite graciosamente, todas as provações trazem alegria.
 - (i) Ore por Deus vontade para ser feito e não insistir em cura. Ele não cura a todos, mas deseja salvar todas as almas viventes - todos os que dão sua total fidelidade a ele. Tenha fé que Deus vai realizar a melhor coisa para a sua vida.
 - (j) Seja grato, alegre (não brincalhão ou brincando), em oração. Essas atitudes produzem as endorfinas. Estes são hormônios e substâncias químicas felizes que combatem o câncer e promovem uma sensação de bem-estar.
 - (k) Considere ser ungido pelos anciãos da igreja.
 - (l) Você precisará de nosso Senhor para ajudá-lo a fazer essas mudanças no estilo de vida e mantê-las. Quando Paulo escreveu: "O próprio Deus da paz vos santifica totalmente" (1 Tessalonicenses 5:23), ele não exortou seus irmãos a mirar em um padrão que lhes era impossível alcançar; ele não orou para que eles pudessem ter bênçãos que não era a vontade de Deus para dar. Ele sabia que todos os que estivessem preparados para encontrar Cristo em paz devem possuir um caráter puro e santo. "Todo homem que luta pela maestria é moderado em todas as coisas. Agora eles fazem isso para obter uma coroa corruptível; mas nós somos uma incorruptível. Eu, portanto, corro, não como incerteza; assim, eu não lutarei como um que bata no ar" mas guardo debaixo do meu corpo e o sujeito: para que, de alguma maneira, quando tenho pregado a outros, eu mesmo seja um refugio "(1Co 9: 25-27). "O que Kn? Ow vós que o vosso corpo é templo do Espírito Santo que habita em vós, o qual tendes da parte de Deus, e vós não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por bom preço; glorificai, pois, a Deus no vosso corpo, e no seu espírito, que são de Deus "(1 Cor. 6: 19, 20).

ALERGIAS: PRINCÍPIOS FISIOLÓGICOS, PREVENÇÃO E TRATAMENTO

Agatha M. Thrash, MD

Calvin L. Thrash, Jr., MD, MPH

O que são alergias?

Aquela obra-prima de engenharia mecânica que construímos, que luta contra germes de doenças e substâncias estranhas que entram no sangue e nos tecidos, é denominada mecanismo imunológico.

A pessoa que está dotada de um mecanismo imunológico danificado é realmente uma sorte. O indivíduo alérgico, no entanto, acha que seu mecanismo imunológico se tornou overstimulated e tem agora virou suas armas sobre si mesmo. Geralmente, o mecanismo imunológico pode distinguir entre eu e não-eu, mas sob certas circunstâncias o equipamento de reconhecimento se rompe, ou produzem-se produtos químicos que se unem aos produtos da guerra que ferem certos tecidos específicos ,

como a pele, as articulações, a passagens, o sangue ou o trato gastrointestinal. Assim, uma alergia nasce.

Alergias são muitas vezes mais do que simplesmente uma erupção cutânea ou corrimento nasal, mas podem levar a um pensamento defeituoso e à disfunção cerebral mínima em crianças (*Journal of American Medical Association* 212 (1): 3334, 6 de abril de 1970). Alergias são a causa número um de doenças crônicas de acordo com o *médico da família americana* . Uma grande parte do sofrimento físico nos Estados Unidos é causada por alergias. No entanto, muitos estão convencidos de que o manejo adequado da dieta desde o nascimento até a velhice pode eliminar grande parte do problema.

Definição Fisiológica: Uma alergia é uma resposta peculiar por parte do corpo, uma tentativa de proteger o que leva a uma lesão. O modo como funciona é o seguinte: uma substância estranha, um antígeno, entra no corpo e é captada por células especiais chamadas macrófagos, que só digerem parcialmente os antígenos. Quando os macrófagos têm trabalhado sobre o antígeno como muito como o que podem, é regurgitada para a corrente sanguínea onde é apanhada por um segundo grupo de especiais de células chamadas linfócitos. Essas células são projetadas para preparar anticorpos contra antígenos. Anticorpos são capazes de neutralizar antígenos. Quando o antígeno e o anticorpo se unem, um terceiro composto é formado, que em alguns casos se transforma -se o vilão em alergias. Uma vez que o terceiro composto fere o corpo, as células na pele, tracto digestivo, passagens nasais ou podem libertar produtos químicos de lesão que actuam sobre vários alvo tecidos. Como resultado de lesões nos tecidos- alvo , ocorre uma espécie de ação reflexiva - como espasmos, secreções de muco, inchaço de tecido e inflamação.

Sintomas: fadiga, falta de concentração, dificuldades de aprendizagem, rosto pálido ou pele manchada , olheiras ou bolsas sob os olhos, acne, dermatite, tosse, resfriados, dor de garganta, sinusite, asma, enurese noturna, cistite, dores nas pernas , dores de crescimento pernas, dor nas costas, artrite, dor de cabeça, zumbido, tontura, visão embaçada, úlceras na boca, sintomas urinários, indigestão, gases, constipação, excesso de peso, náuseas na gravidez, tremor, pneumonia recorrente, lábios inchados e língua, colapso ou fraqueza, batimento cardíaco irregular, dor no reto, prurido ani (comichão ao redor do ânus), perda de apetite ou reciprocamente um desejo pelo alimento ofensivo (especialmente leite e seus produtos), comichão ou ardor na boca, sintomas hematológicos, neurológicos e cardiovasculares .

Estilo de vida: A suscetibilidade de ser ferido pelo "terceiro produto químico" descrito acima, muitas vezes resulta do manejo inadequado da pessoa na primeira infância. Durante os primeiros seis meses, a criança não deve receber alimentos, exceto o leite materno, sendo gradualmente desmamado durante os seis meses seguintes da mama até a alimentação da família que não contém um cardápio rico em proteínas, rico ou de outra forma insalubre, mas e comida simples. É bem conhecido que os bebês amamentados têm menos aflições na infância, como cólicas, eczema infantil, asma, corrimento nasal e outras infecções e alergias.

Um ambiente cuidadosamente projetado paga grandes recompensas para bebês, especialmente para aqueles que nascem em famílias altamente sujeitas a alergias. Por exemplo, um tipo de molde chamado *Actinomycte* , encontrado em umidificadores

ou que cresce no banheiro ou na cozinha, é conhecido por estar associado a doenças respiratórias alérgicas. O ambiente do bebê deve ser o mais livre possível dos poluentes atmosféricos. Poeira e insetos transmitem alérgenos ao ar. Animais de estimação com peles e penas são famosos por sua produção de poeira e pêlos alergia. Imunizações de rotina devem ser adiadas pelo menos até o ^{sexto} mês para evitar a superestimulação do mecanismo imunológico. Alguns médicos acreditam que o sistema imunológico está permanentemente e irreversivelmente danificado por imunizações.

Para introduzir alimentos sólidos antes de seis meses de vida irá também aumentar a probabilidade de desenvolver alergias. Um bebê não deve ser alimentado com alimentos sólidos até que ele esteja babando bem e tenha dentes, evidências de que seu aparato digestivo está amadurecendo. Alimentos conhecidos por causar alergia não devem ser administrados a um bebê durante o primeiro ano de vida, incluindo ovos, café, chá, refrigerantes, carne de porco, carne, morangos, tomates, frutas cítricas, chocolate, nozes, peixe, frutos do mar e, especialmente, vacas. leite e todos os produtos lácteos . As alergias alimentares se desenvolvem em relação à frequência de seu uso; um alimento ingerido frequentemente tem maior probabilidade de causar problemas.

A dupla expressão das alergias alimentares

Como há uma dupla expressão nas alergias alimentares, um alimento comum raramente será suspeito. A primeira parte da expressão dupla é um alívio real de alguns sintomas que o indivíduo alérgico está experimentando. Esta primeira fase ocorre imediatamente após a refeição, mas a segunda fase vem em após um período de algumas horas, ou mesmo dias, sendo caracterizado por um ou mais dos sintomas alérgicos de prurido, respiração ofegante, corrimento nasal, náuseas, arrotos, dores de cabeça, fadiga, dores articulares ou musculares, ou a maioria dos outros sintomas que uma pessoa possa ter. A primeira fase pode mascarar a segunda fase, especialmente se houver o hábito de comer com frequência ao longo do dia. Eventualmente, no entanto, a primeira fase se torna menos sustentada e a segunda fase, a mais óbvia.

Má absorção de nutrientes devido a diarreia, vômitos, dor abdominal, ou a interferência com a absorção de outros nutrientes (especialmente minerais , tais como cálcio, zinco, ferro e outras substâncias) são um resultado de gastrointestinais manifestações de alergia ao leite. A colite ulcerativa demonstrou ter exacerbações agudas com o uso de leite. A história do uso do leite de vaca desde o primeiro mês de vida é duas vezes mais comum em pacientes com colite ulcerativa do que em pessoas controle. Anormalidades do eletroencefalograma desapareceram depois que alérgenos de qualquer tipo foram evitados. Segundo alguns autores, cerca de um quinto das crianças com alergia ao leite de vaca têm distúrbios do sistema nervoso central . Alguns psicólogos descobriram o dobro do consumo de produtos lácteos em delinquentes em comparação com crianças não abandonadas. A enurese na cama foi atribuída à alergia ao leite, juntamente com a cistite e a síndrome nefrótica . A falta de prosperidade e a síndrome da morte súbita do lactente parecem ser devidas a alergias ao leite ou a café ou colas. Em adultos, a síndrome de tensão-fadiga pode ser devida à alergia ao leite (Bahna, Sami L, MD e Douglas C. Heiner, MD *Allergies to Milk*. Grune & Stratton, 1980, pp. 47, 52, 67, 109.). Substâncias não nativas ao leite podem estar presentes no leite de vaca para causar reações humanas como trigo, amendoim, linhaça, sementes de algodão, ervas, bactérias, antibióticos, hormônios e outras drogas

e produtos químicos.

Prevenção:

1. Evite, como tanto quanto possível, qualquer produto químico que toca a pele (incluindo sabonetes, loções, cosméticos, detergentes, unha polonês, bijuterias que contêm níquel sulfato, merthiolate, medicamentos, corantes, etc.).
2. Evite respirar qualquer coisa que tenha odor, exceto odores frescos da vegetação natural, incluindo gasolina, aerossóis, cosméticos e perfumes.
3. Todas as drogas e medicamentos, vacinas, venenos, fungos, bactérias e insetos podem causar alergias. Evite-os o máximo possível.
4. Elastic em roupas, nylon, e outros produtos sintéticos são uma causa frequente de alergias e deve tocar o s kin tão pouco quanto possível. Roupas de algodão são melhores.
5. Chilling das extremidades, especialmente nos tornozelos e costas dos braços, promove muito crônica sinusite e retarda a cicatrização da pele erupções cutâneas. Pele fria ou fria em qualquer parte do corpo é anormal e enfraquece o sistema imunológico.
6. Refeições excessivas e jantares agravam a sinusite crônica. Mastigue os alimentos com um creme antes de engolir para evitar a fermentação tóxica. Use apenas dois ou três pratos em uma refeição com pão para evitar uma "guerra" no interior.
7. O uso de doces, leite, ovos, carne e muitos alimentos concentrados ou pesados (nozes, gérmen de trigo e até mesmo pão) podem piorar a sinusite.
8. Os dez grupos de alimentos que mais comumente causam alergias são (1) produtos lácteos (mais de 60% de todas as alergias alimentares em todas as faixas etárias), (2) chocolate, colas, café e chá, (3) ovos, porco, carne, peixe, (4) a família da ervilha, incluindo amendoim e produtos de soja, (5) frutas cítricas e sucos, (6) tomates e batatas, (7) grãos, incluindo milho, arroz, trigo e fermento, (8) mel cana-de-açúcar, canela e outras especiarias, (9) cerveja, álcool e corantes alimentares artificiais, (10) morangos, maçãs, alface, cebola, alho, batatas, bananas, preparados vitamínicos, drogas, hormonas e produtos químicos tóxicos.

Tratamento:

A qualquer momento reconhece-se uma alergia, simplificação da dieta, especialmente a eliminação de produtos de origem animal pode ajudar a se livrar de alergias. Reduzir a exposição a vários produtos químicos e a uma grande variedade de alimentos ao mesmo tempo também pode diminuir a probabilidade de ter alergias. Isso significa: não coma mais do que dois ou três pratos em uma refeição e não permita mais do que três experiências alimentares por dia, um café da manhã e almoço fartos, e um jantar minúsculo, se um for comido . Evite entre lanches de refeição.

A sinusite é uma inflamação dos seios, geralmente associada a alergias alimentares. Com exceção da sinusite aguda geralmente causada por um vírus, a maioria dos casos de sinusite é de natureza alérgica. Mesmo que se saiba que um alérgeno transportado pelo ar está envolvido, comece sempre a identificar a causa da sinusite, eliminando o leite, pois mais de 75% das sinusites se devem ao leite de alguma forma. Se a eliminação do leite não for bem-sucedida, o próximo passo é simplificar ainda mais a dieta. Muitas vezes, coisas como especiarias irritantes (canela, vinagre, noz-moscada, gengibre e cravo) podem estar em falta. Agentes aromatizantes de cheiro agradável são frequentemente alérgenos. Frutas cítricas, morangos, milho, ovos, a família da

ervilha (especialmente amendoim), tomates, trigo e outros grãos pequenos, e muitos alimentos adicionais podem ser culpados.

Ao lado do leite de vaca, a causa mais comum de alergia alimentar é o chocolate e seus parentes - café, chá e colas. Um bom substituto para o chocolate na dieta é a alfarroba. Um pode facilmente aprender a fazer alimentos "chocolate" por simplesmente substituindo alfarroba em pó para o cacau em receitas. O inconveniente é mínimo e o resultado pode ser muito gratificante.

O tratamento ideal de indivíduos alérgicos deve, é claro, incluir evitar qualquer substância estranha; antibióticos tais como penicilina, estreptomicina, tetraciclina, eritromicina e furadantina; outras drogas, aspirina, tranquilizantes, anti-histamínicos e iodetos; anestésicos locais, insetos pungentes, etc. Se houver suspeita de um alimento, deve-se tentar uma "dieta mono" por cinco a dez dias. A dieta consiste em apenas um alimento em uma refeição, tomando uma quantidade suficiente para satisfazer a fome. A dieta mono permite que o fígado seja mais ativo na desintoxicação de antígenos e também auxilia na identificação de antígenos nos alimentos. Um jejum curto é benéfico na medida em que permite que o fígado tenha um alívio de suas funções habituais, de modo que possa lidar com os antígenos de maneira mais eficaz.

Para febre do feno ou sinusite alérgica, compressas quentes e frias alternando para o rosto podem ser muito úteis. Aplique a compressa quente por 3-6 minutos, seguido imediatamente por uma compressa gelada por 30 a 45 segundos. Repita a alternância três vezes, dando o tratamento duas ou três vezes ao dia. A febre do feno de trapézio tem sido frequentemente associada a uma sensibilidade a melões (especialmente melão) ou bananas, dois alimentos que devem ser omitidos durante a estação das ervas. Deve ser lembrado que pequenas fissuras podem ocorrer com facilidade no revestimento do nariz, o que permitirá um acesso mais rápido aos materiais alergênicos. O indivíduo alérgico deve, portanto, evitar o sopro, a fricção, a limpeza e a limpeza vigorosa do nariz, para que não haja o menor trauma na membrana de revestimento do nariz.

1. Rápido um a dois dias por semana. Beba oito a dez copos de água em dias de jejum

2. Não são vários remédios simples muito eficazes empregando calor que pode ser usado para sinusite. O primeiro é um banho quente nos pés. Coloque os pés em água quente por cerca de vinte ou trinta minutos, seguidos de uma breve água fria sobre os pés para prolongar e intensificar a ação do calor. Este tratamento pode ser feito várias vezes ao dia, ou uma vez por dia, durante vários dias ou semanas, enquanto durar a sinusite. As passagens nasais muitas vezes podem ser abertas em questão de cinco minutos com o banho de pés quentes.

Outro tratamento térmico usado para abrir as passagens nasais é o de uma compressa quente aplicada diretamente na face. Esprema uma toalha de água quente e aplique-a diretamente sobre as áreas do sinus durante cinco minutos. No o final desse tempo, coloque uma toalha que foi espremido de água fria gelo ou água fria da torneira sobre a área por trinta segundos. Continue alternando quente e frio por três mudanças, terminando com o frio. Depois de cada remédio simples, a pessoa deve ficar na cama por 30 minutos para permitir que o tratamento "reaja". A reação tempo assegura que

o benefício completo será obtido a partir do tratamento. Repita o tratamento quatro vezes ao dia durante a primeira semana e uma vez por dia, até que a sinusite tenha desaparecido.

Uma mesa comum ou lâmpada de loja pode ser usada para abrir as passagens nasais. É um bom tratamento para a noite, pois é preciso pouco esforço para ligar a lâmpada, colocar duas tampas de garrafa sobre os olhos e segurar a lâmpada a 1 ou 2 polegadas de distância do nariz. Mantê-lo por cerca de 20 minutos.

3. Evite esfriar as extremidades, especialmente os tornozelos e as costas dos braços. Pele fria ou fria em qualquer parte do corpo é anormal e geralmente prolonga a sinusite crônica. Isto é especialmente verdadeiro em crianças.

4. Coma três a quatro azeitonas com cada refeição por cerca de três semanas.

5. Seis tabletes de carvão (ou 3 cápsulas ou 1 colher de chá de pó de carvão mexido em um copo de água) tomados três vezes ao dia no meio da manhã, meio da tarde e na hora de dormir por aproximadamente duas semanas farão maravilhas com crônicos sinusite.

6. Faça uma caminhada de uma hora por dia, cabeça para cima, ombros para trás e para baixo, respirando profundamente. Faça exercícios regulares de respiração profunda. Se preferir, você pode fazer exercícios para ser muito prático. Deve ser fora de portas e feito diariamente. Pode incluir jardinagem, cuidado do gramado, etc.

7. Elimine a dor emocional e amargura dos pensamentos. Treine a mente para se dedicar a temas celestiais.

8. Para o eczema, tome um banho quente a 104-106 graus durante vinte minutos. Se ocorrer sudorese, ligue o chuveiro a 65 graus por quinze a trinta segundos. Antes de secar com uma toalha, tome 1 / 4-1 / 2 colher de chá de vaselina sem cheiro e esfregue levemente e rapidamente entre as palmas das mãos para misturar a vaselina e água ainda nas palmas das mãos para formar uma emulsão leitosa. Espalhe uma camada muito leve sobre o eczema, movendo a palma na direção das linhas da pele para evitar abrir qualquer rachadura microscópica. É melhor deixar a pele secar sem toalha, mas você pode suavemente borrar a pele se necessário.

9. Vários estudos duplo-cegos mostraram que respirar o ar aquecido por 20 a 30 minutos, 1-3 vezes ao dia, pode proporcionar alívio significativo da congestão nasal e sinusal, seja devido a infecções virais ou alergias. Uma máquina cara que fornece ar aquecido por aerossol é o Rhinotherm. Um barato um que dá apenas o ar aquecido a uma temperatura constante, sem umidade, é chamado o Viralizer, e parece ser sobre como eficaz. Pode ser comprado na maioria das lojas de descontos.

10. Em casos graves, um jejum de um ou dois dias por semana pode ser tentado com sucesso. Inicialmente, os sintomas costumam ser piores devido às toxinas liberadas, mas a melhora segue.

11. Suplementos: Para prevenção de asma grave e outras alergias persistentes, use os suplementos antioxidantes. A seguir, muitas vezes são bastante úteis:

- a Quercetina (um potente bioflavonoide) com C, 2 cápsulas por dia; para a asma, aumente para 2-3 vezes ao dia até que aliviado, em seguida, diminua gradualmente para 2 por dia. (disponível na Twinlabs).
- b Vitamina E 400 unidades (mistura de tocoferóis) de manhã e meio-dia.
- c Selênio 200 mcgm. um dia para adultos e crianças com mais de 12 anos. Tem havido alguma conversa sobre possível toxicidade de selênio, aparentemente apenas no Ocidente em áreas com alto teor de selênio no solo. Os relatórios não são confirmados. Para estar no do lado seguro, não tomar quaisquer suplementos mais longa, vários períodos do ano; nunca exceda 200 mcgm. um dia; e tirar um "período de férias", deixando-o 1 mês depois de estar nele por 3 meses.
- d Para sintomas agudos do tipo febre do feno, cápsulas de urtiga, 2-6 a cada 4 horas, conforme necessário, podem ser bastante úteis.

ROTINA DE TRATAMENTO

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Pode ser útil para queixas como síndrome do intestino irritável, outros distúrbios digestivos, distúrbios convulsivos, dificuldades de aprendizagem, baixa concentração, fadiga, depressão, artrite, neuroses, asma, febre do feno, tosse, dor de garganta, enxaquecas, erupções cutâneas, olheiras ou sacos sob os olhos, acne, distúrbios, enurese, cistite, dores de cabeça e tontura.

NUTRIÇÃO

- 1 Consulte a lista "Eliminação e Desafio da Dieta de Sensibilidade aos Alimentos", no final deste artigo, para obter a lista de " Fodas Permitidas " e a lista de " Fodidos a Evitar " .
- 2 Leia os rótulos nas lojas para evitar alimentos.
- 3 Omita os alimentos listados na lista "Irritantes do estômago" no final deste artigo.
- 4 Remova todos os alimentos " para evitar " de sua dieta, além de outros que você suspeita que são problemas. Omitir por 6 semanas pelo menos e até 6 meses. (Certifique-se de omiti-los até que todos ou a maioria dos sintomas desapareçam). Se todos os seus sintomas tiverem desaparecido ou melhorado em 6 semanas, comece a adicionar um alimento de volta à sua dieta a cada 4 dias. Não adicione itens alimentares com mais frequência. Tome arroz, por exemplo: eu devolvo a minha dieta. Eu posso tê-lo no domingo, segunda e terça-feira. Se os sintomas retornam ou se intensificam, 1. Eu omito o arroz novamente. 2. Eu coloco na minha lista de alimentos problemáticos suspeitos. 3. Não adiciono nenhum alimento novo até que meus sintomas se resolvam ou se estabeleçam novamente. Em alguns casos, uma refeição de um item alimentar "devolvido" será suficientemente ofensiva para desencadear sintomas. Em outros casos, 3-4 dias são necessários para produzir sinais e sintomas de alerta. Quanto a quais alimentos adicionar primeiro; isso é com você. Ore por orientação.

Se você está abaixo do peso, adicione de volta os alimentos calóricos mais altos, como nozes, sementes, tubérculos e legumes. Mas lembre-se sempre de comer até mesmo bons alimentos em porções razoáveis. Lembre-se de usar nozes, sementes, pastas, molhos, molhos e manteiga com moderação. Lembre-se de comer legumes livremente. Não coma tubérculos, legumes, azeitonas e abacates livremente. Estes, como grãos, devem ser tomados moderadamente. Grãos são cereais, pães e massas. Seria uma boa ideia adicionar o trigo de volta à sua dieta. Se o trigo for bem tolerado, experimente o mel no seu trigo. Se estes forem bem tolerados, experimente o pão feito com farinha de trigo, água, fermento e mel (e sal, se desejar). Se a levedura é bem tolerada, então o pão é um item aceitável para você. Lembre-se de comer frutas generosamente. No entanto, não coma frutas secas ou sucos de frutas generosamente. Estes devem ser tomados com moderação porque são facilmente excessivos e porque são mais concentrados do que crus.

5 Quando reintroduzindo milho; Lembre-se de farinha de milho, óleo de milho, grãos de milho, milho em forma de kernel, xarope de milho, açúcar de milho e amido de milho. Observe os rótulos para não usar esses produtos até reintroduzir propositadamente o milho para determinar se ele é aceitável como alimento para você.

6 Se você perder peso rapidamente enquanto estiver apenas nos alimentos listados na lista “Alimentos permitidos” da lista “Eliminação e desafio da dieta de sensibilidade alimentar” , use azeitonas, abacates, abóboras e os grãos, espessantes e frutas secas permissíveis regularmente calorificas.

7 Ocasionalmente, as pessoas continuarão a ter sérios problemas, mesmo com essa dieta. Em caso afirmativo, seus sintomas podem ser causados por (a) alguns dos alimentos listados na lista permitida ou (b) itens não alimentares em sua vida.

8 Compre em lojas de produtos naturais e produza mercados.

9 Cozinhe em casa. Experimentar.

10 Use estes anti-oxidantes na hora das refeições:

400 UI de Vitamina E diariamente

200 / mcg Selenio por dia

500 mg de vitamina C diariamente - fonte não cítrica! Tome em um horário diferente de outros suplementos.

Quercetina 2 cápsulas (500 mg no total) por dia (se contiver Vitamina C, omitir o C acima). Disponível na Twinlabs (lojas de produtos naturais)

Os "Allergy Fighters" da Twinlabs contêm todos os anti-oxidantes acima em 1 cápsula, mas existe a desvantagem de ter vitamina C com o selênio. A absorção de selênio pode estar comprometida. A dosagem é de 2 cápsulas duas vezes ao dia.

- 11 Uma colher de chá nível de carvão ativado em pó na hora das refeições pode ajudar também.
- 12 Se você determinar que não tem alergia aos citros, coma a parte branca da pele todos os dias.
- 13 Depois de ter estabelecido uma lista de itens alimentares que, especialmente, lhe causam problemas ou suspeitam que estejam causando problemas, evite esses itens. Agora, em um ano ou mais, se você quiser desafiar seu corpo com esses itens, faça- o um de cada vez, 1 por semana. Pode ser que meses de cuidadosa reforma da saúde provem ter fortalecido sua constituição a ponto de você poder ter itens que uma vez o ofenderam.
- 14 Produtos de origem animal - carne, leite, ovos, queijo, iogurte, manteiga ou produtos comerciais não são bons alimentos. Eles devem ser reintroduzidos e usados raramente, se de todo. Eles podem não produzir sintomas inaceitáveis abertamente, mas estão fadados a produzir doenças de uma ou outra natureza.

AGUA

- 1 6-8 xícaras diárias e não às refeições.
- 2 Pode beber 2 xícaras de chá Echinacea diariamente como estimulante do sistema imunológico.
- 3 Urtigas podem ser usadas como chá (1 xícara) ou cápsulas (2) conforme necessário para congestão nasal e muco.
- 4 Não use alimentos fluidos nas refeições em geral. Estes incluem sopas, sucos e bebidas. Agora, alguns podem usar uma 3ª refeição leve à noite. Se assim for , uma bebida de cereais e grãos ou um copo de suco de um intestino de sopa ou uma grande fatia de melão pode ser aceitável e agradável.
- 5 Banho diário é essencial.

BRILHO DO SOL

Um banho de sol diário de 20 a 60 minutos seria saudável. Exponha pelo menos cara e braços.

TEMPERANÇA

- 1 Álcool, cigarros, rapé, tabaco para mascar, cigarros, café, chá, chocolate, outras fontes de cafeína, comer em excesso, comer junk food ou alimentos ricos, comer em segredo, outros abusos de substâncias e pensamentos e práticas impuros, etc. deixado para trás "esquecendo as coisas que estão por trás."
- 2 Deus o ajudará; espere tentações para atacá-lo. Mas olhe para longe; fugir. Olhe para ele; corra para ele. O Espírito Santo suprirá o poder quando dissermos não!

- 3 É impossível para nós fazermos muitas dessas coisas listadas nestas páginas em nossa própria força. Como leopardos, não podemos mudar nossos pontos. Mas “tudo posso naquele que me fortalece”.

AR

- 1 Ar puro nos quartos e no local de trabalho, verão e inverno (sem fumaça de cigarro).
- 2 Evite a poeira, moldes, áreas mildewy, poluição atmosférica, animais de estimação (gatos, cães e pássaros).
- 3 Exercícios de respiração profunda.

DESCANSAR

- 1 Regularidade, rotina e arregimentação com alguma flexibilidade.
- 2 Programe horários de refeições, tempo de sono, adoração e oração, e tempo devocional.
- 3 Simplicidade, de volta ao básico.
- 4 Celebrar as bênçãos do semanal 7^o dia sábado bíblico.

CONFIANÇA NO PODER DIVINO

- 1 Prosseguir um relacionamento com Jesus Cristo
- 2 Rededicate sua vida para ele.
- 3 Ore pelo dia. Ele é seu amigo invisível.
- 4 Guarde suas alegrias, seus desejos, suas tristezas, seus cuidados e seus medos diante de Deus. Você não pode sobrecarregá-lo; você não pode cansá-lo. Aquele que conta os cabelos da sua cabeça não é indiferente às necessidades de Seus filhos.
- 5 Toda alma é totalmente conhecida por Jesus como se ele fosse o único por quem o Salvador morreu. A angústia de todo coração toca seu coração. Cada pedido de ajuda chega ao seu ouvido. Ele veio para chamar todos os homens para Si mesmo. Ele os convida a "seguir-me" e o Seu Espírito move-se em seus corações para atraí-los para vir a Ele.
- 6 Leia *Sozinho com Deus* da Pacific Press Publishers. Escrito por Matilda E. Andross (1961).
- 7 Leia *Allergies Made Simple* por Doctors Thrash, Instituto Uchee Pines.

ELIMINAÇÃO E DESAFIO SENSIBILIDADE ALIMENTAR DIETA

ALIMENTOS PARA EVITAR:

Laticínios * Bananas de Trigo

Aveia De Chocolate

Sementes

Colas	Cebola	A
lface		
Café	Fermento	
Alho		
Porcas de açúcar de cana de chá (todos os tipos)		
Ovos	Leguminosas (feijões, ervilhas)	
Pork		
Frutas cítricas e sucos Beef Beer (todas as bebidas alcoólicas)		
Cores artificiais	Peixe	Morangos
Arroz De Maçãs		
Milho (amido de milho, produtos de milho)		
Canela (substâncias irritantes, especiarias)		
Nightshades (tomate, batata, berinjela, pimentão, tabaco)		
* responsável por mais de 60% de todas as alergias alimentares		

ALIMENTOS PERMITIDOS:

Grãos

Moinho de Trigo Sarraceno

Amaranto

Quinoa

Espessantes

Tapioca mandioca raiz araruta

Ervas

Basil Dill Sage

Folha de louro Salsa Tomilho

Legumes

Abóboras de couve - flor de
alcachofra

Espargos

Aipo

Ruibarbo

Abacate

Collards Rutabaga

Espinafre de pepino brócolis

Beterrabas, melada bruxelas,
brotos

Batata doce de

couve

Repolho

Melões suíço acelga Cantaloupe

Quiabo Nabos Cenouras

Pastinaga Melancia

Abóbora (bolota, abobrinha, butternut, hubbard, verão)

Frutas

Uvas de

damascos

Pera

Abacate

kiwi

Caqui

Abacaxi de manga amoras
Mirtilos Nectarinas Ameixas
Cranberries Azeitonas
Romã
Groselhas
Figos

Mamão
pêssego

Framboesas

Frutas secas
Groselhas Datas Figos
Abacaxi ameixa passas

IRRITANTES DO ESTÔMAGO:

- 1 Pimenta (preta ou vermelha) e especiarias (gingibre, canela, cravo, noz-moscada).
- 2 Vinagre e qualquer coisa feita com vinagre (picles, maionese, ketchup, mostarda, etc.)
- 3 Alimentos com fase de fermentação, putrefação ou apodrecimento no processamento, como chucrute, queijo, molho de soja e produtos similares.
- 4 Bicarbonato de sódio, produtos de fermento em pó, todos os biscoitos comerciais, biscoitos, donuts e outros produtos de panificação.
- 5 Cafeína (café, chá, colas), nicotina, teobromina (chocolate).
- 6 Beber com as refeições. A digestão e o esvaziamento estomacal são retardados. Bebidas, sopas, sucos e leites devem ser evitados. Estagnação no estômago é uma das causas mais comuns de úlceras e gastrites. Além disso, o leite contém muita lactose, o açúcar do leite que produz fermentação e produção de produtos químicos tóxicos irritantes. O leite é a causa de mais sensibilidade alimentar do que qualquer outro alimento.
- 7 Tarde da noite refeições.
- 8 Comendo demais. A maioria das pessoas pode se dar muito bem com metade a dois terços a menos do que consome atualmente.
- 9 Mastigando muito pouco. Comendo muito rápido. Morde muito grande; use um terço de garfadas ou um terço de colheradas.
- 10 Alimentos ricos em açúcar refinado, óleos refinados, preparados vitamínicos e minerais ou proteínas concentradas, como substitutos de carne pesada e produtos lácteos secos. Quanto mais concentrada a comida, maior a probabilidade de irritar o estômago.
- 11 Comer frutas e legumes na mesma refeição. Alimentos que contêm combinações de leite e ovos, leite e açúcar ou ovos e açúcar.
- 12 Fruta madura ou imatura.
- 13 Alimentos que são tomados enquanto estão muito quentes ou muito frios.
- 14 Agrupamento de refeições mais próximas que cinco horas.

Doença de Lou Gehrig

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A esclerose lateral amiotrófica, mais comumente conhecida como doença de Lou Gehrig ou ELA, é reconhecida pela fraqueza e fadiga. Ele progride de forma constante para envolver todos os movimentos voluntários. Famílias ALS têm mutações em um gene que permite ao organismo produzir uma enzima chamada superóxido dismutase (SOD). Em uma pessoa saudável, a enzima protege as células dos radicais livres. Portanto, ALS famílias são acreditados para estar em risco especial de danos dos radicais livres e outros para o sistema neuromuscular e deve torná-lo uma prática para evitar gorduras livres desde o nascimento. Eles devem ter muito cuidado para evitar alimentos rançosos. As melhores fontes de gorduras são feijões, pães integrais, ervilhas, nozes, sementes, azeitonas e abacates. Estes devem ser consumidos diariamente para fornecer ácidos graxos adequados para a saúde.

CAUSAS

Um número de trabalhadores agrícolas expostos a produtos químicos agrícolas, particularmente pesticidas, foram encontrados para ter uma maior incidência de esclerose lateral amiotrófica, como bem como distúrbios de doenças e outros nervosas de Parkinson.

TRATAMENTOS

ALS é muito difícil de tratar. A melhor rotina inclui dieta, massagem, hidroterapia, fisioterapia, exercícios e talvez alguma estimulação elétrica em áreas onde há fraqueza ou deficiência específica.

Dieta

A deglutição muitas vezes se torna difícil e é um problema particularmente sério na ELA. Tenha em mente que os alimentos moles, em vez de líquidos ou alimentos duros, podem ser engolidos com mais facilidade. Se o paciente não for capaz de mastigar os alimentos muito bem, ele deve ser misturado ou purê de alguma forma para que a comida possa ser mais facilmente engolida. Mordidas muito pequenas podem ser engolidas com mais facilidade do que mordidas grandes.

Para os distúrbios nervosos de vários tipos, os pesquisadores britânicos descobriram recentemente que a sensibilidade aos grãos de glúten foi um fator importante em 53 dos 147 pacientes com distúrbios nervosos não diagnosticados. Os grãos de glúten são trigo, centeio, cevada e aveia. Estes devem ser totalmente eliminados da dieta por seis meses para um teste. Se você gostaria de ler mais sobre isso, o artigo original foi publicado em *Lancet*, vol. 347, página 369-371, 10 de fevereiro de 1996.

Hidroterapia

Se uma pessoa tem acesso a saunas ou banhos de tratamento, recomendamos os banhos, aumentando a temperatura da boca para cerca de 101 ° F. Se você preferir dar banhos em casa, eles podem ser feitos seguindo as instruções do material de aconselhamento oferecido pela Uchee. Pines chamado *Como a impulsionar o sistema imunológico*. Se o paciente não puder mais entrar em uma banheira, fomentações na coluna e no peito podem ser adequadas para elevar a temperatura da boca a 100 ° F ou mais.

Vitaminas e Ervas

A vitamina E pode ser benéfica em um certo subgrupo de pacientes com ELA , naqueles que têm anormalidades no cromossomo 21 e anormalidade na SOD. Essa anormalidade aparece em aproximadamente 20% dos pacientes com história familiar de ELA. *Arquivos de Neurologia* . 54 (5): 527-8; Maio de 1997.

Remédios de ervas podem ser úteis. Recomendamos ginkgo, garra de gato e bagas de espinheiro na quantidade de rotina - quatro xícaras de chá por dia ou doses equivalentes de comprimidos. A primeira dessas três ervas é para circulação geral nas estruturas internas; o segundo, um fortalecedor para o sistema imunológico e uma erva curativa geral; e o terceiro tem propriedades antiinflamatórias, bem como propriedades estimuladoras musculares. Estimula o coração e também pode estimular a contração dos músculos lisos da deglutição.

Histórico do caso

Dr. Frank Lang tratou sua esposa Charlotte com os tratamentos listados acima, e ele também deu a ela 100 miligramas de CoQ-10 três vezes ao dia. Pareceu retardar o processo e talvez conseguir alguma reversão. Ele também usou NADH ou Coenzima 1, um comprimido por dia, e cinco ou seis comprimidos de alho, três ou quatro vezes por dia, sobre a possível chance de MS ou ALS estar relacionada a uma infecção por fungo . Essa ideia foi baseada em pesquisas feitas na Vanderbilt. Acreditamos que ele foi capaz de prolongar sua vida vários anos com os tratamentos.

Doença de Alzheimer

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Cinco a dez por cento das pessoas com mais de 85 anos têm a doença de Alzheimer. Uma porcentagem menor de pessoas com menos de 65 anos é afetada por ele. Fortemente implicado nesta doença temida é o alumínio.

O alumínio é o metal mais comum na crosta terrestre e, depois do oxigênio e do selênio, o elemento mais abundante na Terra. Ele vem em minério de bauxita. Cinquenta anos atrás, o uso generalizado deste metal tornou-se comum. E por muitos mais anos, sais de alumínio foram usados para decapagem de legumes. Nós agora encontramos na água da torneira, antiácidos, antitranspirantes e em muitos outros lugares.

Pacientes em diálise ir louco, tem dificuldade para falar, confusão, espasmos musculares, tornar-se impotente, demente, acamada, e morrer. A grande quantidade de água da torneira das cidades usando alumínio para procedimentos de floculação aparentemente fez com que esses pacientes tivessem dificuldades. Esses pacientes ingerem rotineiramente grandes quantidades de alumínio em antiácidos para evitar o acúmulo de fósforo no sangue. A demência da diálise é uma complicação comum da diálise. O alumínio liga-se à proteína do sangue e ganha uma entrada fácil no cérebro.

Em Guam, o solo e a água são pobres em cálcio e magnésio e, especialmente, ricos em alumínio. Há muita doença de Lou Gehrig e Parkinson em Guam. O alumínio é alto nos emaranhados neurofibrilares.

Apenas 12 a 25% do alumínio consumido parece ser absorvido. A ingestão diária de 22 mgs. parece ser média, embora alguns recebam 100 vezes essa quantia! O excesso é excretado na urina. Placas e emaranhados ocorrem nos neurônios. Os emaranhados e placas geralmente estão localizados em uma área crítica nos núcleos basilares. Este é o ativador cerebral, impedindo que os níveis mais elevados do cérebro adormeçam, etc., e é uma rica fonte de acetilcolina (importante para o processamento recente da memória). Gatos injetados com alumínio diretamente no cérebro mostraram mudanças comportamentais semelhantes às da doença de Alzheimer.

Existem dois mecanismos postulados para o aumento do alumínio em certos indivíduos; um aumento na absorção, possivelmente devido a influências genéticas, ou um aumento do armazenamento de alumínio. Uma segunda razão é a de um vírus que pode induzir o armazenamento de alumínio, ou pode estar associado ao armazenamento de alumínio para ajudar no processo inflamatório de alguma forma.

Essa aflição geralmente começa com a incapacidade de trazer as palavras da memória. Se uma pessoa tem até duas pausas de 3 segundos na conversa em um minuto, é uma indicação de começar a doença de Alzheimer. Como a fadiga e as distrações também podem ser um fator que causa pausas na conversa, o diagnóstico deve ser feito com cautela. Muitas outras aflições causam demência, e é prudente não colocar o rótulo nas aflições da mente até que todas as vias possíveis tenham sido investigadas para determinar a causa do mau funcionamento mental. Uma vez que a doença estava presente principalmente nos idosos, mas estamos vendo a doença cada vez com mais frequência em pessoas mais jovens, mesmo a partir dos 30 e 40 anos.

Toda experiência e impressão que uma pessoa experimenta é permanentemente registrada de alguma forma no cérebro; entretanto, a lembrança dessas gravações é frequentemente bloqueada por acontecimentos intervenientes, pela capacidade do cérebro de esquecer impressões desagradáveis e pela capacidade de apenas certos pensamentos ou ocorrências estimularem uma cadeia de neurônios no cérebro que se comunicaria com essas gravações armazenadas.

A quantidade de atenção que uma pessoa paga a um evento ou pensamento, o grau de estresse que a pessoa está sentindo e a saúde geral do corpo, que também inclui a saúde do cérebro, podem determinar em grande parte a capacidade de recordar. As pessoas que estão preocupadas com seus próprios pensamentos, em vez de com o que está acontecendo ao seu redor, muitas vezes sentem que têm uma memória fraca, quando é meramente pouca atenção.

Tratamento

- 1 Uma das coisas mais importantes é levar o paciente para fora da natureza por muitas horas por dia. Temos visto benefício com pessoas mantidas no exterior 8 a 10 horas diárias. Se eles são capazes de fazer algum exercício ou trabalho útil fora-de-portas, de modo muito melhor.
- 2 O exercício físico é uma das coisas mais importantes descobertas no

trabalho com pessoas com a doença de Alzheimer, tanto para atrasar a progressão da doença quanto para recuperar o funcionamento. Faça muito exercício diário, fora de portas, se possível, mas se não, em um ginásio indoor, ou com certos equipamentos de ginástica mantidos em sua própria casa.

3 Remédios herbais úteis incluem ginkgo, chá de hawthorn berry, ginseng e visco.

4 Dieta:

a Use uma dieta totalmente vegetariana, livre de gorduras e açúcares refinados, evitando todos os temperos irritantes, vinagre ou bebidas com cafeína, mesmo se descafeinado.

b Um suplemento de vitamina B₃ (nicotinamida) pode ser útil, assim como a vitamina E, ou óleo de primula.

A diretora do nosso programa de jardinagem da Uchee Pines levou sua cunhada para sua casa para tratamento da Doença de Alzheimer. Seu irmão relatou que ela suspeitava dele, começaria a limpar a mesa enquanto tentava arrumar a mesa. Ela não se lembrava de quando seus pais morreram, se ela havia comido refeições ou onde estavam suas coisas. Com horas de exercícios ao ar livre diariamente, ou apenas de pé ao lado do jardim, observando os outros trabalhando, e uma dieta que descrevemos aqui, depois de cerca de oito meses, ela foi capaz de cuidar de si mesma e fazer algumas de suas tarefas domésticas novamente.

O ácido fólico alivia a síndrome das pernas inquietas [Alzheimer]: Boas fontes de folatos incluem vegetais de folhas verdes escuras - especialmente espinafre, brócolis, aspargos, feijão, batata, feijão, feijão e pão integral. Os reflexos melhoram e o QI aumenta com o folato.

O ácido fólico é especialmente bom para as mulheres grávidas, aquelas com baixo nível de açúcar no sangue, aquelas que são idosas e aquelas que tomam a “pílula”.

ANEMIA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Anemia é de três tipos diferentes. A primeira é uma deficiência nutricional, geralmente de ferro ou proteína. Às vezes, outros nutrientes, como a niacina, o cobre, a vitamina C ou, raramente, a vitamina B-12 podem estar envolvidos. Perda de sangue crônica pode causar anemia por deficiência de ferro. A destruição excessiva do sangue é uma segunda causa de anemia. O aumento da destruição do sangue provém de distúrbios como a anemia hemolítica, que pode ser devido à exposição a produtos químicos tóxicos, relacionados a certas doenças de órgãos formadores de sangue, infecções virais ou, raramente, a causas hereditárias. Uma terceira causa de anemia é a depressão da medula óssea. Esta condição é devida a toxicidade ou hipersensibilidade, a partir da ingestão de certos medicamentos e outras substâncias tóxicas, ou da doença renal crônica. A pessoa média pode corrigir certos tipos de anemia por remédios simples em casa. A seguir estão alguns desses remédios:

1 Beba muita água, geralmente dois copos antes do café da manhã, dois no

- meio da manhã, novamente no meio da tarde e um a dois à noite.
- 2 Comer uma dieta liberal em vegetais de folhas verdes. Pães integrais, cereais e feijões são excelentes construtores de sangue. É bom evitar produtos lácteos, pois eles contêm muito pouco ferro e tendem a se ligar ao ferro presente em outros alimentos. Coma frutas secas com freqüência, especialmente pêssegos e damascos.
 - 3 Obter descanso adequado para o reparo do corpo e reconstrução das células do sangue. Fadiga causa sangue ruim. Oito horas de sono por dia são adequadas para a maioria dos adultos. Muito sono também é impróprio.
 - 4 Evite a tensão nervosa. Lembre-se de que "o exercício neutraliza a tensão".
 - 5 O exercício estimula a medula óssea a produzir células sanguíneas. Absorção de ferro do intestino também é promovida pelo exercício.
 - 6 A luz do sol estimula a produção de sangue. Promove uma boa saúde geral. A vitamina D auxilia na produção de sangue, e pode ser obtida em quantidades adequadas a partir da exposição solar diária da pele, com pelo menos 15 centímetros quadrados.
 - 7 O ar fresco é essencial para limpar o sangue. Boa postura e respiração profunda de ar puro é uma boa maneira de construir o sangue e nutrir todas as células do corpo. É uma proteção natural contra a anemia.
 - 8 A roupa adequada das extremidades mantém a circulação equalizada entre o tronco e as extremidades. A construção apropriada do sangue pode ser realizada apenas pela atividade saudável da medula óssea. O resfriamento habitual das extremidades causa um imposto sobre o corpo. O resfriamento do sangue que irá circular para a medula óssea diminuirá a taxa na qual as células sanguíneas podem ser produzidas.
 - 9 Perda de sangue crônica, a partir de menstruação excessiva, ou uma pequena perda diária de um ponto de sangramento no trato gastrointestinal, pode manter os estoques de ferro baixos. Essas condições devem ser prontamente corrigidas por medidas adequadas.
 - 10 Para estimular a medula óssea e a circulação, use o "banho frio curto". Ajuste a temperatura da água na banheira entre 40 e 90 graus. Quanto maior o frio, menos tempo gasto. Tente ½ minuto a 40 - 50 graus, 1 minuto a 60-70 graus, 2 minutos a 70-80 graus, 3 minutos a 80-85 graus e 3 ½ minutos a 90 graus.

ANEMIA E ABSORÇÃO DE FERRO

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Na crosta terrestre existem vários metais que também desempenham funções no corpo humano. O ferro é um dos metais presentes tanto no pó do solo como no corpo do humano. A maior parte do ferro presente em um humano está presente em seus glóbulos vermelhos na forma de hemoglobina, o pigmento vermelho das células. A quantidade de hemoglobina no sangue tem uma faixa estreita de normalidade. Uma mulher que vive ao nível do mar provavelmente tem um nível ideal de hemoglobina na faixa de 10,5 a 12,5 gramas por 100 cc de sangue. Se alguém vive em altitudes mais elevadas, a hemoglobina necessária para transportar oxigênio suficiente para suprir as necessidades dos tecidos aumenta. Para um homem que vive ao nível do

mar, a hemoglobina é ideal entre 13 e 15,0. Se o nível de hemoglobina estiver significativamente abaixo ou acima desses intervalos relativamente estreitos, a pessoa pode sofrer sintomas gerais que consistem em fadiga, fraqueza e falta de energia. Esses sintomas resultam de uma inanição das células do corpo por oxigênio. Como a hemoglobina transporta oxigênio para os tecidos e dióxido de carbono dos tecidos de volta para os pulmões, a falta dessas substâncias resulta nos sintomas mencionados e é chamada de "anemia".

A anemia é de três tipos principais: deficiência nutricional, aumento da perda de glóbulos vermelhos e redução da formação de glóbulos vermelhos pela medula óssea. Todas as formas de anemia se enquadram em uma dessas três categorias.

O ferro é absorvido normalmente na porção superior do intestino delgado. Algumas pessoas não reconhecem que a sobrecarga de ferro é tão prejudicial para o corpo quanto muito pouco ferro. Homens especialmente devem se proteger contra o excesso de ferro nas "reservas de ferro" do corpo. De fato, existe um mecanismo para regular a absorção de ferro do intestino delgado, de modo que não mais do que 5-10% do ferro na comida seja absorvido em condições normais. A presença de anemia faz com que o sangue carregue menos oxigênio e o mecanismo regulador não seja tão eficiente na presença de oxigênio reduzido, não aja com vigor para afastar o ferro e, conseqüentemente, até 30% do ferro nos alimentos pode então ser absorvido. Em anemia extrema ou na infância, 60% é ocasionalmente absorvido. Homens e mulheres na pós-menopausa não têm um bom mecanismo para se livrar do excesso de ferro, e com muito ferro pode haver danos ao pâncreas, fígado, trato digestivo e outros órgãos onde o ferro é armazenado.

Por outro lado, uma mulher deve se proteger cuidadosamente contra o esgotamento de seus estoques de ferro, o que pode ocorrer após a gravidez ou qualquer tipo de hemorragia. Mesmo que ela possa absorver maiores quantidades de ferro de sua comida em caso de anemia, ela tem a absorção extra somente enquanto a hemoglobina no sangue estiver baixa. A anemia pode ser corrigida sem reposição de reservas de ferro. Onde isso acontece, a absorção de ferro cai novamente, e apenas quantidades diminutas de ferro absorvido são empacotadas para suprir as reservas de ferro diminuídas. Pode levar vários anos para que as lojas voltem ao normal para uma mulher que perdeu uma quantidade significativa de sangue no parto ou hemorragia, ou em repetidas perdas por menstruação excessiva, parasitas intestinais ou úlcera péptica.

A causa mais comum de anemia é uma deficiência de ferro, responsável por mais de 90% dos casos. Se uma mulher em idade fértil tiver anemia, ela deve ser considerada devido à deficiência de ferro, a menos que se prove que ela seja de alguma outra causa. Um homem, por outro lado, deve receber uma avaliação médica completa se apresentar anemia, já que a anemia pode muitas vezes anunciar uma doença sistêmica, como o fechamento da medula óssea após a toxicidade de uma droga como um antibiótico, ou perda sanguínea crônica de úlcera péptica ou câncer. Nenhum tratamento deve ser dado a um homem até que o exame médico esteja completo, mas uma mulher pode receber uma rotina de anemia. Ela costuma responder bem.

ROTINA DE ANEMIA

A absorção de ferro pode ser aumentada ou diminuída pela dieta. A vitamina C

presente em uma refeição pode aumentar a absorção de ferro. O chá pekoe comum pode diminuir a absorção de ferro, especialmente de alimentos básicos como milho e pão de trigo, arroz, batatas e cebolas. Se a dieta consistir principalmente de grampos vegetais, o chá pode ser um fator significativo no desenvolvimento da anemia. Use uma dieta rica em ferro e vitamina C . Os verdes comuns, cozidos e crus, são especialmente eficientes na correção da anemia. Todos os feijões comuns, frutas secas, damascos, abacates e frutas ricos em vitamina C são úteis. A alimentação de pêssegos secos a pessoas com anemia pode ter um efeito salutar na hemoglobina. Damascos e ameixas são mais ativos, com passas, uvas e maçãs sendo o próximo. Aparentemente, o ferro não é o fator benéfico, mas alguma outra substância ainda desconhecida. Os pães e cereais integrais são boas fontes de ferro. A vitamina C é necessária para a absorção de ferro do trato digestivo. Evite leite, uma vez que foi demonstrado que possui um fator inibidor na absorção de ferro. (*Journal of Biological Chemistry* , Volume 96: 593-608).

Deve-se trabalhar diariamente ao sol, fazendo muito exercício, pois o exercício estimula a medula óssea. A respiração profunda também estimula a medula óssea. Ser regular em todos os nossos hábitos encoraja uma medula óssea vigorosa; portanto, deve-se comer à mesma hora todos os dias; não comer demais; vá para a cama na mesma hora todas as noites, mas não durma muito; e exercite-se diariamente, de preferência ao mesmo tempo, seguido de um banho frio e uma rápida massagem. A quantidade de exercício ao ar livre deve ser de 1 a 3 horas.

Acredita-se que a hidroterapia na forma de uma chuva diária moderadamente fria seja estimulante para a medula óssea. Um atrito frio da luva estimula os órgãos sanguíneos. A fricção da luva fria é aplicada apertando uma toalha de água muito fria (mesmo gelada) e esfregando rapidamente a pele, começando pelas pontas dos dedos e se espalhando por todo o corpo, mantendo a toalha fria na água gelada. Outro remédio de água é o banho frio curto, começando com uma temperatura de banho de 75 graus e reduzindo a temperatura cinco graus por dia até que a temperatura seja 60 graus. O tempo gasto na água fria deve ser de meia a três minutos, espirrando água nos braços e nos ombros enquanto está sentado na banheira de água fria. Continue os tratamentos diários até que a anemia seja corrigida.

Se a anemia é devido ao câncer, o uso de carvão de madeira pode ser útil. A anemia induzida por câncer é devida à toxicidade, e o carvão produzido por via oral pode adsorver produtos tóxicos. Tome oito comprimidos de carvão no meio da manhã, oito no meio da tarde e oito na hora de dormir. Evite tomar os tabletes de carvão dentro de uma hora de comer uma refeição, já que comer interfere com a ação do carvão. O carvão vegetal não interage com o corpo, portanto, a superdosagem é improvável.

ANGINA

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Questão:

Eu tenho 57 anos e tive três ataques cardíacos nos últimos cinco anos, e agora tenho

angina quando subo os dois lances de escada do meu porão. Eu tive um angiograma que diz que eu tenho um bloqueio de 90 % da minha artéria coronária esquerda. Meu médico tem tomado cuidado muito bem de mim, mas ele tem não me disse que eu deveria parar de fumar ou mudar minha dieta, outro do que eu deveria "comer de forma sensata." Ele acha que eu deveria ir a um grande centro médico para ser avaliado para cirurgia de bypass coronário. O que você acha? Eu estou com medo da cirurgia, e ouviram o que pode estar acontecendo fora de moda agora. É esta verdade?

Responda:

Gostaria de questionar que o seu "médico tomou muito cuidado" de você, se ele não lhe dissesse para parar de fumar e mudar sua dieta. É bem conhecido que o tabagismo aumenta a probabilidade de contrair doença arterial coronariana e de ter angina. Sabe-se também que a dieta desempenha um papel importante no risco de contrair doença arterial coronariana. Além disso, angina foi rapidamente apagada em pacientes que foram colocados em uma dieta totalmente vegetariana sem animais produtos de qualquer tipo (carne, leite, ovos ou queijo). Certamente valeria a pena uma tentativa de dois ou três meses com uma dieta simples de frutas, legumes, grãos integrais e algumas nozes, sem gorduras livres (margarina, maionese, frituras e gorduras para cozinhar) e sem adição de açúcares. .

Um programa de exercícios, aumentando em intensidade e duração, conforme a condição permitir, deve ser usado diariamente. Você deve começar exercitando a sua tolerância atual, se isso for meio- bloco ou um bloco, comece com duas ou três vezes ao dia. Dia por dia, aumentar a sua distância e velocidade, cada vez até o ponto que você está apenas começando a ficar com dor. Quando a dor no peito começar, em vez de parar completamente, até que a dor pare de retardar a marcha e veja se consegue continuar em movimento e deixar a dor desaparecer. Então, pegue seu ritmo até aquele ponto logo abaixo do que causa dor. Se a dor persistir, é claro, você deve parar completamente até que a dor vai embora.

Com este tipo de programa, tivemos muitos pacientes que foram curados de angina permanentemente, e mesmo depois de 12 ou 14 anos eles ainda estão completamente livres de dor .

Fumar deve ser estritamente proibido. Ele é realmente um triste comentário sobre os médicos que não vão dizer a seus pacientes de forma positiva que eles deveriam parar de fumar. Não há melhor momento do que quando eles estão sofrendo da dor da angina. Mais e mais relatórios são dadas revelando anualmente os doentes efeitos do tabagismo sobre a saúde, não só no coração, mas também sobre o câncer risco, úlceras pépticas, outros problemas digestivos, amamentação, e assim por diante. Muitas pessoas parariam de fumar se seus médicos lhes dissessem que devem fazê- lo para se manterem saudáveis ou para recuperar a saúde. Na verdade, o conselho médico é o mais forte impedimento ao fumo que a maioria das pessoas tem, e é um dos melhores serviços que os médicos podem realizar para seus pacientes fumantes. Em um estudo, dez fumantes pesados que tinham angina típica foram exercitados até desenvolverem os primeiros sinais de dor. Todos os pacientes desenvolveram angina mais cedo se ele tivesse fumado antes do exercício. Fumar pode reduzir a capacidade para exercer por como muito como 24 por cento.

Você pode saber que o frio e o frio geralmente aumentam a probabilidade de um

ataque de angina. Você deve ter o cuidado de manter-se adequadamente vestido, pois as extremidades refrigeradas fazem com que o sangue vá para os órgãos internos, onde o congestionamento pode reduzir a eficiência do coração. Um vento frio soprando no rosto pode causar um ataque de angina. As bebidas frias também devem ser evitadas pelo mesmo motivo.

O peso deve ser reduzido ao normal. Uma das melhores maneiras de fazer isso é evitar gorduras "livres" - estas são gorduras visíveis que são adicionadas aos alimentos, seja na fabricação (leia-se rótulos) ou na cozinha.

Tivemos pacientes com angina tratados desta maneira que se tornou capaz de caminhar sete ou oito milhas sem falta de ar ou dor e de subir 200 pés acima de uma montanha íngreme com sem sintomas de angina.

ANGINA PECTORIS

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Angina pectoris é o nome de dor no peito devido a um mau funcionamento do coração, e é geralmente chamado simplesmente de "angina". A localização habitual da dor durante um ataque de angina é por trás do terço médio ou superior do esterno. A dor é geralmente centrada no nível da terceira ou quarta costela. Pode ser transmitida pelo braço ou sentida na omoplata esquerda, no pulso esquerdo ou no cotovelo, na parte superior do abdômen, onde geralmente se sente azia e raramente em estruturas distantes, como um dente cariado, uma vesícula biliar inflamada ou . Quando a dor é intensa, ela tende a irradiar para o pescoço ou para a mandíbula ou para uma ou ambas as extremidades superiores. A dor pode ser leve e quase imperceptível, ou excruciante e esmagadora. A pessoa que está tendo um ataque pode sentir nada mais sério que a pressão. Ocasionalmente, uma certa atitude mental, como uma sensação de morte iminente, uma sensação de medo do palco ou algum medo vago, acompanha a dor.

Um ataque de angina geralmente dura apenas alguns minutos; 97% duram menos de 3 minutos. O paciente pode superestimar muito a duração, sentindo que 30 ou 45 minutos estavam envolvidos. Se a dor durar mais de meia hora, deve-se investigar um ataque cardíaco em vez de simplesmente angina. A dor anginosa pode ocasionalmente persistir por várias horas, mas esta é a exceção e não a regra.

A angina pode ocorrer após esforço físico, como subir e descer escadas, pode ocorrer enquanto o paciente está em repouso ou apenas quando o paciente se deita. Pode aparecer durante a noite sem causa aparente e pode ser o tipo chamado "angina intratável", que é uma dor cardíaca crônica.

Existem vários fatores que tendem a causar angina; o esforço físico é o mais comum. A exposição ao frio aumenta muito a probabilidade de um ataque de angina com

exercício ou digestão. Os estados emocionais intensos podem causar angina, assim como o uso excessivo de insulina ou extrato de tireóide, o uso de tabaco, a passagem da urina ou do intestino, ou a presença de anemia ou pressão alta.

As formas de tratar a angina incluem primeiro aquecer o corpo de várias maneiras. Pode-se tomar um banho de pés quentes ou um banho de assento quente. As mãos e os pés podem ser colocados em água quente. Tome um banho nasal quente com uma seringa de bulbo arrumada com um elástico na ponta para que ele se encaixe perfeitamente em uma narina, pressionando a água quente para fora do bulbo no nariz enquanto se inclina sobre a pia para que a água quente fique sem água. a narina oposta.

Deve-se lembrar que o aumento da atividade da digestão pode causar angina; Portanto, é aconselhável evitar excessos ou o uso de alimentos pesados. Qualquer alimento com alto teor calórico por unidade de volume de alimento deve ser evitado. Isso inclui gorduras e doces pesados, alimentos ricos em leite ou creme, queijo, carnes, ovos, nozes, gérmen de trigo e outros alimentos concentrados. De um modo geral, as calorias vazias podem ser totalmente eliminadas. Isso inclui todos os refrigerantes, açúcares livres, óleos de cozinha, margarina, maionese e frituras.

Uma dieta vegana, que não contém carne, leite, ovos ou queijo, tem vantagens tanto na prevenção quanto no tratamento de doenças cardíacas e angina pectoris. Evidentemente, fumar deve sempre ser proibido em um paciente que tenha algum tipo de doença cardíaca. Um médico que não avisa seu paciente sobre o tabaco pode ser julgado culpado de negligência.

Como o exercício é uma das principais características do tratamento da doença coronariana, ele deve ser usado no tratamento da angina. Quando se sente um ataque de angina vindo com esforço, deve-se desacelerar o passo ao ponto em que a angina pára, mas de preferência não se deve interromper a atividade. Quando um programa de exercício progressivo é acompanhado por uma dieta que não contenha gorduras livres ou açúcares, nenhum produto animal e um programa para trazer o peso ao ideal, pode-se esperar obter controle sobre sua angina. O peso ideal é o seguinte: Calcule a altura em polegadas e multiplique por 4 para um homem e por 3,5 para uma mulher. A partir da figura obtida, subtraia 128 para homens e 108 para mulheres para obter o peso ideal aproximado para a pessoa com angina.

A fim de evitar angina de esforço é bom ter uma fase de aquecimento antes de todos os exercícios de exercício real e, em seguida, uma fase de resfriamento no final. O aquecimento e o relaxamento devem durar cerca de cinco minutos cada, e a fase de trabalho deve consistir em cerca de trinta minutos de atividade. A taxa de atividade deve aumentar a frequência cardíaca para 75% da frequência cardíaca obtida durante um teste de tolerância ao exercício pré-condicionamento. Caso esse teste de tolerância não tenha sido obtido, pode-se aproximar o vigor da atividade que deve ser realizada pela contagem da pulsação em repouso e o exercício em um ritmo que fará com que a frequência do pulso fique 20% acima do nível de repouso. Se o pulso em repouso for 80, o pulso de exercício deve ser em torno de 96 para uma pessoa com angina no início de um programa de exercícios. Gradualmente, aumente a intensidade e a duração do exercício. O período de resfriamento deve ser caracterizado por andar em torno da casa ou quintal a um ritmo muito lento até que a transpiração e a frequência

cardíaca retornem aos níveis anteriores ao exercício, o que geralmente ocorre em cinco minutos. A angina é causada por um desequilíbrio entre a necessidade de oxigênio pelo músculo cardíaco e a capacidade dos vasos sanguíneos de fornecer o oxigênio necessário. O exercício físico aumenta o limiar da maioria dos pacientes com angina para a dor.

APENDICITE

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A estrutura do apêndice é ideal para sua função. É uma bolsa revestida por tecido linfático. Os linfócitos estão envolvidos no sistema imunológico do corpo e são especialmente ativos na destruição de células cancerígenas e na produção de anticorpos.

Toda a função do apêndice ainda não está completamente entendida, mas é certo que não é um órgão vestigial como se pensava. O apêndice é colocado precisamente para contatar um grande número de germes que normalmente habitam o cólon. Ele está localizado no quadrante inferior direito do abdome, ligado ao ceco, a primeira parte do intestino grosso. Os linfócitos sentem os germes ali presentes e produzem certas substâncias para o sangue que dão uma resistência de contato contra os germes, incluindo vírus entéricos que podem causar câncer. Assim, pode ser prontamente apreciado que a posição e estrutura do apêndice é perfeita para o trabalho que deve realizar, para se familiarizar com os germes e “aprender” como proteger o corpo contra eles.

As pessoas que morrem de câncer, especialmente linfoma, leucemia, câncer de cólon, mama ou ovário, têm duas vezes mais chances de ter uma apendicectomia. Com estas estatísticas, torna-se desejável proteger-se contra a perda desnecessária do apêndice. Naturalmente, se alguém tem uma apendicite por doença fatal, é essencial remover o apêndice. Mas, se um cirurgião opera para apendicite, e encontra o apêndice não inflamado, muitos sentem que ele deve deixar o apêndice no lugar, ou se o abdômen estiver aberto para a operação da vesícula biliar, uma histerectomia ou alguma outra condição cirúrgica, apêndice não deve ser removido incidentalmente como já foi o costume.

Se alguém perder o apêndice por qualquer motivo antes dos 30 anos de idade, ele deve usar mais cuidado pelo resto da vida para evitar riscos de câncer. Esses riscos são bem definidos nos círculos médicos e devem ser estudados de forma a evitá-los sempre que possível. Esses riscos incluem fatores dietéticos, como alimentos ricos (gorduras, carboidratos refinados, proteínas e outros suplementos alimentares), consumo excessivo de carne ou leite, calorias em excesso; e fatores não dietéticos de vários produtos químicos, exposição a certos animais e o uso de certos medicamentos e hormônios.

Como se pode prevenir a apendicite? Primeiro e mais importante é o tipo de dieta. Uma dieta pobre em fibra e rica em produtos lácteos, carne, grãos refinados e açúcar é

mais provável de criar uma condição no apêndice que resultará em apendicite. Em vez disso, tome uma dieta de frutas, verduras e grãos integrais como a principal dieta, usando todos os outros alimentos com moderação. Vários estudos sugerem que os vegetarianos são praticamente imunes à apendicite. Além disso, ocorre mais em indivíduos tensos, especialmente se eles tomam uma dieta rica em açúcar refinado, grãos e gorduras.

Os leitores que desejarem fazer perguntas ou fazer comentários podem endereçá-los ao Uchee Pines Lifestyle Center, 30 Uchee Pines Road # 75, Seale, AL 36875. Inclua um envelope longo e endereçado para resposta.

ARTRITE : UM PROGRAMA EXPERIMENTAL

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Aqueles que sofrem de artrite têm seus bons dias e seus dias ruins. A dor e a rigidez diminuem e fluem numa maré aparentemente desconhecida. Nunca sabendo quando a maré de sintomas irá inundá-los, a vida se torna um jogo de espera trêmulo. Mas essa característica de "bom dia, dia ruim" pode ser a chave para um curso natural de tratamento.

Nas próximas páginas, você encontrará um programa de mudanças de estilo de vida que tem sido conhecido por ter uma influência sobre quem sofre de artrite. A velha piada "Deve ter sido algo que eu comi" pode ter algum crédito real para quem sofre de artrite.

Uma pessoa que emprega este programa deve registrar seu nível diário de dor, grau de rigidez e senso geral de bem-estar: antes, durante e depois de cada aspecto do programa, conforme descrito abaixo.

Gostaríamos de saber o que funciona para você e o que não funciona. Por favor, avise-nos como você usa este programa em:

Uchee Pines Lifestyle Center
30 Uchee Pines Road # 75
Seale, AL 36875

A. POSTURA: Mantenha a postura ereta em todos os momentos. Faça alongamento de todos os músculos de manhã e à noite; sentado, girando parcialmente para os lados, alternadamente para a direita e para a esquerda, flexione um cotovelo e toque o joelho oposto, alternando com o cotovelo e o joelho opostos. Em seguida, estenda os braços para a frente; depois, os braços estendidos para o lado e depois para trás o mais possível; pernas para fora na frente. Mentir, alongamento de corpo inteiro, braços em cima, pés estendidos, estiramento. Em seguida, estique os joelhos em direção ao peito. Então faça uma perna reta levantando o alongamento. Respiração profunda forçada, dentro e fora através do nariz por um minuto inteiro , uma vez por hora.

B. PONTOS DE DISPARO : A terapia de ponto de gatilho é empregada para dor intensa. Pressione qualquer ponto dolorido em um músculo com firmeza por cerca de um minuto.

C. ASSUNTOS DIETÉTICOS: Alergia ou intolerância alimentar é pelo menos um fator na causa da artrite reumatóide.

- 1 Experimente a "cura da uva". Comece com um jejum de dois dias, levando apenas água. Em seguida, faça três refeições de uvas diariamente, usando vários tipos, incluindo fresco, seco e suco. Depois de alguns dias sem nada além de uvas, comece a introduzir um novo alimento a cada segundo dia. Se ocorrer dor ou inchaço nas articulações dentro de 2 a 48 horas, o último alimento introduzido é suspeito e deve ser retirado. Não use produtos de origem animal, açúcares, produtos cítricos, sal, especiarias, conservantes, álcool, chá ou café.
- 2 Uma xícara de aipo picado ou liquidificado deve ser tomada todos os dias. Claro, se você estiver fazendo a "cura da uva", o aipo seria adicionado após o jejum da uva.
- 3 Mastigue toda a comida com um creme. Isso é o mais importante!
- 4 Use uma dieta sem glúten: sem trigo, cevada, centeio ou aveia.
- 5 Para incendiar-ups, ir em uma dieta de todos os alimentos crus.
- 6 Use uma dieta livre de gordura visível: sem margarina, maionese, gorduras para cozinhar, óleos de salada ou manteiga de amendoim. Leia os rótulos.
- 7 Evite carragenina, goma de guar e outros espessantes de goma.
- 8 Evite todos os açúcares livres ou refinados.
- 9 Prepare uma dieta baixa em triptofano. Alimentos ricos em triptofano são: trigo, a maioria das nozes e todos os produtos de origem animal. Milho, pipoca e frutas são os mais baixos.
- 10 Use o seguinte diariamente quando não estiver em uma dieta especial: doze pecans crus, seis metades de damasco, cerejas ($\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ xícara), 1 colher de chá. melão de faixa-preta.
- 11 Jejum até cinco dias ou mais tem um efeito anti-inflamatório.
- 12 Faça uma dieta de eliminação e desafio. (Most importantes. As solanáceas são muitas vezes um problema. Veja as **TOP 10** grupos de alimentos com maior probabilidade de causar problemas no final deste artigo.)

D. RECURSOS HERBAIS:

1. **ERVAS ALERGICAS:** Geralmente, deve-se misturar não mais que 7 ou 8 ervas diferentes, usando uma xícara quatro vezes ao dia, bem depois das refeições e ao deitar. Algumas ervas benéficas são: Echinacea, goldenseal, terra de linhaça a um pó (2-4 colheres de sopa por dia em comida), anis, feverfew, óleo de prímula (Efamol marca, 6-8 cápsulas diariamente em duas doses iguais), CoQ-10, urtigas, ervas ricas em esteróis vegetais (alfafa, framboesa vermelha, trevo vermelho, etc.), bromelaína (duas cápsulas três vezes ao dia), mandioca, olmo, alfafa, cohosh preto, catnip, raiz valeriana, salsaparrilha (aumenta a circulação articulações) e cavalinha.
2. **Anti-inflamatórios:** salgueiro branco casca, alcaçuz, boro (três mg por dia, ou. Utilizam uma combinação de boro, magnésio, e alho), e hortênsia. O carvão vegetal usado internamente é a limpeza: tome uma colher de sopa misturada em água quatro vezes ao dia. Você pode substituir a argila bentonita, duas colheres

de chá duas vezes ao dia. Use capsaicina, topicamente, em todas as articulações afetadas, 4-6 vezes ao dia até a dor diminuir, e depois duas vezes por dia. Uma boa tintura pode ser feita colocando duas colheres de sopa cheias de pimenta caiena em uma jarra pequena, em seguida, despejando álcool até cobrir a pimenta em uma polegada. Agite diariamente por três semanas, em seguida, despeje o álcool e descarte a pimenta. Esta tintura pode ser esfregada nas articulações doloridas. **NÃO FAÇA KE INTER NALLY.** Confrei, alho, carvão vegetal, óleo de mamona ou cataplasmas de lama também são úteis na redução da inflamação. Banhos de enxofre usando flores de enxofre na água também pode trazer alívio, embora o cheiro pode ser ofensivo.

E. EXERCÍCIO: Pelo menos 95% das pessoas com artrite que participam de um programa de exercícios encontram um benefício real. Aprenda a respirar profundamente durante o exercício; a maioria das pessoas segura a respiração. Exercício de pressão para todas as articulações não inflamadas, aumentando para 60 minutos diários.

F. HIDROTERAPIA: Aplique calor (banho de sol, sauna, banheira, hidromassagem, compressas, compressas de aquecimento, compressas quentes, garrafas de água quente ou lâmpadas de aquecimento). O frio é mais eficaz para o alívio da dor e inflamação do que o calor na maioria dos casos, mas não é tão agradável de aplicar. Administrar por massagem com gelo, compressas, compressas frias refrigeradas com gel, ou sacos plásticos cheios de gelo ou gelo e água misturados. Coloque um pano fino entre a bolsa fria e a pele. Limite de 20 minutos, três vezes ao dia. Continue por dois meses. Boa hidratação também é uma chave que exige pelo menos dez copos de água ou chá de ervas claro todos os dias.

G. CALOR DE CERA : O calor da cera é insuperável para as mãos. Mergulhe várias vezes em parafina derretida a 126-130 ° em uma panela de barro. Deixe endurecer. Cubra com sacos de plástico e toalhas aquecidas por 20 minutos. Retire a cera e devolva -a à panela.

H. Use luvas elásticas a cada noite em mãos doloridas ou rígidas .

I. Use um cobertor elétrico a cada noite.

J. A perda de peso, se você precisar, é benéfica. Mesmo uma perda de cinco libras pode ter benefício.

K. Passe tempo ao ar livre. Isso dá uma sensação geral de bem-estar, além de ter outros benefícios fisiológicos.

EU. O sono deve estar no horário e de 6 a 8 horas.

M. Vestido de calor e conforto com a dimensão adicional em mente de como fácil a roupa será para colocar em e tomar off.

N. O zinco é geralmente baixo em artríticos, assim como as vitaminas C, B₆ e E, portanto, a suplementação deve ser tentada.

O. Evite esteróides.

P. Garantir um movimento intestinal diário. Tomar duas colheres de sopa cheias de semente de linho moída ou farelo é um benefício aqui. Além disso, dois copos de água morna ao levantar e algum exercício leve é muito estimulante da ação intestinal.

Q. Confie em Deus com todo o seu coração.

R. Tiago 5:16. Confesse seus defeitos uns aos outros e seja curado. Isso ativa as beta-endorfinas, que geralmente estão deprimidas em pacientes com artrite reumatóide.

Top 10 Grupos de Alimentos Causando Sensibilidade *

1. Leite e produtos lácteos
2. Café, chá, chocolate, colas
3. Frutas cítricas e sucos
4. Trigo, milho, arroz, aveia
5. Nightshades: tomates, batatas, berinjela, pimentão, pimentão, páprica
6. Morangos, maçãs, bananas
7. Açúcar de cana, xarope, mel
8. Ovos, carne, peixe, porco
9. Amendoim, todas as leguminosas secas, nozes, sementes
10. Alho, cebola, alface, especiarias, aromas, gorduras, corantes, produtos de levedura, sal, álcool, cerveja, vinho

* *Esta é uma lista de alimentos com maior probabilidade de causar uma sensibilidade do que outros. Recomendamos a todos que deixem os grupos 1, 2 e 8.*

ARTRITE

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Artrite é uma inflamação das articulações e pode ser de muitos tipos diferentes, sendo os quatro mais comuns osteoartrite, artrite reumatóide, artrite infecciosa ou tóxica e gota. Certas formas de artrite estão associadas a uma diminuição da temperatura da pele e do fluxo sanguíneo para as extremidades.

A osteoartrite é causada por um uso excessivo das articulações. Há alguma dúvida na mente de certas autoridades se um agente de infecção, como um vírus, também pode estar envolvido em alguns casos de osteoartrite. O envolvimento nesta forma de artrite é geralmente limitado à articulação sobrecarregada. A dor é geralmente pior no início da manhã, mas melhora rapidamente o movimento e as atividades de aquecimento da pessoa.

A artrite reumatóide é de causa desconhecida; possivelmente um vírus, possivelmente uma reação imunológica ou um processo degenerativo após a ingestão de uma toxina pré-formada. Artrites tóxicas ou infecciosas são causadas por germes como o que causa gonorreia, ou por toxinas que são capazes de atacar diretamente a articulação. Uma infecção, como aquelas ao redor dos dentes, infecções crônicas na pele, ou uma

infecção crônica do cólon pode, às vezes, causar artrite. "Artrite de Lyme" é uma doença interessante recentemente descrita em certos estados do norte, e agora definitivamente se mostra associada a uma picada de carrapato. Se a artrite é causada por um agente infeccioso ou alguma toxina injetada pelo carrapato ainda não é conhecida. Felizmente, a doença parece ser auto limitada.

A gota é uma forma de artrite devido à presença de cristais de ácido úrico em torno das articulações ou nos tecidos moles. As purinas são as culpadas de elevar o ácido úrico. Alimentos de origem animal e leveduras alimentícias - fermento de padeiro e levedo de cerveja, tudo isso faz com que o ácido úrico suba. Geralmente se sente que comer muitos alimentos ricos, especialmente aqueles ricos em purinas, em pessoas geneticamente predispostas é a causa dessa forma de artrite. Articulações quentes, inchadas e sensíveis são características.

A maneira de combater a artrite é combater a causa na medida do possível. Desde a infância, deve-se proteger as articulações de modo que quando o envelhecimento natural das articulações ocorra por volta dos 50 anos, elas não responderão pelo crescimento excessivo da cartilagem óssea, degeneração e inflamação dos tecidos moles. Deve-se acostumar precocemente à sensação de dor nas articulações, de modo que qualquer atividade que cause dor, como carregar um peso pesado por muito tempo ou manter uma articulação em posição anormal por um período prolongado, possa ser evitada.

Uma vez que a causa exata da artrite reumatóide é desconhecida, é necessário instituir um programa de tratamento geral que elimine todas as causas suspeitas, a fim de tentar evitar a artrite reumatóide. Uma vez que certos fatores psicológicos dolorosos aparecem repetidamente na vida de indivíduos que desenvolvem artrite reumatóide, deve ser um objetivo da vida lidar com fatores psicológicos e emocionais da forma mais definitiva possível. A angústia conjugal deve ser especialmente tratada com cuidado, pois o conflito conjugal é encontrado em muitos casos de artrite reumatóide. Sempre que uma dor psicológica profunda e não resolvida é encontrada em indivíduos com artrite reumatóide, o aconselhamento é indicado por uma pessoa compreensiva e experiente, um ministro ou outra pessoa habilidosa, repetidamente, até que o conflito seja resolvido.

Um certo número de pessoas com artrite reumatoide ou dores reumáticas parece responder a uma dieta totalmente isenta de alimentos na família dos nightshade. Isso inclui tomate, batata, berinjela e pimentão. A dieta deve ser rigorosamente seguida por 3 meses sem uma única exceção, nem mesmo uma *Agatha M. Thrash, MD* de páprica, para testar adequadamente se o indivíduo é sensível aos alcalóides tóxicos encontrados nas noites. Outros agentes tóxicos ou infecciosos alérgicos podem ser similarmente eliminados do ambiente do indivíduo que é sensível.

Gota pode ser tratada com sucesso por uma mudança pronunciada no estilo de vida. A pessoa deve começar um programa de regularidade, ir para a cama na hora certa, acordar na hora, fazer as refeições na hora certa e fazer exercícios na hora certa. Durante um surto agudo, a dieta deve ser da variedade mais simples, incluindo apenas frutas, verduras e cereais integrais durante as primeiras seis a doze semanas, até que a gota esteja sob controle. Nesse momento, as porcas podem ser adicionadas. Se o excesso de peso ou hipertensão é uma parte da doença, deve ser corrigido. Aos

poucos, retorne a uma dieta regular e completa, mas com restrições contra alimentos ricos em purinas, substâncias que contenham metilxantina (café, chá, refrigerantes e chocolates) e todos os alimentos ricos.

Muitas pessoas com qualquer tipo de artrite obterão alívio da dor e flexibilização das articulações pelo uso de calor. Deve-se ter cuidado com máquinas, dietas da moda e remédios não comprovados. Para mãos doloridas, pode-se usar luvas de nylon elástico à noite. O peso deve ser reduzido a um peso ligeiramente abaixo da média para a altura e a idade. Deve-se fornecer roupas adequadas que eliminem a possibilidade de até mesmo o menor resfriamento das extremidades, pescoço ou orelhas. Boa postura, respiração profunda e evitar vapores, contato com odores de folhas podres e hidrocarbonetos são essenciais. Evite o uso de certos produtos químicos: tabaco, álcool, todos os medicamentos e produtos farmacêuticos, suplementos nutricionais e até mesmo desodorantes. Seja regular em todos os hábitos da vida, fazendo a mesma coisa ao mesmo tempo todos os dias. Cultive uma disposição ensolarada, eliminando totalmente a raiva, a excitação e a ansiedade; e praticar bondade, suavidade, alegria, paciência e quietude.

DOR LOMBAR

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A principal causa de dor nas costas é a fraqueza dos músculos que mantêm as costas no alinhamento adequado. O excesso de peso é o fator mais predisponente na dor nas costas, uma vez que os músculos não são fortes o suficiente para suportar o peso do excesso de gordura corporal. Como a gordura corporal pode se infiltrar entre as fibras musculares, o excesso de peso reduz ainda mais a força dos músculos, aumentando a probabilidade de ter dor nas costas. As mulheres são mais propensas a terem dor nas costas do que os homens, mas os homens em ocupações sedentárias, ou aqueles que se esforçam por usar muito, devem ter o cuidado de evitar métodos impróprios de elevação. Mulheres e outros com dores nas costas podem ajudar o assunto de forma significativa através de exercícios adequados ao ar livre que fortalecem os músculos, apertam os ligamentos e realinham as estruturas da região lombar de modo que possam ser confortáveis.

Como a tensão emocional é uma causa comum de dor nas costas, alguém que sofre de dor nas costas deve imediatamente procurar em sua vida por fatores produtores de tensão. Às vezes, uma situação de vida em casa é o culpado. Às vezes, um problema envolvendo trabalho causa tensões desiguais nos músculos das costas e produz dor nas costas.

Comer em excesso simples é outra das principais causas de dor nas costas. A presença de substâncias químicas pesadas no sangue diminui a capacidade do sangue de entrar nos capilares dos músculos que sustentam as articulações, o que reduz o conteúdo de oxigênio e a nutrição das estruturas da região lombar e causa um aumento na tensão por falta de oxigênio e nutrientes que poderiam proporcionar uma situação confortável para as costas e permitir que produtos tóxicos se acumulassem nas costas, irritando os nervos, e o sinal vai para o cérebro de que algo está errado. Muitas

pessoas com dores nas costas descobrirão que desaparecem prontamente após o jejum ou adotam uma dieta de frutas e pão integral por cerca de dois dias, comendo apenas em refeições regulares e evitando refeições noturnas tardias.

Fatores constitucionais podem causar dores nas costas, pois podem diminuir o fluxo de sangue para as costas. Coisas como constipação, menstruação, gravidez, tumores pélvicos e hipoglicemia podem produzir dores nas costas.

A parte inferior das costas não é a única área sujeita a dor, mas a parte superior das costas, ombros e pescoço podem ser a fonte de muita dor. Geralmente estas dores são posicionais ou devido a alguma lesão prévia. Para corrigir a dor, os músculos precisam ser fortalecidos e a postura precisa ser corrigida; especialmente é importante que a posição de trabalho seja confortável.

Exercícios que fortalecem as costas são muito simples. Atividades de caminhada, jardinagem e limpeza fortalecem as costas.

Para a tensão aguda nas costas, uma massagem de gelo de oito minutos sobre a área dolorida e seis polegadas de tecidos circundantes pode curar o problema com frequência, se aplicada durante as primeiras 72 horas. Para este tratamento, você pode usar cubos de gelo ou um bloco simples de 6 onças de gelo feito congelando a água em um copo de papel. Após 72 horas, use alternadamente calor e frio usando toalhas quentes por três minutos, seguido de toalhas geladas por 30 segundos, repetindo as mudanças de quatro a cinco vezes. Esses tratamentos aumentam a circulação para as costas, causam redução da dor e tendem a aumentar a cicatrização dos tecidos inflamados.

Para uma folha de exercícios traseiros, envie US \$ 1,00 e um envelope selado para o Uchee Pines Lifestyle Center, 30 Uchee Pines Road # 75, Seale, AL 36875.

MAL HÁLITO

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Halitose é um termo geral que denota respiração desagradável decorrente de causas fisiológicas e patológicas na cavidade bucal e de fontes sistêmicas. A cavidade oral é de longe a fonte mais comum de mau hálito.

Entre os fatores que aumentam o odor bucal estão a redução do fluxo de saliva, má higiene oral, cárie, gengivite, periodontite e úlceras bucais. Alguns fatores que diminuem o odor são o aumento do fluxo salivar, a escovação dos dentes, a profilaxia dentária, a profilaxia lingual, a lavagem antisséptica da boca, a ingestão de alimentos e a ingestão abundante de água. A ação putrefativa dos germes no material protéico, como o desprendimento de células de revestimento oral e restos alimentares, produz substâncias voláteis na boca. Períodos prolongados de diminuição do fluxo de saliva e abstinência de alimentos e líquidos causam desidratação e intensificam o problema, uma vez que o material fétido permanece na boca. Os produtos finais da quebra de

proteínas tanto na boca quanto sistemicamente são o indole, o skatole, a tiramina, a cadaverina, a putrescina, os mercaptanos, os sulfetos e outros compostos, a maioria dos quais cheira mal.

Como 90% do mau hálito se origina na cavidade bucal ou áreas vizinhas (nariz, faringe, amígdalas, seios paranasais), começaria o tratamento da halitose com essas estruturas. Qualquer inflamação desses tecidos, úlceras, abscessos, sinusite ou língua excessivamente revestida deve ser eliminada. Não se esqueça que certas lavagens da boca, como a Listerine, podem causar um espessamento esbranquiçado do revestimento da boca e da língua (*Cirurgia Oral, Medicina Oral e Patologia Oral*). 48 (6): 517-27, Dezembro de 1979). Mais tarde, esse forro espesso derrama-se mais profusamente do que o forro normal, fornecendo substâncias para a putrefação. A língua pode lançar bastante células de revestimento, permitindo que as bactérias na boca quebrem a proteína, liberando os produtos químicos malcheirosos mencionados acima. A língua deve ser bem escovada com uma escova de dentes grossa e as gengivas devem ser cuidadosamente verificadas quanto à doença periodontal (piorreia).

A decomposição de partículas de alimentos na boca, nas fendas dos dentes e alojada nos sulcos da língua, nasofaringe e acima do palato mole fornecem muito material para o mau cheiro. O fio dental usado após cada refeição, ou pelo menos uma vez ao dia, removerá muitas dessas partículas de alimentos em decomposição. Os dentes devem ser escovados com uma escova diferente da usada para escovar a língua. Use uma escova de cerdas macias, o ângulo das cerdas dirigidas em um ângulo de 45 graus com a margem da gengiva. Para remover partículas de alimentos das fendas na parte de trás da boca e da nasofaringe, deve-se gargarejar após os dentes terem sido escovados.

Todos os fatores acima estão listados no tópico geral de “halitose oral”. A segunda fonte mais comum de mau hálito é “halitose circulatória”. Substâncias produzidas no corpo e levadas aos pulmões para eliminação incluem coisas que normalmente deveriam ser eliminadas. por rins ou aparelho digestivo, incluindo chumbo, mercúrio, produtos de intoxicação metabólica, alho, cebola e álcool.

A terceira grande causa do mau hálito é a "halitose respiratória". Qualquer tipo de crescimento bacteriano na árvore respiratória pode produzir mau hálito. Isso inclui bronquite crônica, tabagismo e infecções do trato respiratório superior, como o resfriado comum. Uma lesão destrutiva do pulmão, como a tuberculose ou um abscesso pulmonar, pode produzir mau hálito.

A quarta grande causa do mau hálito é a “halitose digestiva”. Os materiais voláteis produzidos no trato digestivo são absorvidos pelo sangue e levados aos pulmões para eliminação. Uma das maneiras pelas quais somos capazes de medir a quantidade de fermentação que ocorre no cólon é medindo a quantidade de certos gases que são excretados nos pulmões. Se alguém reteve material fecal no cólon, o mau hálito é quase certo de ocorrer. Comer devagar e apenas a quantidade de comida que pode ser processada adequadamente pelo trato gastrointestinal vai longe para eliminar esse tipo de halitose. Um cataplasma de carvão vegetal usado no fígado a cada noite pode fazer muito para eliminar o mau hálito. Tomar carvão por via oral, girá-lo para banhar os dentes, é bastante útil.

O tratamento do mau hálito inclui principalmente a eliminação das causas. Escove os dentes, gengivas e língua diariamente e, de preferência, após cada refeição. Gargareje com água quente e use fio dental e um palito, conforme necessário. Beba muita água, o suficiente para manter a urina quase incolor. Este hábito promoverá o adequado fluxo salivar necessário para a limpeza dos dentes e da cavidade oral e eliminará os resíduos através dos rins, pele e intestinos.

O estresse é uma causa comum de mau hálito. Uma vez que o exercício neutraliza o estresse, uma rápida caminhada ao ar livre, com a cabeça erguida e os ombros para trás e para baixo, irá longe para eliminar esse problema como uma fonte de mau hálito.

Corrigir hábitos alimentares inadequados, mastigar bem, evitar a tensão nervosa no momento das refeições, evitar combinações de muitos tipos diferentes de alimentos, como frutas e vegetais na mesma refeição, ou combinações de leite com açúcar, ambos os quais promovem a fermentação no intestino, tudo ajuda a corrigir o mau hálito. A constipação deve ser banida, assim como todas as fontes de putrefação intestinal. Esteja certo de que não há doenças crônicas ou distúrbios metabólicos e você terá um hálito doce.

MAL HÁLITO

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

A respiração mais ofensiva pode ser eliminada. Estude as causas e aplique os remédios. Você será recompensado pelo seu esforço.

Causas

- A causa mais importante do mau hálito é a decomposição de partículas de alimento na boca ou nas fissuras da boca.
- O consumo inadequado de água não fornece saliva suficiente para limpar a boca com eficácia ou para promover a eliminação adequada de produtos residuais através dos rins, intestinos e pele.
- Alguns hábitos alimentares defeituosos que contribuem para o mau hálito estão se esgotando; comer demais, combinações erradas de comida, refeições à noite e uma grande variedade de alimentos na mesma refeição.
- Obstipação ou putrefação intestinal também causa mau hálito.
- O mau hálito pode às vezes ser causado por doença crônica ou por um distúrbio metabólico.

Remédio

- Escove dentes, gengivas e língua diariamente; gargareje com água quente.
- Use palito ou fio dental após cada refeição.
- Beba água suficiente para manter a urina pálida. Tome um banho diário.
- Corrigir hábitos alimentares inadequados, consumindo apenas quantidades

adequadas de alimentos em horários regulares. Não coma frutas e vegetais na mesma refeição.

- Corrigir todas as falhas de saúde possíveis.

ENURESE

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A enurese geralmente é simplesmente um problema de imaturidade e não representa doença orgânica. Existem certas medidas que podem ser úteis para eliminar o problema.

- Torne todos os eventos do dia tão regulares quanto possível, tendo um horário definido para as refeições, hora de dormir, levantar-se, estudar, evacuação intestinal, água potável, etc.
- Dê atenção especial à dieta; Isso inclui limitar doces a não mais do que o equivalente a três colheres de chá de açúcar por dia. Elimine ovos e leite como um teste de sensibilidade alimentar por um mês. Evite todas as bebidas com cafeína. Evite todos os alimentos e bebidas que contenham corante vermelho, aditivos químicos, especiarias ou pimenta.
- Elimine os estímulos visuais, como TV, histórias em quadrinhos e histórias emocionantes.
- Mantenha a urina sempre quase incolor, dando abundantes quantidades de água, particularmente ao acordar pela manhã. Não use outra bebida além da água. Mantenha as refeições secas, sem líquidos extras.
- Se houver suspeita de doença, faça um exame médico para diabetes, anormalidades orgânicas ou infecção crônica.
- Verifique a vida em casa em busca de tensão, barulho que impeça o sono imediato depois de se aposentar, um estilo de vida excitante ou um assunto de leitura perturbador.
- Faça tão pouca ansiedade quanto possível ao assunto, tendo o cuidado de encorajar a criança quando uma noite seca tiver sido gasta.
- Tente ensinar facilidade de despertar, dando à criança um despertador e ensinando-o a saltar prontamente quando começar a tocar. A criança deve desligá-lo. O pai pode precisar ligar para ele, mas deve exigir que o filho desligue o alarme.
- Faça um programa de treinamento para segurar a urina da seguinte maneira: Quando a criança tiver uma necessidade de urinar, calcule o tempo em que ela pode segurar a urina antes de realmente ter que passar por ela.
- Nunca repreenda por falhas.

COAGULAÇÃO SANGUÍNEA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Prevenção: Angélica, anis, feno-grego, alho, gengibre, ginkgo, ginseng, meadowsweet, motherwort, mirra e açafraão.

Comer demais faz com que os níveis de insulina subam. A insulina interfere com o mecanismo que mantém baixos os níveis de fibrinogênio. Para evitar a coagulação intravascular, não comer em excesso (Ref. *JOURNAL OF INTERNAL MEDICINE* 227: 273-278, 1990; K. Landin).

Causas de coagulação sanguínea acelerada

Em um estudo feito na Universidade da Geórgia em Atenas, ratos que receberam uma dieta rica em proteínas do leite tiveram uma aceleração na taxa de formação de coágulos sanguíneos. Os pesquisadores concluíram que a dieta rica em proteínas do leite causava sensibilização dos fatores metabólicos que poderiam iniciar a coagulação dentro dos vasos sanguíneos (Ref. *Journal of Nutrition*). 123 (6): 1010-1016; 1993).

Alguns estudos sobre o efeito da atividade solar no sistema sanguíneo mostraram que os sistemas de coagulação sanguínea e anticoagulação foram afetados tanto pelo ciclo solar de 11 anos quanto pelas mudanças periódicas na atividade solar. Há muito tempo acreditamos que a falta de exposição à luz solar faz com que os sistemas do corpo sejam menos que ótimos em seu funcionamento. Parece da pesquisa que o efeito da luz solar no sistema de coagulação do sangue é geralmente favorável. Pessoas que estão em risco de coagulação intravascular devem ser ensinadas que a falta de exposição à luz solar pode aumentar a probabilidade de coágulos intravasculares (Ref. *Lab Delo* (2): 3-6; 1983).

Comer alimentos ricos em açúcar aumenta o teor de serotonina nas plaquetas. Sabe-se que as plaquetas com maiores quantidades de serotonina são mais propensas a ter aderência. Portanto, pode-se concluir que o uso de grandes quantidades de açúcar na dieta aumentaria a viscosidade das plaquetas e, portanto, aumentaria a probabilidade de haver coagulação intravascular (Ref. *Diabetes* 40 (supl. 1): 588A, Maio de 1991).

A utilização de todos os tipos de gorduras saturadas em estudos experimentais em animais demonstrou que estes tipos de gorduras aumentam tanto os coágulos sanguíneos venosos como os arteriais (Ref. *Haemostasis* 2: 53-72; 1973-74 e *hemostasia* 2: 21-52; 1973-74). Vários estudos mostraram que, à medida que os níveis de estresse aumentam em uma pessoa, a probabilidade de aumento da viscosidade das plaquetas e da agregação plaquetária também aumenta. O fator agressor parece ser a adrenalina (Ref. *Progresso na Pesquisa Clínica e Biológica* 67: 361; 1981).

Fatores Conhecidos para Reduzir Coágulos de Sangue

A primeira coisa que deve ser considerada na redução da probabilidade de obter um coágulo de sangue é a da dieta sendo baixa em gorduras livres. As gorduras livres incluem margarina, manteiga, maionese, frituras, gorduras para cozinhar, óleos de salada e todas as manteigas. Repetidamente, os estudos indicaram que quanto mais gorduras livres se toma, maior a probabilidade de um aumento do risco de coagulação do sangue.

Quente no encaço da ideia de que gorduras livres na dieta causam coágulos é o fato de que a falta de exercício também aumenta o risco de se ter um coágulo de sangue

dentro dos vasos sanguíneos, e esse exercício realmente reduzirá os riscos de coagulação do sangue. Os estudos têm sido tão numerosos que até a imprensa associada recolheu artigos da literatura médica e publicou-os - como um publicado com o título "O exercício reduz o risco de coágulos sanguíneos". Este estudo fala sobre 13 homens com idades entre 60 e 62 anos que se exercitaram de quatro a cinco vezes por semana durante seis meses e mostraram um aumento de 39 % na capacidade de dissolver coágulos de sangue que já haviam se formado. Este estudo foi publicado em uma revista médica de grande prestígio chamada *Circulation*. Um dos autores foi o Dr. Wayne Chandler, cientista da Universidade de Washington. O programa de exercícios consistiu em caminhar, correr e andar de bicicleta por 45 minutos, cinco vezes por semana. A atividade das enzimas de dissolução de coágulos aumentou 39 % após os homens mais velhos realizarem seis meses desse tipo de exercício.

Uma descoberta interessante no estudo foi que a capacidade de dissolução do coágulo é menor no início da manhã e mais alta à noite. Sabe-se que mais ataques cardíacos ocorrem de manhã do que em qualquer outra hora do dia. Portanto, o momento mais favorável ao exercício parece ser no início da manhã. Quando o exercício é consistente, há boas evidências de que há proteção ininterrupta da coagulação do sangue dentro das veias (Ref. *Columbus Ledger Inquirer*, 9 de maio de 1991; C-3).

Outro fator dietético que não deve ser menosprezado é o dos antioxidantes. Eles diminuem a coagulação do sangue pelo efeito que têm nas plaquetas. Antioxidantes são encontrados principalmente em frutas, legumes, cereais integrais, nozes e sementes. Antioxidantes incluem beta-caroteno, vitaminas C e E e selênio. Todos estes são elevados neste grupo de alimentos (Ref. *Lancet* 342: 1007; 1993).

Outro fator dietético é o princípio chamado ajoene, que é produzido quando os dentes de alho são cortados ou esmagados e aquecidos, liberando uma variedade de compostos contendo enxofre. Alliin, actuado pela enzima alliinase, torna-se alicina. Ajoene é liberado da alicina quando o alho picado ou picado é aquecido. Ajoene tem propriedades anti-aderentes e inibe a agregação plaquetária. Ajoene também inibe a formação de tromboxano A2 que pode encorajar a coagulação em certas circunstâncias (Ref. *Prostaglandinas, leucotrienos e ácidos gordos essenciais* 49 (2): 587-95; Agosto de 1993).

Verificou-se também que a agregação de plaquetas e a viscosidade diminuíram com o uso de amendoim. O amendoim deve ser bastante fresco, no entanto, como amendoim dois e três anos pode tornar-se muito rançoso e causar danos reais aos vasos sanguíneos (Ref. *Revista Clínica Española* 165 (2) 85-89; 30 de abril de 1982).

O uso de medicamentos anticoagulantes

Embora os anticoagulantes tenham sido usados por muitas décadas no tratamento de coágulos sanguíneos e na prevenção de coágulos sanguíneos, nem tudo está bem com o uso de anticoagulantes. Existem alguns especialistas no campo de ataques cardíacos, derrames e arteriosclerose que sentem que os anticoagulantes podem realmente aumentar o risco de acidentes vasculares cerebrais em alguns pacientes. Enquanto a terapia anticoagulante pode ser útil em certos tipos de placas dentro das artérias, reduzindo a probabilidade de ocorrer um trombo de fibrina do lado de fora de uma placa, o coágulo de sangue que se forma em outros tipos de placa é causado por

hemorragia dentro da própria placa. O uso de anticoagulantes aumentaria a probabilidade de ocorrer uma hemorragia dentro da placa. Portanto, em uma porcentagem considerável de pessoas que usam anticoagulantes, pode-se esperar que seus casos possam ser agravados pelo uso de anticoagulantes (Ref. *Medical World News*, p. 85, 8 de abril de 1985).

PRESSÃO SANGUÍNEA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A hipertensão arterial dá poucos sintomas e a maioria das pessoas se sente saudável durante os primeiros estágios. No entanto, se não for detectada e tratada, a pressão alta pode ser uma causa contribuinte de problemas cardíacos, doenças dos vasos sanguíneos e doenças degenerativas dos rins. A reação a várias influências físicas e emocionais pode fazer com que a pressão sanguínea aumente. Essas influências incluem dieta, exercício, exposição ao frio, ansiedade, brigas no lar, culpa ou outros problemas emocionais. A pressão arterial elevada, assim, podem permanecer em uma alta insalubre, mesmo que ele flutua para cima e para baixo por um tempo.

A pressão arterial baixa é desejável, aparentemente, quanto menor, melhor. Nós não reconhecemos medicamente uma leitura de pressão arterial que é muito baixo, exceto em casos de choque. Quando a pressão arterial está baixa, se a pressão de pulso é suficiente para manter a circulação, ela é considerada normal. A pressão de pulso é a diferença entre as leituras sistólica e diastólica (as leituras altas e baixas) obtidas na determinação da pressão arterial. A pressão média de pulso é 40; se cair abaixo de 10, é inadequado manter a circulação.

Não sabemos o nível exato em que a pressão arterial alta começa a ser prejudicial, mas as comparações estatísticas mostram que as doenças vasculares são mais comuns à medida que a pressão arterial aumenta. Como a pressão alta parece ter uma tendência definida para ser herdada, aqueles que têm pressão alta na família devem ter um cuidado especial com todos os pontos dados para prevenir o distúrbio. Os seguintes itens são dados para ajudar um para manter uma pressão arterial normal:

- O exercício é importante para manter os vasos sanguíneos em tom saudável, igualando as "tensões" entre as divisões autônomas e somáticas do sistema nervoso e limpando o sangue de gorduras ou açúcares excessivos. Faça algum trabalho útil, como jardinagem ou trabalho no quintal, a um ritmo moderado por cerca de uma hora por dia. O ritmo deve ser o que é descrito como "vigoroso, mas não violento". A mão-de - obra externa geralmente é mais benéfica do que a mão-de-obra interna. Até mesmo a sensação de satisfação do trabalho bem feito está se estabilizando à pressão arterial.
- Funcione por seis minutos duas vezes ao dia para reduzir a pressão sanguínea.
- Começando com os músculos das pernas, coxas e costas, tensione os músculos o máximo possível e segure por alguns segundos. Gradualmente relaxe. Em seguida, tensione os músculos do abdômen e do tórax. Repita o processo de relaxamento lento enrijecer e com estas áreas até que toda a tensão está desaparecido. Prossiga para os braços, pescoço e cabeça. Use essa rotina duas vezes por dia.

- Como tranquilizante, faça uma longa caminhada em ritmo acelerado para usar o excesso de energia nervosa . Concentre-se nas belezas da natureza, no céu e nas árvores, nas pedras e nas flores enquanto caminha. O estresse da vida pode ser largamente eliminado pela devida atenção ao exercício, uma dieta não estimulante e uma filosofia de vida adequada . Não deve haver estresse suficiente dentro do número de horas disponíveis por dia para fazer com que uma pessoa saudável tenha um colapso mental ou físico. Uma longa caminhada em ritmo acelerado ou jardinagem vigorosa pode reduzir a tensão nervosa.
- Pratique um exercício de respiração profunda três vezes ao dia. O exercício de respiração profunda consiste em respirar profundamente, contando até vinte, expirando e contando até dez. Isso pode ser feito durante a condução. Repita vinte a sessenta vezes.
- Dieta é importante é de cinco maneiras: Primeiro, use uma dieta não-estimulante, livre de bebidas com cafeína, chocolate, álcool, especiarias e produtos fermentados ou envelhecidos. Uma substância chamada queijo tirosina se quebra em tiramina, uma substância química capaz de contrair os vasos sanguíneos e causar dores de cabeça ou aumento da pressão sanguínea. É bom que todos deixem o queijo por causa de reações saudáveis dos vasos sanguíneos. Segundo, use poucos alimentos concentrados, mas coma livremente frutas, verduras e grãos integrais - alimentos não concentrados. Em terceiro lugar, para evitar a pressão alta, não use mais de meia colher de chá de sal por dia. Bicarbonato de sódio e o fermento em pó são também ricos em sódio, bem como sendo não saudável de outras maneiras. Todos os produtos assados que usam essas substâncias devem ser evitados. Após o aumento da pressão arterial, sal, bicarbonato de sódio, fermento em pó, a maioria dos antiácidos, até pasta de dente e todas as outras fontes de sódio podem precisar ser eliminados por um tempo até que a pressão sanguínea esteja completamente normal e estável. Não se esqueça que o sódio está em muitos medicamentos vendidos sem receita médica. O sódio está presente na maioria dos antiácidos. Em quarto lugar, as gorduras livres promovem a hipertensão arterial. Os vasos sanguíneos são aparentemente sensíveis às gorduras e todo o sistema cardiovascular responde à sua presença, mantendo uma maior tensão. Quinto, a dieta deve ser tal que reduza o peso se estiver acima do ideal.
- Em um programa para reduzir a pressão sanguínea gravemente elevada, comece com um dia de jejum, seguido por três dias em que apenas maçãs são comidas (cruas, cozidas, cozidas, secas ou congeladas) em cada uma das três refeições. Maçãs foram encontradas pelo Dr. B. S. Levin para ter um efeito benéfico sobre a pressão sanguínea. Após os três dias de maçãs, durante os dois dias seguintes coma apenas fruta e pão integral sem sal no café da manhã, e legumes e pão sem sal para o jantar. Coma apenas uma maçã para o jantar (omita o jantar se estiver acima do peso).
- A atenção cuidadosa à roupa apropriada das extremidades é essencial para acalmar o sistema nervoso autônomo e equalizar a circulação. A pele fria provoca uma reação de alarme nos nervos autonômicos. Os tecidos resfriados fazem com que o sangue desvie das extremidades para o interior do corpo, onde os órgãos vitais estão congestionados e sua função é menos eficiente. Mantenha toda a pele quente, exceto durante a transpiração ativa para resfriamento. Verifique especialmente as mãos e os pés, a parte de trás dos braços e as laterais das coxas. Use apenas roupas soltas o suficiente para mover-se livremente para

cima e para baixo. A adaptação às mensagens da refrigeração da sinalização da pele requer um grande imposto dos recursos de energia nervosa.

- Para pacientes que podem tolerar, o "banho de quadril curto e frio" é benéfico na redução da pressão alta. Para o primeiro tratamento, comece com a temperatura da água a 85 ° para 88 °. O paciente senta com apenas os quadris em uma banheira de água por 3 a 3 ½ minutos. Reduza a temperatura da água em cerca de 5 ° cada vez que o banho é levado até uma temperatura de 65 ° é alcançado. Repita o banho diariamente, conforme necessário. Há uma elevação inicial da pressão arterial de cinco a quinze pontos quando o banho começa, mas logo a pressão arterial começa a cair.
- Um banho neutro por dez a trinta minutos no final do dia em uma banheira de água que não parece quente nem fria (92 ° a 96 °) demonstrou ter um notável efeito calmante e frequentemente reduz a pressão sanguínea. Um banho quente a 104 ° durante vinte a trinta minutos irá invariavelmente reduzir a pressão arterial. Após o banho, esfriar gradualmente, enquanto deitado bem coberto na cama. Após trinta minutos, quando a transpiração tiver parado, tome um banho regular, friccione a pele com uma toalha grossa e vista-a com roupas secas.
- Em cada momento em que sua mente não está ocupada com trabalho ativo ou discurso social, concentre-se em certas virtudes (amor, alegria, paz, paciência, bondade, mansidão, fé, etc.) e os atributos de Deus (Sua eterna fidelidade). honestidade, amor bondade, criatividade, inteligência etc.)

DOENÇA INTESTINAL

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Nosso estilo de vida moderno é propício para doenças intestinais. Ao mudar nossos hábitos alimentares e nossos estilos de vida, podemos evitar ou curar doenças intestinais.

- Gradualmente mude a dieta, durante um período de uma semana, para que não contenha alimentos com baixo teor de resíduos (ver lista no final). Manter rigor a este respeito por várias semanas.
- Evitar todos os produtos de origem animal durante várias semanas, incluindo mesmo os produtos feitos com lactato de sódio ou o caseinato de sódio. Essa medida altera a flora bacteriana do intestino, estimula o desenvolvimento da força intestinal e reduz a constipação ou a diarreia.
- Rápido um a dois dias por semana, tomando de oito a dez tabletes de carvão na hora de dormir na noite anterior ao jejum a cada semana. Seja estritamente regular nas refeições e na hora de dormir.
- Coma uma dieta balanceada, rica em grãos de cereais não refinados, pobre em gordura e proteína.
- Adicione duas a três colheres de sopa de farelo de trigo à sua comida todos os dias.
- Evite todos os irritantes do estômago (pimenta, especiarias, produtos de vinagre, fermento e refrigerante, bebidas com cafeína, nicotina, cacau e chocolates, açúcar, alimentos e bebidas quentes e frias, alimentos concentrados). Evite todos os medicamentos, antiácidos, produtos farmacêuticos.

- Não aglomere as refeições juntas. Coloque um mínimo de cinco horas entre o final de uma refeição e o início da próxima com nada entre.
- Duas refeições diárias, café da manhã e almoço, são preferíveis a três.
- Coma devagar, faça pequenas mordidas e mastigue bem. Nunca coma demais.
- Use poucos alimentos líquidos e nunca beba bebidas com uma refeição. A água deve ser absorvida antes de começar a digestão das porções sólidas.
- Não use frutas ou legumes muito maduros, ou alimentos que tenham a mais fraca contaminação; ou alimentos "envelhecidos" durante o processamento, como queijos duros, chucrute, picles, etc.
- Beba de seis a oito copos de água por dia, dez a doze nos dias de jejum.
- Se estiver com excesso de peso, reduza seu peso ao normal.
- Evite todas as faixas apertadas ao redor do abdômen. Mantenha as extremidades bem vestidas e quentes o tempo todo para evitar o congestionamento abdominal.
- Faça pelo menos uma hora de exercícios fora de casa todos os dias.

**Alimentos com baixo teor de resíduos
vez disso**

Use em

Carnes	Legumes, grãos integrais
Leite, queijo, ovos integrais	Verdes, legumes, cereais
Açúcar, bebidas doces	Frutas, nozes, legumes doces
Produtos de farinha branca massas	Pão integral, cereais e
Arroz polido	arroz integral

BRONQUITE

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Os pulmões consistem em quatro tipos de tecido: tecido conjuntivo, vasos sanguíneos, sacos aéreos e tubos chamados brônquios. Quando um bebê está sendo formado, os brônquios crescem para baixo a partir de cima e os sacos aéreos crescem para cima a partir de baixo. Os brônquios podem, portanto, ter uma infecção sem envolver os sacos aéreos. Se os sacos aéreos forem infectados, a doença é chamada de pneumonia.

A bronquite aguda está sempre associada a tosse e, muitas vezes, a chiado. A febre frequentemente acompanha a bronquite aguda. A bronquite crônica geralmente produz uma tosse crônica sem febre, embora possa haver uma ligeira elevação da temperatura à noite com ou sem suor noturno. A maioria das infecções do trato respiratório superior, incluindo resfriados, terá uma fase de bronquite aguda que começa um dia ou dois após o início da tosse, seguida de chiado e tosse quando uma respiração profunda é tomada. A tosse pode estar seca e fazer cócegas, ou pode produzir uma secreção de muco. Pode haver respiração ruidosa devido às secreções que são produzidas profundamente nos brônquios. Uma febre moderada e um ligeiro aumento dos glóbulos brancos podem durar de 7 a 10 dias.

O tratamento da bronquite é bastante simples. Primeiro, as extremidades devem ser mantidas bem quentes. Mesmo uma curta caminhada pelo chão descalço pode, às vezes, fazer com que a tosse seja prolongada por mais um dia. A maioria das pessoas não está preparada para apreciar o grau de calor que as extremidades exigem para serem inteiramente saudáveis. Qualquer redução na capacidade do corpo de circular sangue perfeitamente na pele das extremidades aumenta a suscetibilidade a doenças virais. Há glóbulos brancos "soldados" posicionados permanentemente na pele, capazes de remover substâncias do sangue e transmitir proteínas benéficas e protetoras ao sangue. Essas proteínas atuam como anticorpos ou aprimoramentos do mecanismo imunológico.

Um banho de pé quente pode aumentar os glóbulos brancos circulantes e torná-los mais ativos no combate a infecções, pode aquietar a tosse, pode redistribuir a circulação para as extremidades e produzir relaxamento útil do paciente. Um banho de meia quente vai agir de forma semelhante. Uma criança com tosse deve ser tratada com um banho-maria quente com a duração de um minuto para cada ano de sua idade após os 3 anos de idade e, do nascimento até os 3 anos, o tempo de permanência do banho quente é de 3 minutos. À medida que a criança cresce, a temperatura da água do banho pode ser aumentada. Use a temperatura da água do banho de 104 a 110 ou 112 graus. Um adulto normal pode facilmente tolerar 112 graus ou mais por 15 a 20 minutos.

Uma compressa de aquecimento deve ser aplicada no baú todas as noites. Resumidamente, o método é colocar um pedaço fino de algodão molhado contra a pele, cobrir bem em todos os lados com um pedaço de plástico cortado de um saco de pão ou material similar, e prender a compressa no lugar com uma longa tira de cama. lençol, uma camisa de moletom ajustada que é fixada com segurança para absorver toda a folga ou um colete justo. Em seguida, o peito deve ser coberto com calor e a compressa deve ser usada a noite toda. Deve ser lembrado que o pano de algodão molhado é espremido de água fria, não de água morna.

Fomentos de vapor quente no peito são mais úteis em casos severos ou difíceis.

A água deve ser bebida livremente. Sempre digo aos meus pacientes que, toda vez que eles tossirem, devem beber um copo pequeno de água. Se eles tossirem novamente nos próximos cinco minutos, bebam outro copo de água, outro tosse, outro copo de água. Desta forma, as secreções finalmente se soltarão o suficiente para que possam ser expectoradas livremente, ou as superfícies brônquicas ficarão bem lubrificadas para reduzir as cócegas.

Catnip chá pode ser usado para sedação leve para acalmar a tosse. Nunca se deve usar xaropes para a tosse contendo codeína, pois suprimem o reflexo da tosse, que pode levar à retenção de secreções nos pulmões, pois contêm anti-histamínicos, açúcar e outros agentes potencialmente prejudiciais. O açúcar inibe a fagocitose pelos glóbulos brancos, tornando as defesas do organismo menos ativas. Por esta razão, deve-se fazer uma dieta em que não há açúcar livre. Os óleos também inibem o mecanismo imunológico e a oxigenação dos tecidos e devem ser proibidos durante a tosse. Isso significa que não se deve usar alimentos pesados ou ricos, alimentos difíceis de digerir, margarina, maionese, frituras, óleo de cozinha ou outros alimentos ricos. Carne, leite, ovos e queijo devem ser usados com moderação ou nada. Duas refeições

diárias são preferíveis, ou então três pequenas refeições.

A roupa deve ser abundante nas extremidades e no peito, mas não tão pesada ou grossa que promova a transpiração, o que tende a levar à refrigeração. Múltiplas camadas de roupas nas extremidades são melhores do que algumas grossas. Um vaporizador ou umidificador pode ser usado com grande vantagem para manter as secreções finas e evitar a secagem e a irritação das membranas mucosas sensíveis.

A exposição à luz solar e exercício moderado fora de portas são mais úteis tanto para bronquite aguda quanto crônica.

BURSITE

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Para algumas pessoas, a dor esquelética é a perdição da vida. Dores nas costas, dores articulares e dor no pé representam uma grande parte do desconforto dos seres humanos. Talvez uma das mais dolorosas dores esqueléticas seja aquela causada pela bursite.

A bursite é uma inflamação em um pequeno saco cheio de líquido localizado entre partes móveis de uma articulação e, às vezes, entre os tendões e os músculos. Esses pequenos sacos membranosos são posicionados em seus locais ao redor dos ombros, cotovelos, joelhos e entre grandes grupos musculares nos braços, pernas e pés, para que possam amortecer o contato entre as partes móveis, permitindo que as partes móveis deslizem mais facilmente um contra o outro. A articulação do ombro é mais comumente afetada pela bursite. Como as mulheres têm ombros inclinados, causando aumento da pressão sobre as bursas, permitindo que se irrite mais, é natural que as mulheres sofram mais bursite. Elevadores pesados e trabalhadores sedentários são mais propensos a ter bursite do que indivíduos ativos que mantêm os músculos firmes e os tendões saudáveis.

A bursa do ombro, localizada entre o soquete em forma de taça e a extremidade em forma de bola do osso do braço, amortece esse soquete e absorve choques, evitando hematomas. A bursa e seus tendões adjacentes podem ficar inflamados, e a pessoa afetada não pode erguer o braço diretamente para o lado ou para a horizontal.

As injeções não devem ser usadas para bursite, nem os analgésicos devem ser usados para qualquer tipo de dor crônica. A dor crônica pode ser tratada de outras maneiras que não põem em perigo a saúde da pessoa: aplicações quentes e frias, manipulação ou exercício, massagem, contra-irritação e vários emplastros e cataplasmas.

A prevenção de qualquer distúrbio é sempre a principal consideração. Para evitar a bursite, evite a fadiga excessiva, particularmente por atividades como carregar malas pesadas, baldes de tinta ou malas por longos períodos. Qualquer movimento repetitivo, como pintura, papel de parede, lavagem de janelas ou outras atividades não usuais de longa duração, podem ocasionar bursite.

Dois tipos de tratamento são necessários, e devem ser envolvidos prontamente e entusiasticamente pelo paciente. O primeiro é o de um bloco de gelo. Aplique o pacote de gelo nos ombros por 6 a 10 minutos, até que haja anestesia suficiente para permitir que a pessoa mova o braço mais livremente, momento em que os exercícios devem ser realizados conforme listado no final deste artigo. O bloco de gelo é a primeira linha de tratamento, administrada durante a primeira semana de dor e desconforto. Após a primeira semana, os pacotes quentes, seguidos de um breve resfriado, devem ser administrados diariamente até que a dor desapareça. Embalagens de vapor espessas feitas de lã, se disponíveis, ou grandes toalhas turcas, mergulhadas em água quente e secas a seco, devem ser aplicadas continuamente por 45 a 60 minutos, trocando a embalagem à medida que esta esfria. No final do tempo, esfregue a área tratada com um cubo de gelo por 50 segundos. A menos que a pessoa tenha endurecido depósitos de cálcio, este tratamento deve ser eficaz, se a pessoa persistir no tratamento por um período de tempo suficientemente longo. As compressas quentes devem ser dadas diariamente e devem ser intensas. O calor máximo tolerável é necessário para aquecer suficientemente a bursa para a cura. Depois de uma hora de compressas quentes e esfregar o gelo, um breve banho frio deve ser tomado para fechar os poros e reduzir a transpiração.

O exercício da bursite é extremamente importante para evitar um "ombro congelado". Durante as primeiras fases, o frio permitirá que a pessoa tenha liberdade suficiente para se envolver nos exercícios. Com os tratamentos térmicos, a inflamação deve reduzir o suficiente para permitir o exercício da extremidade.

Deixe a pessoa inclinar-se para a frente e para o lado com o braço afetado pendurado, segurando um cabo ou mesa com o braço oposto. Isso puxa a cabeça do osso do braço para longe da bursa. Por um movimento do corpo, faça a mão girar em um pequeno círculo. Aumentar gradualmente o tamanho de círculo como medida em que pode ser feito sem dor. Dia-a-dia, torne o círculo mais amplo à medida que a dor recua e a articulação se torne mais flexível. Dois minutos de cada vez é provavelmente suficiente e pode ser repetido várias vezes ao dia. Um ombro congelado não resultará quando este exercício for fielmente seguido.

Evite esfriar as extremidades. Observe especialmente a roupa dos ombros durante a noite, pois os ombros podem ser descobertos na cama e resfriados. Use roupa de dormir quente. Não comece o trabalho pesado até que você tenha "aquecido", fazendo algum trabalho leve. Não use massagem profunda para bursite, pois pode aumentar a inflamação. Não prolongue a inatividade na bursite, pois uma articulação rígida pode resultar, mas dois ou três dias de uso de uma tipóia podem diminuir a inflamação.

Os exercícios podem ser feitos confortavelmente após qualquer tratamento a quente ou a frio:

- Exercício de Caminhada na Parede. Encare a parede à distância de um braço, encoste as mãos na parede e comece um pouco acima da cintura com um movimento de caminhada, mão a mão tão alta quanto possível, sem dor. Tente aumentar a posição do braço na parede todos os dias. Repita o exercício quatro vezes ao dia.
- Lentamente estenda os braços para trás e para cima, depois para frente e para cima, depois para fora e para cima. Repita este exercício por cinco minutos, uma ou

duas vezes ao dia.

- Rig uma polia em cima com um peso de 5 libras a uma corda, de preferência, fora-de-portas, e puxar para baixo na corda e, em seguida, permitir-a para puxar o braço para cima como longe como ele vai passar. Comece com 5 puxões três vezes ao dia e gradualmente trabalhe até 50, três vezes ao dia.

BURSITE

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A bursite é uma inflamação de um saco pequeno e chato que contém uma quantidade diminuta de líquido para amortecer ou lubrificar os músculos e tendões, promovendo o bom funcionamento dessas estruturas. Após a meia idade, os tendões são propensos a alterações degenerativas. Esses sacos, localizados ao redor dos ombros, joelhos, cotovelos e outras articulações, começam a depositar cálcio na região dos tendões degenerados e causam inflamação. As mulheres obtêm mais bursite do que os homens porque os ombros se inclinam mais acentuadamente. O declive causando aumento da pressão. Elevadores pesados e trabalhadores sedentários são mais propensos à bursite. Tente as seguintes instruções:

- Evite ferimentos nas articulações que são especialmente vulneráveis à bursite. Uma cepa, um golpe direto, o estresse do excesso de peso, movimentos incomuns do ombro ou dos joelhos, como por exemplo, de pintar, nadar, levantar objetos pesados à distância de um braço, etc., podem precipitar a bursite.
- Alergias e infecções no corpo em outros lugares podem precipitar a bursite. Viva com um alto nível de saúde para evitar a bursite.
- Não permita que a fadiga excessiva se desenvolva enquanto faz um movimento incomum ao qual você não está acostumado. Quando objetos pesados devem ser pegos na mão por alguma distância, a melhor posição é na frente de um, usando ambas as mãos, segurando o objeto de alguma forma como uma bandeja.
- Não permita o resfriamento das extremidades, especialmente os ombros, que são especialmente vulneráveis à noite. Tenha cuidado para usar roupa de dormir quente.
- Nunca comece o trabalho pesado até que você tenha "aquecido", fazendo algum trabalho leve.

Use estes tratamentos para bursite:

- O gelo se comprime na área afetada, especialmente na fase aguda. Mantenha o gelo por cerca de 5-7 minutos. Remova por um minuto e repita três vezes.
- Compressas quentes e frias às vezes são úteis para aliviar a inflamação. Três minutos de compressas quentes tão quentes quanto podem ser toleradas, devem ser imediatamente seguidos por uma compressa de água gelada de vinte segundos. Repita quatro vezes. Dê o tratamento três ou quatro vezes ao

dia.

- Não use massagem profunda, pois pode aumentar a inflamação.
- Um curto período de repouso completo para a parte pode diminuir a inflamação. Não prolongue um período de inatividade, pois isso pode resultar em uma junta rígida.

- Exercícios: Faça isso após qualquer tratamento quente ou frio:

Exercício de andar na parede: Encare a parede à distância de um braço e apóie-se em suas mãos contra a parede. Começando ligeiramente acima do nível da água, ande com a mão sobre a mão, o mais alto que puder alcançar sem dor. À medida que você progride, alcance cada vez mais alto antes que a dor ou o aperto o impeçam. Repita o exercício quatro vezes ao dia.

Balanço inclinado do braço: incline-se para a frente na altura da cintura até o peito ficar paralelo ao chão. Deixe o braço e a mão afetados relaxar e balançar a partir do ombro. Usando seu ombro como um pivô, faça um movimento com o tronco que faz com que o braço e a mão girem em círculo. Quanto mais você melhora, maior o círculo que você pode fazer sem desconforto.

Braço do braço ereto: estenda lentamente o braço afetado para trás e para cima. Levante-o para fora e para cima. Repita este exercício por dez minutos usando a mão e o braço opostos como um equilíbrio simétrico.

Rig up uma polia suspensa com um peso de 5 libras em uma corda. Puxe a corda e deixe-a puxar o braço o máximo possível. Comece com cinco puxões três vezes ao dia e trabalhe gradualmente até cinquenta, três vezes ao dia.

Continue as atividades habituais e habituais, conforme permitido pela dor ou rigidez.

CÂNCER: OS RISCOS E A ROTINA COMO NÃO OBTER CÂNCER E O QUE FAZER SE VOCÊ OBTER

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

OS RISCOS

O câncer é o resultado da ação simultânea de pelo menos três fatores, um vírus, um agente nocivo e uma fraqueza nativa. Podemos determinar a suscetibilidade ao câncer no início da vida e manter as defesas do corpo gerenciando cuidadosamente o estilo de vida. Os animais podem ser o reservatório para vírus de câncer. Os produtos de origem animal são altamente responsáveis pelos riscos de câncer. Partículas virais foram encontradas em certos tipos de câncer e em leite e ovos. O cozimento pode não ser adequado para tornar os produtos de origem animal seguros, pois até mesmo vírus mortos pelo calor causam câncer em hamsters. Nos países onde as indústrias de laticínios estão bem desenvolvidas, as taxas de câncer são altas; onde as indústrias avícolas são bem desenvolvidas, a leucemia e a maturação precoce das crianças são altas. Houve "clusters" de casos de câncer associados a animais doentes, bem como em determinados locais. Implicado como portadores do vírus do câncer são macacos, galinhas, vacas, gatos e cães.

Oitenta e cinco por cento dos cânceres estão diretamente relacionados ao meio

ambiente de uma forma ou de outra, e outros 10 % estão indiretamente relacionados. Estrogênios e derivados de ácidos biliares são carcinógenos produzidos internamente, que são reconhecidos como relacionados a fatores ambientais. Exemplos de fatores ambientais incluem o seguinte: Existe um risco três vezes maior em mulheres de desenvolver cancro da bexiga se tão pouco como uma chávena de café por dia é levado. Quaisquer raios-X na boca, cabeça, pescoço e até mesmo raios X de diagnóstico aumentam o risco de desenvolver câncer de tireoide. Atromid- S (O clofibrato para diminuir o colesterol) está associado com uma maior incidência de cancro e doenças da vesícula biliar. Anfetaminas, uma vez usadas em programas de redução de peso e agora usadas para crianças hiperativas, podem aumentar em seis vezes o risco de desenvolvimento posterior da doença de Hodgkin. Nos Estados Unidos, cerca de 32.000 mortes por ano são atribuídas à doença de Hodgkin.

Uma vez que tantas coisas diferentes causam câncer, é difícil colocar o dedo em qualquer coisa como causa de um câncer específico. Vários agentes comuns no ambiente são repetidamente incriminados como fatores para aumentar o risco de desenvolver câncer, e isso deve ser considerado. Sempre que possível, esses itens devem ser eliminados do ambiente próximo, pois o trabalho em conjunto de muitos fatores diferentes pode, eventualmente, superar as defesas do corpo e estimular o crescimento do câncer.

RISCOS GERAIS DO CANCRO: TODAS AS ÁREAS

A seguir, uma lista de alguns fatores conhecidos por aumentar os riscos de câncer, pelo menos sob certas circunstâncias:

- Alto consumo de carne e gordura
- Café, chá, colas
- Aflatoxinas (especialmente em amendoim e molho de soja)
- A falta de iodo, vitaminas A, C, E
- Aminas em alimentos não refrigerados, carne processada, queijo
- Alta ingestão de certas vitaminas
- Hábito de comer demais (associado em 35% de todos os cânceres)
- Algumas espécies de cogumelos
- Dieta rica em alimentos refinados
- Dieta rica em gordura ou proteína
- Diabetes
- Excesso de peso
- Alto "tempo de trânsito" através do cólon
- Estrógenos
- Tinturas de cabelo
- Fibras de amianto
- Medicamentos: certos antibióticos (Tetraciclina, provavelmente penicilina), aspirina, diuréticos, imunossupressores, Azolide, Butazolidina, Presamine, Tofranil, SK-Pramina, Tapazol, Metotrexato, anti-histamínicos, anfetaminas, Atromid-S, antidepressivos, etc.
- Uso de tabaco, bebidas alcoólicas, bebidas cafeinadas e descafeinadas
- Excessiva exposição a produtos químicos, gases industriais, hidrocarbonetos, solventes de limpeza, cloreto de vinilo
- Estresse
- Exposição ao frio, calor e radiação
- Contato prolongado com animais de estimação doentes

- Irritação crônica ou infecção
- Todas as doenças virais (gripes, resfriados, erupções cutâneas, diarreia)
- Atividades sexuais precoces - câncer do colo do útero e do prepúcio
- Um transplante renal
- História de qualquer câncer anterior
- Fatores inespecíficos: idade, raça, sexo, ocupação, história familiar de câncer
- Conservantes de alimentos como o BHT
- Deficiências de ácidos graxos essenciais na dieta, que podem ser obtidos a partir de nozes, sementes, cereais integrais, legumes, azeitonas e abacates, podem ser um fator para incentivar tumores a ocorrer. Tais tumores podem ser cancro benigno, pré-canceroso ou real (Ref. *Medical Hypothesis* 48:55: 1997). Uma porção de nozes ou sementes é de cerca de 1-2 colheres de sopa; uma porção de leguminosas secas cozidas é ½ xícara: uma porção de 6-8 azeitonas ou 1/8 de um abacate médio.
- Estudos feitos com camundongos revelaram que situações estressantes como condições precárias de moradia, superpopulação e tensões sociais entre camundongos foram fatores que levaram os camundongos a não responderem bem ao tratamento do câncer (Ref. *Cancer Research* 57: 1124; 15 de março de 1997).
- A leucemia infantil tem sido associada a campos elétricos e magnéticos próximos a áreas residenciais nos últimos 25 a 30 anos. A pesquisa de apoio está sendo continuamente relatada, embora não como fatores principais (Ref. *American Journal of Epidemiology* 134 (9): 923; 1991). As principais linhas elétricas ou transformadores devem estar a pelo menos 30 metros de distância.
- A ingestão de gordura processada está ligada ao câncer em mulheres mais velhas, especialmente a gordura encontrada na carne vermelha, manteiga láctea, margarina, maionese, frituras, gordura de cozinha e óleos de salada.
- O consumo de carnes curadas, principalmente o bacon, aumenta o risco de contrair câncer, uma vez que aumenta as fontes alimentares de certos compostos à base de nitrogênio que são precursores de nitrosaminas, fortes substâncias químicas produtoras de câncer.
- O uso de açúcar de mesa comum (sacarose) e monossacarídeos, como a frutose, têm demonstrado estimular o aumento do risco de contrair certos tipos de câncer no fígado e na vesícula biliar (Ref. *Preventive Medicine* 24: 591; 1995).
- A cloração da água foi declarada um fator de risco para o câncer de bexiga (Ref. *Cancer Causes and Control* 7: 596; 1996).

RISCOS DE CANCRO DE COLO

Em alguns países onde o câncer de cólon é desconhecido, a dieta é principalmente frutas, legumes e cereais integrais, e a fibra alimentar é de 12 a 15 gramas por dia. Neste país, onde o câncer de cólon é alto, muitas pessoas medem apenas 3-5 gramas por dia. Produtos de origem animal de baixa fibra são suspeitos. Um estilo de vida que estimula o diabetes também estimulará o câncer, já que mais cânceres de todos os tipos ocorrem nos diabéticos. A falta de exercício, a irregularidade nos horários de dormir e comer e uma dieta rica em proteínas, açúcares refinados, gramas e óleos estão associados a um maior risco de câncer. Experiências com animais indicam uma incidência muito maior de câncer em dietas ricas em proteínas. Existem alguns resultados encorajadores no tratamento de crianças com leucemia com uma dieta baixa em proteínas. As gorduras são repetidamente incriminadas em relatórios

médicos como sendo passíveis de promover câncer quando usadas em grandes quantidades.

A lista a seguir mostra os fatores relacionados ao câncer de cólon:

- Dieta rica em carne
- Dieta rica em gordura
- Dieta de baixa fibra
- Alto "tempo de trânsito" para a digestão intestinal
- Especiarias aromáticas, pimenta, gengibre, etc.
- Bebidas alcoólicas
- Consumo de cerveja (câncer retal)
- Câncer prévio de mama, cólon ou endométrio

Prevenção

A prevenção, como causa, tem muitos aspectos. Uma vida de vida saudável pelos pais, assim como por si mesmo, oferece a melhor proteção. Alguns aspectos da prevenção têm sido particularmente enfatizados e devem ser considerados por todos que desejam se proteger contra o câncer.

- O primeiro item de consideração deve ser sempre remover quaisquer causas conhecidas. Estude as causas listadas acima e vise diligentemente eliminar todas elas.
- Um certo processo de maturação ocorre nas células do trato intestinal, tornando-as resistentes a mudanças cancerosas. Este processo é provocado pelo ácido fólico, uma substância encontrada no suprimento generoso de frutas e vegetais. Acredita-se que uma das razões pelas quais os vegetarianos têm menos câncer de cólon é porque eles naturalmente ingerem mais ácido fólico. A vitamina B₁₂ também afecta benéficamente o processo de maturação, que protege contra alterações cancerosas (Ref. *Clinical Nutrition* 156: 8: 1996). A dieta mais favorável tanto para a prevenção quanto para retardar a propagação é uma dieta totalmente vegetariana, sem produtos animais, nem mesmo ovos.
- Demonstrou-se que o exercício reduz o risco de desenvolvimento de câncer e retarda a disseminação de cânceres já presentes.

A ROTINA

Os objetivos da rotina do câncer são melhorar a circulação e a oxigenação das células, alterar a flora intestinal com uma dieta rica em fibras, desencorajar o crescimento de células cancerosas em banhos quentes, estimular o mecanismo imunológico de resistência ao câncer e combater toxinas. que causam anemia e perda de apetite.

NUTRIÇÃO

- Legumes. Coma livremente.
- Frutas generosamente.
- Grãos moderadamente.
- Nozes e sementes com moderação.
- Evite óleos, margarina, gordura, gordura e alimentos fritos.
- Omitir todos os produtos de origem animal carne, leite, queijo, ovos, manteiga, iogurte, sorvete.
- Use apenas cereais integrais, pão, massas. Certifique-se de que os grãos de cereais estejam bem cozidos, geralmente de 2 a 4 horas.
- Use legumes (feijão) cinco ou mais vezes por semana.

- Tome duas colheres de sopa de cevada verde duas vezes por dia em água (6 oz).
- Se você se sentir compelido a usar um adoçante, use mel, melaço, malte de cevada, xarope de ácer ou açúcar turbinado em vez de açúcar branco, açúcar mascavo ou açúcar de confeitiro. Em todo caso, use-os com moderação.
- Frutos secos usam moderadamente.
- Há uma grande vantagem em pular a terceira refeição. O plano de duas refeições permite que os órgãos digestivos descansem. Nunca lanche. Não um gole ou um gosto ou um bocado entre as refeições.
- Tenha um horário definido para as refeições. Estabelecer regularidade e arregimentação no que diz respeito ao horário das refeições.
- Leia os rótulos para substâncias irritantes e prejudiciais e aditivos, como vinagre, glutamato monossódico, pimenta (pimenta preta, pimenta de Caiena, quente), fermento em pó, refrigerante, produtos de origem animal, gengibre, canela, noz-moscada, cravo, todas as especiarias.
- Omitir de uma a três refeições semanais, a menos que esteja abaixo do peso.
- Coma um monte de frutas e verduras cruas.
- Coma devagar e mastigue bem.
- Cozinhe os grãos completamente por pelo menos três horas. Use Crock Pots durante a noite, se desejar.
- Omitir alimentos líquidos nas refeições, exceto em ocasiões raras. Alimentos líquidos são pops, sucos, sopas à base de água, outras bebidas.
- Use frutas congeladas misturadas com um pouco de suco de frutas, como um substituto de sorvete.
- Compre em lojas de alimentos saudáveis e produza mercados o máximo possível.
- Coloque cinco horas entre o final de uma refeição e o começo da próxima. Comer um café da manhã e almoço substanciais, a ceia, se ingerida, deve ser apenas grãos integrais ou frutas.
- Nunca use refrigerantes, cafés, chás, remédios e chocolate. Pode usar chás de ervas.
- Tome um dente de alho cru ou cozido no vapor, ou quatro pílulas de alho (duas cápsulas) quatro vezes por dia nas refeições.

Resumo:

- Beber 1/4 xícara de suco de Aloe Vera duas vezes por dia, nas refeições.
- Beba 6-8 oz. de suco de cenoura fresca diariamente, no almoço.
- Coma cenouras, uvas, repolho, aspargos, couve de Bruxelas, beterraba, brócolis, verduras escuras, couve-rábano, couve-flor - uma ou duas porções diárias.
- Coma bastante fruta crua, incluindo limão fresco e sumo de uva ou vegetais crus, incluindo sumo de cenoura (mas não ambas as frutas e vegetais na mesma refeição). Se possível, cinquenta a oitenta por cento da refeição deve ser consumida crua. Espargos e alho têm sido atribuídos a qualidades anticancerígenas.
- Escolha grãos cozidos ou legumes da lista a seguir. Estes alimentos são selecionados devido ao seu baixo teor de fenilalanina e lisina.

Batatas (brancas ou doces)

Cenouras

Arroz

Painço

Milho

Cevada

Centeio
Aveia
Trigo
Trigo mourisco

- Use ervilhas ou ervilhas verdes não mais do que duas vezes por semana, pois são ricos em fenilalanina e lisina. Selecione apenas um em uma refeição.
- Use frequentemente cereais integrais ou pães rápidos sem açúcar, fermento em pó ou soda ou sal excessivo, para evitar o uso excessivo de produtos de levedura.

EXERCÍCIO

- Nadar
- Madeira rachada
- Ciclo: estacionário ou de três rodas, etc.
- Ande, ande, ande
- Jogue em superfícies acolchoadas conforme apropriado
- Rebotes
- Jardinagem
- Spas
- Tratamento do relvado
- Exercícios de alongamento
- Exercite diariamente, progressivamente e religiosamente, especialmente após as refeições por pelo menos 20 minutos e até 10 milhas caminhando diariamente. O exercício produz substâncias cerebrais (endorfinas) que "fazem o bem como um remédio".
- Massagem para exercício passivo.
- Amplitude de exercícios de movimento.

O exercício é seu melhor amigo. Vinte minutos por dia é mínimo. Uma hora por dia é melhor, mas em certos dias, três ou mais horas podem ser necessárias. Não fique queimado e não faça seus músculos doerem com muito exercício. Ambos são insalubres. Gradualmente, construa um bom nível de exercício sem nunca desenvolver músculos doloridos. Não fique exausto com muito exercício. Exaustão é o esforço do qual você não pode se recuperar bem com uma noite de sono. O exercício ajuda a manter seu apetite sob controle, neutraliza o estresse, reduz o colesterol no sangue, promove a digestão e normaliza o açúcar no sangue. Torne seu companheiro. Respire profundamente enquanto se exercita e medite sobre a natureza enquanto se exercita. Por exercício ativo ao ar livre todos os dias, o fígado, os rins e os pulmões também serão fortalecidos para realizar seu trabalho. O hábito estudado de evitar o ar e evitar o exercício fecha os poros, as pequenas bocas pelas quais o corpo respira, impossibilitando o lançamento de impurezas através desse canal. Este fardo é então lançado sobre o fígado, pulmões, rins, etc., e esses órgãos internos são obrigados a fazer o trabalho da pele. Quando o oxigênio é cortado das células normais, elas são danificadas até o ponto de não serem mais capazes de queimar alimentos até o dióxido de carbono e a água, porque o oxigênio é necessário para essa reação. As células então dependem da energia obtida da metabolização do açúcar ao ácido láctico, que não fornece energia adequada para manter a estrutura e a função normais. Como resultado, a célula pode se tornar cancerosa. Exercício matinal, caminhar no ar livre e revigorante do céu é a proteção mais segura contra resfriados,

tosses, congestões do cérebro e dos pulmões ... e uma centena de outras doenças.

AGUA

- Beba 6-8 xícaras de água, o mais puro possível para obter, entre as refeições todos os dias. Além disso, os movimentos intestinais regulares diários são muito importantes. Duas xícaras de água muito quente ao acordar pela manhã são muito úteis para isso.
- Beba quatro xícaras de chá de Pau d'Arco diariamente (Faça o chá fervendo 4 colheres de chá da erva em quatro xícaras de água por 15 minutos e depois infete por mais 15 minutos).
- Beber 2-4 xícaras de chá Chaparral por dia (Faça por mergulhar uma colher de chá de folhas por xícara de água pré-embalada por quinze minutos).
- Não use adoçantes em seus chás. Embora sejam medicinais e não agradem ao seu gosto, as ervas nos foram dadas pelo nosso Criador para a cura. Beba-os fielmente!
- Beba chá de trevo violeta e vermelho azul livremente, feito da mesma forma que chaparral. Os chás de ervas podem continuar indefinidamente, se desejado.
- Um banho diário é essencial; higiene pessoal é uma obrigação. Use uma mudança limpa de roupas diariamente.
- Condições de vida limpas e limpas, e instalações de cozinha fastidiosas são importantes.
- Faça 15-20 tratamentos de hipertermia (3-5 por semana, dependendo da força do paciente, não mais do que um por dia) (Ver 1-7 abaixo).
- Use um banho quente de 104-110 graus F. para realizar este tratamento "febre" ou "hipertermia".
- Obter 102-105 graus F por via oral e mantê-lo por 20-40 minutos, conforme tolerado.
- Quando a temperatura oral ultrapassa 100 graus F ou o paciente começa a suar, mantenha a cabeça muito fria com panos de gelo trocados com frequência. Manter a água do banho de temperatura suficiente para manter uma temperatura oral de 102-105 graus F. Faça isso drenando a água de resfriamento e adicionando água quente.
- Termine o tratamento a quente com o banho morno, esfregando vigorosamente para secar e uma hora de repouso na cama com uma compressa fria na testa.
- Evite a refrigeração após o tratamento.
- Abortar o tratamento se a frequência cardíaca subir acima de 140. Para obter mais detalhes sobre tratamentos para febre, consulte o livro *Home Remedies (Remédios caseiros)*.
- Para tumores superficiais, use a massagem com gelo por sete a doze minutos; Segue por vinte minutos de compressas quentes e termina com compressas frias de um minuto.
- A água é o melhor líquido para limpar os tecidos. Bebido livremente, ela ajuda a suprir as necessidades do sistema, e auxilia a natureza para resistir à doença. Água pura para beber e ar fresco para respirar revigoram os órgãos vitais, purificam o sangue e ajudam a natureza em sua tarefa de superar as más condições do sistema. Um bom sinal: Beba água até a urina ficar pálida.

BRILHO DO SOL

- Vinte a sessenta minutos de banho de sol diários serão úteis. Exponha pelo menos cara e braços.

- A luz solar aumenta a produção de linfócitos. O linfócito também é capaz de produzir uma substância chamada interferon, que é eficaz contra vários tipos diferentes de câncer, incluindo carcinoma, sarcoma e leucemia. Este fato estimulou a American Cancer Society a gastar 2 milhões de dólares para comprar interferon da Finlândia para uso experimental. O Dr. Hans Strander, da Finlândia, descobriu que ele poderia administrar interferon a pacientes com câncer ósseo terminal e dobrar o número de sobreviventes a longo prazo e livres de doença. Os linfócitos em nossos próprios corpos fabricam esse maravilhoso interferon que pode ajudar tão drasticamente no câncer e nas infecções virais. A luz solar é um grande estímulo para o aumento da produção de linfócitos e, assim, aumenta a produção de interferon. A luz solar também gera vitamina D. A luz solar destrói a bilirrubina. Para os doentes, vale mais do que a prata e o ouro estar ao sol ou à sombra das árvores.

TEMPERANÇA

- e Deus suprirá o poder e ajudará a superar de uma vez por todas as práticas destruidoras da saúde. A poucos deles são: excesso de comida, lanches entre as refeições, indulgência de hábitos insalubres, como a cafeína, nicotina, álcool, purga, prescrição ou uso de drogas sem receita, masturbação e todas as outras expressões impróprias de sexualidade, excesso de trabalho, ver televisão, ir dormir em atraso, uso de itens alimentares nocivos ou uso excessivo de itens marginais (como sal).
- f A verdadeira temperança nos ensina a dispensar inteiramente tudo que é doloroso e a usar judiciosamente aquilo que é saudável. As drogas nunca curam, elas apenas alteram as características da doença.

AR

- 2 Ar fresco e externo. Evite fumaça, escape de motor, hidrocarbonetos e fumaça de tabaco.
- 3 Mantenha a postura correta.
- 4 Mantenha os quartos de dormir bem arejados, tomando cuidado para não dormir em um rascunho.
- 5 Passe mais tempo fora de portas.
- 6 Tome 20 respirações profundas ao ar livre ou perto de uma janela aberta 2-4 vezes por dia.
- 7 Explodir balões para incentivar a oxigenação dos tecidos.
- 8 Caminhada
- 9 Passe tempo fora das cidades, tanto quanto possível.
- 10 Lembre-se de que a oração é o sopro da alma.
- 11 Um grupo de ratos com câncer foi autorizado a respirar ar (ao ar livre), enquanto um número igual respirava ar interior comum. Depois de um mês, o câncer nos ratos que respiravam o ar interno tinha o dobro do tamanho do câncer nos ratos que respiravam o ar carregado.

DESCANSAR

- 3 Restabeleça regularidade, rotina, ordem e previsibilidade nas atividades diárias.
- 4 Simplicidade e tranquilidade da vida é o objetivo.
- 5 Pare o excesso de trabalho.
- 6 Reajuste seu trabalho excessivamente estressante e elimine vários envolvimento de sua vida.

- 7 Priorize sua vida com muita oração.
- 8 Mantenha o sábado sagrado. Você precisa de um dia de descanso. Deus fez o sábado para o homem e especialmente abençoa aqueles que comungam com Ele naquele dia, gastando todos os momentos possíveis na leitura da Bíblia, meditação, oração, estudo de lições espirituais na natureza e prazeres familiares inocentes.
- 9 Levante-se e aposente-se em horários definidos.
- 10 Omitir TV, Rock n 'Roll, romances, histórias de amor, conversa fiada, frivolidade e outras atividades excitantes, mas desnecessárias.
- 11 Aprenda a viver de maneira mais simples, gaste menos dinheiro consigo mesmo e utilize mais para ajudar os outros.
- 12 Recuse-se a defender-se, argumentar, preocupar-se ou reclamar. Se você não está dormindo à noite, não cochile durante a tarde. Não durma tarde e tome o café da manhã fora do horário. Uma soneca antes do almoço pode ser tomada em vez disso.
- 13 Se você trabalha nos turnos da tarde ou da noite, mude as atribuições do trabalho, se possível.
- 14 Certifique-se de ter um dia de folga por semana, além do sábado. Use este dia para tarefas pessoais e projetos privados; isso não é egoísmo. Seu primeiro dever para com Deus e com os outros é o do autodesenvolvimento.

CONFIANÇA NO PODER DIVINO

- 4 Reavalie seu relacionamento com Deus.
- 5 Comece cada dia ou termine cada dia com uma hora quieta ou mais sozinha com Deus em oração e leitura da Bíblia.
- 6 Guarde suas alegrias (obrigado), seus desejos (necessidades), suas tristezas (pecados), seus cuidados e seus medos diante de Deus.
- 7 Fale com ele o dia todo. Pratique a presença dele.
- 8 Leia o *Desejado de Todas as Nações*, o *Ministério da Cura (Saúde e Alegria)*, *Passos para Cristo* e *Conselhos sobre Dieta e Alimentos*, de Ellen G. White.
- 9 Retomar ou continuar de manhã e à noite devoções familiares.
- 10 Torne-se um cristão de novo todos os dias.
- 11 Aceite as circunstâncias da vida diária, mesmo que não sejam o que você planejou ou escolheu.
- 12 Ore para que a vontade de Deus seja feita e não insista na cura. Ele não cura a todos, mas pretende salvar todas as almas. Tenha fé de que Deus realizará a melhor coisa para sua vida.
- 13 Seja grato, alegre e orante. Esses atributos produzem endorfinas. Estes são hormônios e substâncias químicas felizes que combatem o câncer e promovem uma sensação de bem-estar.
- 14 Considere ser ungido pelos anciãos da igreja.
- 15 Você precisará do Senhor para fazer essas mudanças no estilo de vida e mantê-las.

VESTIR

- 5 Simples, modesto, saudável, limpo e atraente.
- 6 Fibras naturais e misturas são melhores.
- 7 Mantenha seus membros aquecidos.
- 8 Não há faixas apertadas e roupas restritivas.

Sugestões Adicionais de Tratamento:

No tratamento de distúrbios malignos, existem alguns fatores que parecem bastante específicos para certos tipos de câncer, mas a maioria dos agentes que têm um efeito benéfico em um câncer também terá um efeito benéfico em todos os tipos de neoplasias malignas. Portanto, a vantagem de um tratamento contra o câncer que ajudou um tipo de câncer deve ser empregada em todos os tipos de câncer. Uma lista de fatores que foram provados, ou considerados benéficos, ou mesmo curativos, é dada abaixo:

- 6 Lignanas de linhaça, um tipo de fibra, tem uma variedade de ações anticancerosas. A linhaça contém muito mais lignanas que a próxima fonte mais conhecida de lignanas - lentilhas (Ref. *Nutr. Cancer* 27: 26-30; 1997).
- 7 O sistema imunológico é beneficiado por uma variedade de atividades que poderiam trazer paz ou alegria. Uma experiência religiosa significativa é um dos meios mais eficazes neste grupo de estimulantes do sistema imunológico. Ações de caridade para os pobres ou angustiados também se enquadram nessa categoria. Atividades criativas como tocar um instrumento musical, ler ou escrever poesia, plantar um canteiro de flores ou uma horta, ou arranjar flores para um presente para um amigo, podem beneficiar substancialmente o sistema imunológico (Ref. *Journal of the National Cancer Institute* 87 (5): 342; 1 de março de 1995).
- 8 O uso de suplementos vitamínicos tem se mostrado protetor em pessoas que estavam usando carnes curadas, uma fonte de risco cada vez maior de contrair câncer (Ref. *Cancer Causes and Control* 8: 5-12; 1997).
- 9 Riscos reduzidos para tumores cerebrais têm sido associados a riscos reduzidos da ingestão de vegetais, como pimentões.
- 10 O tabaco em qualquer forma é definitivamente um fator de risco para o câncer, incluindo o câncer do cérebro (Ref. *Cancer Causes and Control* 8: 13-24; 1997).
- 11 Coenzima Q₁₀, “CoQ₁₀” tem levado à regressão completa dos tumores em dois casos de cancro da mama relatados em 1993. Três outros pacientes de cancro da mama mais tarde tomou 390 miligramas de CoQ₁₀ ao longo de um período de três a cinco anos. As numerosas metástases no fígado de um dos três, um paciente de 44 anos, desapareceram e nenhum sinal de metástase foi encontrado em outro lugar. Outro paciente de 49 anos não revelou sinais de tumor na cavidade pleural após seis meses e sua condição era excelente. Um paciente de 75 anos com carcinoma em um dos seios após a lumpectomia tratada com CoQ₁₀ não apresentou câncer no leito tumoral, nem havia metástases (Ref. *Biochem Biophys Res Commun* 212 (1): 172-7; 6 de julho de 1995).
- 12 Houve efeitos mensuráveis relatados de beta-caroteno e vitaminas A, C e E em benefício do câncer do colo do útero. Pode ser bom tentar uma rotina de todos os alimentos crus para exames de Papanicolau anormais, carcinoma cervical *in situ* ou carcinoma cervical invasivo (Ref. *J Cel Biochem Suppl* 23: 96; 1995).
- 13 As isoflavonas, como as encontradas na soja, não são absorvidas de forma tão eficiente quando se come muito trigo em uma refeição. Como os americanos são comedores de trigo e comem menos grãos contendo isoflavonas, os americanos perdem os benefícios dessas substâncias anticâncer. Para as mulheres que são altamente suscetíveis ao câncer, seria bom se elas limitassem a ingestão de trigo a quantidades relativamente pequenas, e que apenas duas a quatro vezes por semana, em vez de com cada refeição, como é

habitual na dieta ocidental típica (Ref. *Revisão Trimestral de Medicina Natural*, Outono de 1996, página 213). Talvez o uso de arroz, aveia, milho, milho e centeio possa ser útil, em vez de uma dieta constante de grandes quantidades de trigo.

- 14 As uvas, particularmente do tipo púrpura, contêm grandes quantidades de uma substância chamada resveratrol, que pode bloquear o câncer durante três estágios principais de desenvolvimento antes que um tumor apareça. Mulberries e amendoim também contêm resveratrol; mas uvas e produtos de uva são a fonte mais rica. Embora as uvas não tenham sido encontradas curativas, elas foram consideradas preventivas para câncer e retardando seu crescimento (Ref. *Science* 275: 218; 10 de janeiro de 1997). O resveratrol está presente nas películas da uva.
- 15 O ginseng atua para ligar os receptores de estrogênio da mesma maneira que o tamoxifeno, um agente quimioterápico usado amplamente na esperança de impedir que o estradiol dos ovários se ligue às células da mama para estimular o câncer (Ref. *Breast Cancer Research and Treatment* 40: 264; 1996).
- 16 O câncer de bexiga foi ajudado pela instilação na bexiga de uma vacina usada contra a tuberculose chamada Bacillus-Calmette Guerin (BCG). Além disso, o cancro da bexiga foi tratado com sucesso para prevenir as recidivas após a cirurgia por instilação de 25 miligramas de vitamina B₆. Este trabalho foi feito pela primeira vez nos hospitais da Veterans Administration em 1977 (Ref. *Clinical Pearls News* 6 (4): 37; abril de 1996).
- 17 Limpeza e Estimulação da Pele: Tome três duchas por dia durante dez dias; preceder cada banho com uma escova de cerdas secas e duras da pele. Em seguida, use dois chuveiros por dia durante trinta dias.
- 18 Produtos Químicos e Farmacêuticos: Evite cosméticos, desodorantes, sprays de cabelo e todos os produtos químicos, especialmente pesticidas e herbicidas.
- 19 Alguns podem querer seguir uma rotina diária como a que segue:
Dia 1: No primeiro dia ou dois do programa, tenha um alimento total rápido. Repeate o rápido um a dois dias por semana como macrófagos e linfócitos são os mais ativos e eficazes na luta contra as células cancerígenas após o jejum.
Dia 2: Tome dez onças de suco de uva fresco (ou enlatado, se necessário) três vezes ao dia. O suco pode ser diluído se causar uma dor de estômago não diluído.
Dia 3: Troque para dezesseis onças de suco de cenoura fresco três vezes ao dia.
Dia 4: Use suco de uva no café da manhã e no jantar, suco de cenoura no jantar.
Dias 5-10: Use os mesmos sucos. Além do suco de uva, coma qualquer tipo de fruta crua. Além do suco de cenoura, coma qualquer tipo de vegetais crus.
Dias 11-15: Comece adicionando frutas estufadas ou enlatadas ao cardápio de frutas e legumes cozidos no vapor ao cardápio de legumes . Servir quente. Use o mínimo de sal possível e nunca mais de meia colher de chá por dia. Nunca coma demais.
Dia 16: Comece a tomar três amêndoas com café da manhã e jantar. Continuar uma pequena ceia frutas se essencial, mas deve ser omitido como mais rapidamente possível.
Dia 17: Continue o plano alimentar atual, mas comece a servir meia xícara de arroz integral no café da manhã e no jantar.
Dias 18 a 20: Aumente a quantidade de arroz em um quarto de xícara por dia até servir uma xícara.
Sirva com frutas secas ou picadas, ou cebola, tomate, suco de limão ou ervilhas verdes para tempero.

Dia 21: No vigésimo primeiro dia, aumente o número de alimentos ricos em proteínas servidos para suplementar o arroz, mantendo a variedade de pratos ao mínimo e usando três itens somente em cada refeição, como segue:

- 7 Coma bastante fruta crua, incluindo limão fresco e sumo de uva, ou vegetais crus, incluindo sumo de cenoura (mas não ambas as frutas e vegetais na mesma refeição). Se possível, cinquenta a oitenta por cento da refeição deve ser consumida crua. Espargos e alho têm sido atribuídos a qualidades anticancerígenas.
- 8 Escolha grãos cozidos ou legumes da lista a seguir. Estes alimentos são selecionados devido ao seu baixo teor de fenilalanina e lisina:

Batatas brancas ou doces

Milho

Aveia

Cenouras

Trigo mourisco

Trigo

Arroz

Cevada

Painço

Centeio

- 8 Use legumes imaturos, como ervilhas ou ervilhas, não mais que duas vezes por semana, pois eles são ricos em fenilalanina e lisina. Selecione apenas um em uma refeição.
- 9 Use cereais integrais ou pães rápidos sem açúcar, fermento em pó ou refrigerante ou sal em excesso.
- 9 Intestino: Um movimento intestinal diário é essencial, mesmo que seja necessário um enema ou irrigação do cólon. Todos os alimentos que fermentam no intestino devem ser evitados.
- 10 Massagem: Para o paciente fraco que é incapaz de se exercitar fora de casa, uma massagem diária é essencial, mas não deve ser feita diretamente sobre o tumor. Após cerca de dez dias, os atritos podem ser reduzidos a um ou mais semanais.
- 11 Country Quarters: Evite barulho, poluição, televisão, estresse e confusão. Não exagere, mas faça alguma leitura ou estudo todos os dias. Lembre-se de que um coração jubiloso faz bem como um remédio.

Estas são apenas algumas sugestões. Seu futuro está nas mãos do Senhor. Ele amou você com um amor eterno e, se acreditarmos nisso, teremos a paz que ultrapassa todo o entendimento. Que Deus o abençoe ao buscar implementar essas sugestões.

Drogas Associadas Com Câncer

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

- 10 Aspirina revestida entericamente - melanoma

- 11 APC e Butalbital - sites neurológicos
- 12 Atropina - mama
- 13 Barbitúricos - pulmão, biliar e mieloma
- 14 Cefalexina - pulmão
- 15 Clorambucil - leucemia, pulmão
- 16 Clorpromazina - fígado
- 17 Vinagre e acetato de alumínio (Domeboro) - genital feminina
- 18 Tegopen - tongue, all cancos
- 19 Ampicilina - faringe
- 20 Antiácidos - melanoma
- 21 Eritromicina - boca
- 22 Estrogênios - cérebro, todos os cânceres
- 23 Pulmão de ferro
- 24 Multivitaminas - boca
- 25 Formalina - pulmão, todos os casos também fumou, usado em verrugas
- 26 Bromato de potássio (aditivo alimentar, pão e solução neutralizante em ondas permanentes) - câncer de células renais e mesotelioma
- 27 Decadron - rectal
- 28 Ácido fólico - leucemia mielogênica, todos os cânceres
- 29 Dalmane - neurológico
- 30 Griseofulvina - tireóide
- 31 INH - pulmão
- 32 Metrol - próstata
- 33 Liquifilm Tears - todos os cânceres
- 34 Synthroid - tireóide
- 35 Orinase - peito, Hodgkin
- 36 Stelazine - fígado, pulmões
- 37 Estrogênio - corpúsculo uterino
- 38 Tylenol - melanoma

Fungos:O efeito do alho sobre *Candida albicans* e outros fungos oportunistas semelhantes a leveduras

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Infecções fúngicas ou micóticas são comumente causadas por fungos oportunistas semelhantes a leveduras. Essas infecções mais frequentemente afligem pessoas com um sistema imunológico deprimido, incluindo aquelas com diabetes, leucemia e outros cânceres, doenças renais e usuários de esteróides e antibióticos a longo prazo. Pacientes submetidos a quimioterapia antineoplásica e pós-transplante de órgãos são mais suscetíveis a fungos oportunistas. ¹

A maioria das cinquenta ou mais formas de fungos que podem causar doenças humanas estão na forma de levedura. A mais comum delas é a *Candida albicans*, que pode causar candidíase sistêmica, endocardite C., meningite C. e uma série de outras infecções. A candidíase, também conhecida como monilíase ou sapinho, pode resultar tanto em doença superficial em pessoas saudáveis quanto em doença sistêmica generalizada em pacientes com resistência comprometida. *Candida* é também um

habitante normal do trato genital feminino e uma das principais causas de vaginite.

A endocardite por *Candida* está relacionada ao trauma intravascular e assemelha-se à doença bacteriana com febre, sopros cardíacos e anemia. A lesão básica é uma vegetação composta de massas de fibrina e malha, e geralmente se desenvolve na válvula. Válvulas cardíacas que são deformadas ou danificadas pela doença anterior são mais predispostas à infecção, assim como os locais de trauma no endocárdio mural.²

Os fungos do tipo levedura são frequentemente resistentes aos antibióticos e difíceis de controlar nas pessoas com sistemas imunológicos deprimidos. Da mesma forma, indivíduos saudáveis frequentemente experimentam infecções fúngicas superficiais e desagradáveis, como aftas e vaginite. Além dos muitos tipos de *Candida*, existem alguns outros fungos oportunistas comuns. O *Aspergillus*, por exemplo, pode crescer como uma “bola de fungo” no pulmão e pode se tornar invasivo - atacando as válvulas do cérebro, dos rins ou do coração. Outro é o *Cryptococcus*, que causa um tipo de meningite e encefalite.

TRATAMENTO:

Neste momento, o tratamento mais comum de infecções fúngicas inclui o uso de drogas fungicidas como Anfotericina B, Flucitosina e Nistatina. Infelizmente, as reações adversas aos medicamentos usados são muitas vezes graves e podem causar danos aos rins, febre, náuseas, erupções cutâneas e uma série de reações sistêmicas. Muitas dessas drogas também são ineficazes para acompanhar infecções bacterianas.

Por estas razões, tem havido um crescente interesse no uso do alho como um fungo natural. Alicina componente ativo do alho (alil-aliltiosulfinato)³ é tanto um agente antifúngico e antibacteriano com pouco ou nenhum efeito colateral. A alicina inibe as enzimas metabólicas do organismo, especialmente aquelas com grupos reativos -SH, e inativa proteínas pela oxidação de tióis essenciais.⁴ A alicina mostrou interferir na reprodução e no crescimento do fungo sem afetar o organismo hospedeiro.⁵

Grande parte da pesquisa favorável sobre o alho diz respeito à sua capacidade de combater fungos oportunistas e infecciosos. Atkins e Moore⁶ testaram alho contra isolados de *C. albicans* de infecções ativas por fungos e 20 outros fungos semelhantes a leveduras. Quando testado in vitro na temperatura corporal (37 ° C) todas as espécies de *Candida* tinham uma Concentração Inibitória Mínima de 1: 512 e uma MLC de 1: 128. Eles concluíram que o alho foi marcadamente inibitório para todos os isolados de fungos semelhantes a leveduras testados, incluindo espécies de *Cryptococcus*, *Rhodotorula*, *Torulopsis* e *Trichosporum*. Eles também situaram o estudo de Kabelik, no qual o extrato de alho era mais eficaz contra as leveduras patogênicas do que a nistatina.⁷

Outra pesquisa, da Tansey & Appleton, usou alho para inibir o crescimento de 20 fungos patogênicos em culturas humanas e animais.⁸ O crescimento nas culturas tratadas com alho foi significativamente suprimido em comparação com os controles ao longo de um período de 21 dias. Quando a alicina foi isolada do alho e testada contra *Cândida*, *Cryptococcus* e *Aspergillus*, mostrou uma grande área de inibição em concentrações relativamente baixas.⁹ Foi demonstrado que a alicina inibe tanto a germinação de esporos quanto o crescimento de hifas, com o MIC permanecendo

constante após 3 dias. O MIC para *Cândida* e *Cryptococcus* foi de 3,13 a 6,25 µg / ml e 12,5 µg / ml para *Aspergillus* . Embora a alicina seja considerada como um fungistato, em uma concentração de aproximadamente 4 vezes a CIM, a alicina foi fungicida. Observou-se também que a alicina era comparativamente estável na presença de sangue e suco gástrico e mais eficaz em um ambiente ácido.

Um extenso estudo de Barone sugere que a alicina é o principal componente anticandidal do alho e identifica seu modo de ação. Barone mostrou extrato de alho eficaz contra 39 de 41 isolados de fungos e descobriu que em concentrações inibitórias a *C. albicans* , o extrato de alho não era tóxico para células de mamíferos. Ele concluiu que a ação da alicina pode ser dupla e fornecer um sistema modelo para a quimioterapia de infecções por *C. albicans* . A alicina ataca primeiro os grupos de proteínas sulfidrilas essenciais, resultando em estase ou morte celular. Em segundo lugar, aumenta a conversão levedura-miciliar (*C. albicans* é dimórfica), resultando em uma diminuição na virulência.

Ao comparar o alho com os medicamentos comumente prescritos, Barone concluiu: “A observação sugere que a resistência natural de cepas clínicas de *C. albicans* ao componente ativo do alho não ocorre em alta frequência, se é que acontece.” Esse aspecto pode ser uma consideração significativa; para quase 50% das cepas de *C. albicans* testadas foram resistentes aos níveis de tolerância humanos prescritos ao agente antifúngico 5-fluorocitosina.

Em um estudo clínico realizado na China, foram observados 16 casos de meningite criptocócica tratados com alho. ¹⁰ O tratamento foi bem sucedido em 11 (68,75%) dos pacientes tratados apenas com alho. Concluiu-se que o alho foi especialmente eficaz nos casos iniciais e, na maioria dos casos, superior à anfotericina B contra a meningite criptocócica.

Devido à sua não-toxicidade e propriedades bacteriostáticas naturais, o alho serve como um substituto ideal de drogas usadas para combater infecções fúngicas. Além disso, como o alho é mais eficaz no nível preventivo, ele pode ser recomendado para uso diário. Os benefícios da suplementação de alho podem ser compartilhados por pessoas doentes crônicas e saudáveis.

Referências

- 11 *O Manual de Medicamentos do Médico* , 1981, Doubleday & Company, Inc. Garden City, NY
- 12 *The Merck Manual* , Décima terceira edição, 1977, Merck Sharp & Dohme Research Labs., Rahway, NJ
- 13 Cavallito, CJ; Buck, JS; Suter, CM, *Journal of American Chemical Society* , 1944, 66, 1954.
- 14 Barone, Frank E .; Tansey, Michael, R., *Mycologia*, vol. 69, 1977, pp. 793-825.
- 15 Hanna, Michelle, M; *Alicina, Efeito no Crescimento de Células Bacterianas, Fúngicas e Tumerais* , UC Davis, 1981.
- 16 Moore, Gary S .; Atkins, Robin D., *Mycologia* , vol. 69, 1977, pp. 341-348.
- 17 Kabelik, J. 1970, *Parmazie* 25: 266 em *Chemi Abst* . 73: 117, 1971.
- 18 Appleton, Judith A .; Tansey, Michael R., *Mycologia*, vol. 67, 1975 pp. 882 - 885.

- 19 Yarnada, Y .; Deizo, A .; *Antimicrobial Agents & Chemotherapy* , abril de 1977, pp. 743-749.
- 20 Departamento de Neurologia, Hunan Medical College, Changsha. *Chinese Medical Journal* , 93 (2): 123-126, 1980.

Rotina de tratamento

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

DIETA

- 12 Evite todos os produtos de levedura.
- 13 Não coma carboidratos refinados. Isso significa sem farinha branca, sem açúcar branco ou marrom, ou alimentos ou bebidas contendo estes.
- 14 Coma alimentos que contenham propriedades antifúngicas. Estes incluem alho, cebola e vegetais de folhas verdes frescas. Coma muitos desses.
- 15 Uma dieta vegetariana total é aconselhável com rigoroso evitar leite.
- 16 Coma um punhado de sementes de abóbora e girassol com cada refeição.

MEDICAMENTOS

Evite todas as drogas que promovem o crescimento de *Candida*; ou seja, antibióticos, pílulas anticoncepcionais, anti-inflamatórios como cortisona e prednisona e drogas anti-imunossupressoras, como Imuran.

LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS

Restauração do conteúdo normal do intestino: pó Megadophilus: ¼ colher de chá. três vezes por dia entre as refeições ou Enterodophilus (Entrin): 1 cápsula três vezes por dia entre as refeições. As cápsulas de PB-8 podem ser tomadas duas vezes ao dia.

CURA DE GUT MUCOSA

- 13 Evite todos os irritantes gástricos, como vinagre, especiarias quentes, pimenta preta, curry, etc.
- 14 Antes de cada refeição, tome:
 - ¼ copo de suco de cenoura por dia (opcional)
 - Suco de Aloe Vera, 2 oz (¼ xícara) três vezes ao dia 15 minutos antes de cada refeição
 - Óleo de primula, 4 cápsulas (500 mg) duas vezes ao dia, com as refeições, ou semente de linhaça moída 1 colher de sopa 2 vezes ao dia com as refeições

BOTÂNICOS

1. Chá de Pau d'Arco (taheebo): preparar à razão de 1 colher de sopa. por copo (8 oz) de água, beba 4 xícaras diariamente como parte de sua ingestão de água.

SUPLEMENTOS ANTI- CANDIDA

- 14 Alho: 1 dente médio 2-3 vezes ao dia ou 4 cápsulas três vezes ao dia com as refeições (Garlicin Natural Arizona ou Garlicin). Para casos graves, tomar líquido KYOLIC, 1-3 colheres de chá. 3 vezes por dia.
- 15 Vitamina C natural, com bioflavonóides: 500 mg, duas vezes ao dia, tomado com as refeições.

- 16 Nistatina: 1 tablet quatro vezes por dia após o levantar, entre as refeições, e ao deitar. Espaço com aproximadamente 6 horas de intervalo. Tome por 2-3 dias.
Aumente 2 comprimidos quatro vezes por dia, as mesmas instruções acima.
Aumentar 3 comprimidos quatro vezes por dia.
Aumentar para 4 comprimidos quatro vezes por dia.
Tome o tempo que o médico julgar necessário. (VER NOTA ABAIXO)

OU

Capristatina tomada com Kapricidina-A

1^a semana: 1 csula / comprimido (de cada), duas vezes por dia, entre as refeições

2nd semana: 2 "

3rd semana: 3 "

Tome por enquanto médico julgar necessário. O aumento gradual é minimizar os sintomas desagradáveis da morte. No entanto, muitas pessoas não apresentam sintomas significativos de morte e preferem começar com a dose mais alta. Para casos severos ou resistentes, use o pó de nistatina, ¼ - 3 colheres de chá. na água 3 vezes ao dia.

NOTA:

Capristatina e Kapricidina-A, bem como Nistatina, devem ser tomados entre as refeições e não devem ser misturados com nada além de uma pequena quantidade de água para ajudar a engolir. Também é importante notar que o uso de Capristatina e Kapricidina-A, assim como Nistatina, não deve começar até que o restante do programa seja seguido por uma ou duas semanas. É importante que você monitore seus sintomas cuidadosamente para ver se este programa está sendo eficaz para você.

Rotina de tratamento com Candida

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Um crescimento excessivo de *Candida albicans* levedura no corpo pode produzir qualquer um dos seguintes sintomas: dor de cabeça, fadiga, cólicas intestinais e dor, alergias, infecções fúngicas recorrentes, ansias, sensibilidade ao mofo, erupções cutâneas, irritabilidade, gastrite, perda de memória, depressão, etc .

Causas

Infecções fúngicas podem ser causadas por sistemas imunológicos defeituosos, doenças auto-imunes, câncer, desnutrição, AIDS, o uso de álcool, etc. Evite todas as drogas que promovem o crescimento de *Candida* , como antibióticos, pílulas anticoncepcionais, anti-inflamatórios como a cortisona e Prednisona e drogas imunossupressoras, como Imuran.

Uma quebra nos mecanismos de macrodefesa do corpo pode resultar em um supercrescimento de *Candida* . Nas camadas de muco do trato intestinal, as bactérias anaeróbias e os ácidos graxos voláteis protegem o corpo de permitir que o fungo se desenvolva dentro do sistema. Esses mecanismos de defesa são quebrados quando uma pessoa toma antibióticos porque reduz o número total de bactérias anaeróbias

dentro do muco. Isso permite que a levedura se estabeleça dentro da camada de muco. A camada mucosa do trato intestinal também é destruída por irritantes, como especiarias e vinagre.

Rotina de Limpeza

Quando a *Candida* supera a flora do trato intestinal, um pouco de ajuda pode transformar o intestino em uma flora mais normal. A primeira coisa a fazer é preparar o intestino para tratamento com uma rotina de limpeza de uma semana. O uso de amidos refinados pesados, açúcar, mel, xarope, alimentos açucarados, alimentos fermentados, café, cigarros, álcool e especiarias quentes como gengibre, curry, canela, noz-moscada, cravinho e pimenta preta ou vermelha devem ser eliminados como bem como drogas como a aspirina.

Dieta

A dieta deve conter cerca de 10% de alimentos ricos em proteínas, como nozes, sementes, legumes ou amendoim, e aproximadamente 10% de carboidratos complexos, como arroz, milho, amaranto, quinoa, trigo sarraceno, etc. Cerca de 5 % da dieta deve ser fruta como mamão, toranja e todos os tipos de frutas, especialmente mirtilos, e aproximadamente 75% de vegetais ricos em fibras, como brócolis, aipo, rabanete, aspargo ou repolho preparado por cozimento a vapor ou comido cru.

Evite todos os produtos de levedura, incluindo levedura e levedura de cerveja. Todos os alimentos fermentados e produtos lácteos azedos estão incluídos. Evitar todos os produtos de levedura é um grande desafio. Isso incluiria todo pão criado com fermento. Pão sem fermento está bem. Naturalmente, apenas pães integrais devem ser usados. Qualquer coisa de natureza fermentada deve ser evitada, especialmente bebidas alcoólicas, vinagre, ketchup, pickles ou pão feito com vinagre, pickles, maionese, molho de soja, chucrute, kim chee e tempero. Não coma carboidratos refinados. Isso significa que não há farinha branca, arroz branco, massas brancas, açúcar branco ou marrom ou alimentos ou bebidas que contenham estes.

Enfatize especialmente alho, cebola e verduras frescas, pois eles contêm atividade antifúngica. Para aqueles que têm um problema grave, um plano de duas refeições usando apenas vegetais, grãos integrais e sementes pode ser extremamente útil. Uma pessoa pode se dar bem em duas refeições de legumes por dia, juntamente com grãos integrais e nozes. Tem sido demonstrado que as frutas podem estimular o crescimento de *Candida* no intestino. Após várias semanas de melhora, uma pessoa pode começar a adicionar cuidadosamente as frutas menos doces e, se não houver problema, continue com outras frutas. Alguns acham que evitar todas as frutas por um a três meses é útil. Mesmo frutas secas podem ter pequenas quantidades de mofo e podem causar problemas.

Use uma dieta vegetariana total, evitando estritamente o leite e todos os produtos lácteos - soro de leite, caseinato de sódio e lactato, iogurte, queijo, etc. Todos os queijos provavelmente têm mofo. Muitos queijos vegetarianos são aromatizados com leveduras que podem dar uma reação cruzada com *Candida*. Estes devem ser evitados.

Coma algumas colheres de abóbora e sementes de girassol em cada refeição. Use um plano de duas refeições (café da manhã e almoço) se o seu peso não cair para o ponto

que você está fraco.

Suplementos

15 Alho: 1 a 3 dentes médios, 2 a 3 vezes por dia ou 4 cápsulas, 3 vezes por dia com as refeições. O alho é um forte agente antifúngico. Gostamos de usar a marca de alho desidratado da Arizona Natural Products , uma vez que é uma maneira conveniente de usá-la se um lote de alho fresco for socialmente censurável. Damos 8-12 comprimidos por dia em doses divididas. Se você não puder obter a marca Arizona Natural Products ou Garlicin, consiga a mais potente que puder encontrar. Você pode comprar alho em pó desidratado em uma mercearia. Tome uma a duas colheres de sopa por dia. O líquido Kyolic pode ser usado e é mais eficaz que outros suplementos de alho. Tome uma colher de chá três vezes ao dia. Em vez do alho líquido, você pode usar fresco, cozido ou cozido no vapor de um dente para uma lâmpada três vezes ao dia.

2 Tome quatro a seis gotas de Nutribiotic, ou outro extrato de semente de toranja, em cada copo de oito onças de água que você bebe. Continue Kyolic e Nutribiotic por 3-12 meses. Extrato de semente de toranja ajudará muito tanto no processo de limpeza, bem como no tratamento de *Candida* .

O extrato de semente de toranja deve ser tomado entre as refeições. Uma pessoa de tamanho médio de cerca de 150 libras nos dias 1-3 leva 10 gotas duas vezes ao dia em suco de frutas vegetais ou diluídas (ou uma cápsula de 125 miligramas duas vezes ao dia).

Nos dias 4 a 15, tome 15 gotas duas vezes ao dia (ou uma cápsula três vezes ao dia).

Nos dias 11 a 28, tome 15 gotas três vezes ao dia (ou duas cápsulas, duas ou três vezes ao dia).

Alguns indivíduos podem ser incapazes de aumentar a maior concentração e o cronograma de dosagem, mas a maioria das pessoas será capaz de tolerar tanto extrato de semente de uva sem dificuldade. Algumas pessoas desenvolvem uma dor de estômago demais. Uma vez que a melhoria satisfatória é observada, mesmo que seja apenas duas ou três semanas no programa, a dosagem do extrato de semente de toranja deve ser gradualmente reduzida. Se os sintomas reaparecerem, retorne a uma dosagem mais alta. Para algumas pessoas, um período de tratamento de quatro semanas pode não ser suficiente, e casos de longa duração podem exigir quatro a seis meses de tratamento constante.

3 Vitamina C natural com bioflavonóides 500 mg. 2 vezes por dia com as refeições por um mês ou mais.

4 Você pode querer experimentar o *Lactobacillus acidophilus* . Alguns tiveram um benefício disso. Encontre uma preparação sem traços de leite. A maioria das preparações vendidas em lojas de alimentos saudáveis está acima da idade, ou não é potente o suficiente para ter algum valor. Existem dois produtos, um chamado Maxidophilus e o outro chamado Megadophilus, que são essencialmente os mesmos. Eles são muito potentes e parecem ser úteis. Use um quarto de colher de chá em um pouco de água três vezes ao dia. Isso

parece especialmente ajudar pessoas com muito gás. Uma vez que os germes são cultivados em soro, eles podem ter pequenas quantidades de proteína do leite ligados a eles. Se você sabe que tem um problema com a alergia ao leite, seria bom proceder com muito cuidado. Existem fontes de acidophilus sem os traços de leite, mas muitas vezes não são realmente potentes o suficiente para ajudar muito.

- 5 Um quarto de copo de suco de cenoura por dia antes de uma refeição, opcional.
- 6 Suco de aloe vera 2 oz. (1/4 C) 3 vezes por dia, 15 min. antes de cada refeição.
- 2 Óleo de prímula, 4 cápsulas (500 mg.) 2 vezes ao dia com as refeições, ou semente de linhaça moída 4 colheres de sopa, 2 vezes ao dia com as refeições, ou óleo de linhaça, uma colher de chá três vezes ao dia.
- 3 Um paciente relatou que ela não conseguia se livrar de sua infecção por *Candida* até que ela começou a tomar enzimas digestivas. Se as enzimas digestivas foram úteis, não se sabe, mas achamos que a associação no caso dela era digna de menção. Selecione a preparação de sua escolha em uma loja de alimentos saudáveis.
- 4 Pau d'Arco (taheebo) chá; 1 colher de sopa por xícara (8 oz.) De água fervente. Íngreme 30 minutos. Beba 4 xícaras diariamente como parte de sua ingestão de água. A tintura taheebo é muito mais potente, e vimos várias pessoas que parecem ter problemas com isso. Nós não vimos ninguém ter problemas com a casca de Pau d'Arco, como é usado para fazer chá, mesmo usando força dupla, ou seja, duas colheres de chá por xícara. Uma pessoa deve geralmente beber quatro xícaras desse chá por dia, começando com uma colher de chá por xícara de água quente e, se necessário, aumentando para dobrar a força.

Achamos que a dieta é provavelmente o fator mais importante no tratamento da *Candida*, mas os suplementos parecem ser úteis em muitas pessoas. Se uma pessoa tem sintomas graves ou de longa data, provavelmente deve usar todos os suplementos listados. Aparentemente, *Candida* é muito propensa a recorrer. Se alguém é cuidadoso com a dieta, e está indo bem depois de três ou quatro meses, comece a reduzir os suplementos e observar seus sintomas e ser guiado por eles.

Para infecção por fungos vaginal use uma mistura de ichthammol e glicerina. Coloque o material em tampões.

ROTINA DE TRATAMENTO DE CANDIDA

Calvin L. Thrash, MD

Aconselhamos a obtenção do livro do Dr. William Crook, *The Yeast Connection*, se ele não tiver sido lido. Nós teremos um livro que sairá em breve sobre alergias alimentares que terão um capítulo sobre candidíase crônica que dá um resumo do problema e dos nossos tratamentos atuais.

Nós não aconselhamos a dieta da mesma maneira que o Dr. Crook recomenda, já que ele é pesado com proteína animal. Aconselhamos evitar todos os produtos de levedura

e acho que isso é muito importante. Isso incluiria todo o pão que foi criado com fermento, mas o pão sem fermento está bem. Claro, pães integrais devem ser usados. Qualquer coisa de natureza fermentada deve ser evitada, particularmente incluindo bebidas alcoólicas, vinagre, maionese, molho de soja, etc. O queijo também é um delinquente comum. Mesmo frutas secas podem ter pequenas quantidades de mofo e podem causar problemas.

Se uma pessoa está tendo muitos problemas, pode ser aconselhável que ela evite frutas por um período de um a três meses. Uma pessoa pode se dar bem em duas refeições de legumes por dia, juntamente com grãos integrais e nozes. Tem sido demonstrado que as frutas podem estimular o crescimento de *Candida* no intestino. Depois de várias semanas de melhora, uma pessoa pode começar a adicionar as frutas menos doces com cuidado, e se não houver problema, continue com outras frutas.

Nós usamos o chá Pau d'Arco (taheebo) e achamos que ele tem algum mérito. A tintura taheebo é muito mais potente e vimos várias pessoas que parecem ter problemas com isso. Nós não vimos ninguém ter problemas com a casca de Pau d'Arco, como é usado para fazer chá, mesmo usando força dupla, ou seja, duas colheres de chá por xícara. Uma pessoa deve geralmente beber quatro xícaras de chá por dia, começando com uma única força e, se necessário, aumentando-a para dobrar a força.

Eu descobri que o *Lactobacillus acidophilus* pode ser útil. A maioria das preparações vendidas em lojas de produtos naturais é excedente ou não é suficientemente potente para ter qualquer valor. Existem dois produtos, um chamado Maxidophilus e o outro chamado Megadophilus, que são essencialmente os mesmos. Eles são muito potentes e parecem ser úteis. Usamos um quarto de colher de chá em um pouco de água três vezes ao dia. Isso parece especialmente ajudar pessoas com muito gás. Como os produtos são cultivados em soro, eles podem ter pequenas quantidades de proteína láctea presa a eles. Se você sabe que tem um problema de alergia ao leite, é bom proceder com muito cuidado. Não achamos que isso seja um problema nas pessoas que tratamos. Existem fontes de acidophilus sem os traços de leite, mas eles não são realmente potentes o suficiente para fazer muito bem.

Nós também usamos comprimidos de alho, uma vez que é antifúngico. Nós gostamos de usar a marca Arizona Natural Products de alho desidratado, pois é uma maneira conveniente de obter o alho sem ter que tirar um monte de alho fresco e ter seu cheiro em sua respiração. Damos 8-12 comprimidos por dia em doses divididas. Se você não conseguir a marca Arizona Natural Products, consiga a mais potente que puder encontrar.

Óleo de cápsulas de prímula pode ser de valor no fornecimento de alguns dos ácidos graxos essenciais. Quatro cápsulas devem ser tomadas duas vezes ao dia.

Achamos que a dieta é provavelmente o fator mais importante, mas os outros suplementos parecem ser necessários em muitas pessoas. Se uma pessoa tem sintomas graves ou de longa data, provavelmente deve usar todos os suplementos que eu listei acima. Eles não vão te machucar.

A questão de quanto tempo um deve tomar os suplementos é um ponto discutível.

Drs. Crook e Truss, que tiveram a maior experiência com esse distúrbio, têm muitos pacientes que administram nistatina durante meses e anos. Aparentemente, o *Candida* é muito propenso a recorrer. Eu acho que se alguém é cuidadoso com a dieta e está indo bem, depois de três ou quatro meses ele pode começar a diminuir os suplementos e ver como ele está. Se ele faz tudo certo, ele pode ficar fora deles a menos que os sintomas se repitam, caso em que ele deve voltar a eles imediatamente.

Protocolo de Candida

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Marilyn's Experiência

Marilyn teve um caso muito persistente de *Candida* que não respondeu bem aos tratamentos naturais. Dr. Calvin Thrash acreditava que era o resultado de Marilyn tomar um curso de antibióticos após a cirurgia 6 anos antes dos sintomas de dor nas articulações. O diagnóstico foi feito a partir de um teste de laboratório abrangente de análise de fezes do Great Smokies (CDSA) que mostrou uma leitura de *Candida albicans* em 4+ (o maior número que o laboratório relata).

O protocolo que o Dr. Calvin Thrash colocou imediatamente é o seguinte:

DIETA NORMAL CANDIDA:

Nenhum açúcar ou outros adoçantes. Nenhuma fruta enlatada ou seca ou suco de frutas de qualquer tipo. Frutas muito menos doces, como uma maçã crua, duas ou três vezes por semana. Sem pães de levedura ou flocos de levedura. Sem alimentos que contenham vinagre, como maionese ou pickles. Nenhum outro alimento fermentado, como o molho de soja. Depois de alguns meses, foi decidido que nenhuma fruta de nenhum tipo deveria ser comida. A dieta de Marilyn consistia de uma abundância de legumes, legumes e uma quantidade modesta de grãos integrais, como waffles de cevada e aveia para um substituto de pão e arroz integral. Nozes e sementes, exceto amendoim, são aceitáveis na dieta se estiverem livres de todo o molde. Abacate e azeitonas, juntamente com nozes, são úteis se abaixo do peso. Marilyn usou a seguinte receita para maionese:

Mistura: ½ c. sementes de girassol cruas, ¼ c. cajus crus, ¾ t. sal, 1 ½ t. cebola em pó e ¼ t. pó de alho.

Adicione: ½ - ¾ c. água e 2 sumo de limão.

Whizz até ficar homogêneo. Também pode ser usado como creme de leite em batatas ou como molho em saladas.

SUPLEMENTOS:

2 Alho Líquido Kyolic: 1 colher de chá, 3x por dia, durante um mês, depois cápsulas de Reserva Kyolic (as cápsulas de alho mais fortes disponíveis), 1 cápsula, 3x por dia, para continuar enquanto a *Candida* persistir.

3 Erva Goldenseal: ¼ colher de chá em pó, 2x por dia.

4 Erva Uva Ursi: ¼ colher de chá em pó, 2x por dia.

5 Probióticos PB8 : tomar 2 comprimidos de manhã e 2 comprimidos a meio da tarde. Existem outras marcas de probióticos que são tão boas ou melhores. Mais tarde Marilyn levou FOS-idophilus. Os probióticos que devem ser refrigerados geralmente são os melhores, pois contêm bactérias vivas e saudáveis. O intestino deve conter as bactérias saudáveis, à medida que as bactérias

doentias são eliminadas. Isto é muito importante.

6 Extrato de semente de toranja: Use 8-16 gotas em cada litro de água tomada.

7 Extrato de folha de oliveira é um agente antifúngico, e pode valer a pena tentar.

INTESTINO SOLTO:

Dr. Calvin Thrash disse que sempre que uma pessoa tem um caso grave de *Candida* eles geralmente têm síndrome do intestino permeável, o que causou alergias. E como as alergias também eram um problema no caso de Marilyn, ele ordenou o tratamento padrão para o intestino gotejante da seguinte forma:

3 N-Acetil Glucosamina: 500 mg, 1 cápsula, 2 x ao dia.

4 Pó de olmo escorregadio: 1 t. em ½ xícara de água. Mexa bem e leve ½ hora antes de cada refeição. Seguindo o protocolo de *Candida*, Marilyn decidiu fazer um extrato de 30 dias de extrato de semente de grapefruit para *Candida*. Ela gradualmente começou a usar 15 gotas de GSE três vezes ao dia. Durante este período, Marilyn experimentou “sintomas de morte” na forma de aumento da dor nas articulações.

Após a adesão rigorosa ao programa acima por mais de um ano, houve uma quantidade reduzida de dor nas articulações, por isso assumiu-se que o tratamento foi bem sucedido; no entanto, o teste de repetição do *Candida* Lab mostrou “*Candida albicans* at 4+”. Nesse ponto, o Dr. Calvin Thrash chamou o Dr. William G. Crook, conhecido autor de vários livros sobre *Candida*. Dr. Crook disse que *Candida* é muito mais resistente ao tratamento agora do que no passado e aconselhou o paciente a tomar os remédios Diflucan e Nystatin juntos. O Diflucan é um antifúngico sistêmico, enquanto a Nistatina mata apenas fungos no trato intestinal. Defensora dedicada aos remédios naturais, Marilyn chegou ao lugar em que estava disposta a tomar essas drogas, em vez de ter o problema pelo resto de sua vida, então iniciou o novo regime no mesmo dia.

A dosagem foi:

4 100 miligramas de Diflucan, uma vez por dia, durante duas semanas.

5 Pó de nistatina: ¼ colher de chá 4 x dia na água, antes das refeições e à noite. Existem 50 milhões de unidades em uma jarra, e dois frascos cheios foram levados ao longo de um período de quase 6 semanas.

Se seguir este programa deve-se continuar a tomar probióticos como mencionado acima, ao mesmo tempo que os fármacos *Candida* e continuar a tomá-los por pelo menos um mês após a interrupção dos antifúngicos.

RESULTADOS:

Um mês após o término do tratamento, um teste de laboratório repetido mostrou “sem fermento” no final!

Candida Questionnaire and Score Sheet

1. Você já tomou tetraciclinas (Sumycin, Panmycin, Vibramycin, Minocin, etc.) ou outros antibióticos para acne por 1 mês ou mais?

[25]

2. Você, em algum momento de sua vida, tomou outros antibióticos de "amplo

espectro" para infecções respiratórias, urinárias ou outras (por 2 meses ou mais, ou em cursos mais curtos 4 ou mais vezes em um período de 1 ano?) ... [20]

3. Você tomou um antibiótico de amplo espectro - até mesmo um único curso? [6]

4. Você, em algum momento de sua vida, foi incomodado por prostatite persistente, vaginite ou outros problemas que afetam seus órgãos reprodutivos? [25]

5. Você esteve grávida?
2 ou mais vezes? [5]

1 vez? [3]

6. Tome as pílulas anticoncepcionais:
Por mais de 2 anos? [15]

Por 6 meses a 2 anos? [8]

7. Já tomou prednisona, Decadron ou outros medicamentos do tipo cortisona :
Por mais de 2 semanas? [15]

Por 2 semanas ou menos? [6]

8. A exposição a perfumes, inseticidas, odores de tecidos e outros produtos químicos provoca:
Sintomas moderados a graves? [20]

Sintomas leves? [5]

9. Seus sintomas pioram em dias úmidos e úmidos ou em lugares com bolor? [20]

10. Você já teve pé de atleta, verme de anel, "jock itch" ou outras infecções crônicas de fungos na pele ou nas unhas? Tem tais infecções sido;
Grave ou persistente? [20]

Leve a moderada? [10]

11. Você almeja açúcar? [10]

12. Você almeja pão? [10]

13. Você almeja bebidas alcoólicas? [10]

14. A fumaça do tabaco realmente incomoda você? [10]

PONTUAÇÃO TOTAL. SEÇÃO A
..... _____

Preenchimento e pontuação deste questionário deve ajudar você e seu médico a avaliar o possível papel de *Candida* na contribuição para seus problemas de saúde. No entanto, não fornecerá uma resposta automática "Sim" ou "Não".

Seção B: Sintomas Principais

Para cada um dos seus sintomas, insira a figura apropriada na coluna "Pontuação pontual":

Se um sintoma é ocasional ou leve 3 pontos

Se um sintoma é frequente e / ou moderadamente grave 6 pontos

Se um sintoma é grave e / ou incapacitante 9 pontos

Adicione a pontuação total e registre-a na caixa no final desta seção

1. Fadiga ou letargia
.....
2. Sentimento de ser "drenado"
.....
3. Memória fraca
.....
4. Sentir-se "espacial" ou "irreal".
.....
5. Depressão
.....
6. Dormência, queimação ou formigamento.
7. Dores musculares
.....
8. A fraqueza muscular ou paralis s
.....
9. Dor e / ou inchaço nas articulações
.....
10. Dor abdominal
.....
11. Constipação
.....
12. Diarreia
.....
13. Inchaço
.....
14. Corrimento vaginal problemático
15. Queimadura vaginal persistente ou comichão.
.....
16. Prostatite
.....
17. Impotência...
.....
18. Perda de desejo sexual.
.....
19. Câibras e / ou outras irregularidades menstruais
.....
20. Tensão pré-menstrual...
.....

21. Pontos na frente dos olhos
.....

22. Visão errática
.....

PONTUAÇÃO TOTAL SECÇÃO B
.....

Seção C: Outros Sintomas:

Para cada um dos seus sintomas, insira a figura apropriada na coluna Pontuação do Ponto:

Se um sintoma é ocasional ou leve 1 ponto

Se um sintoma é frequente e / ou moderadamente grave 2 pontos

Se um sintoma é grave e / ou incapacitante 3 ponto

Adicione a pontuação total e registre-a na caixa no final desta seção

1. Sonolência...
.....

2. Irritabilidade ou nervosismo
.....

3. Incoordenação.
.....

4. Incapacidade de concentração
.....

5. mudanças de humor frequentes
.....

6. Dor de cabeça.
.....

7. Tontura / perda de equilíbrio
.....

8. Pressão acima dos ouvidos / sensação de inchaço da cabeça e formigueiro
.....

9. Comichão
.....

10. Outras erupções.
.....

11. Azia
.....

12. Indigestão
.....

13. Belching e gás intestinal... ..
.....

14. Muco nas fezes
.....

15. Hemorróidas
.....

16. Boca seca...
.....

-
17. Rash ou bolhas na boca
-
18. Mau hálito
-
19. Inchaço das articulações ou artrite
-
20. Congestão nasal ou descarga
-
21. Gotejamento pós-nasal
-
22. Prurido nasal
23. Garganta inflamada ou seca
-
24. Tosse
-
25. Dor ou aperto no peito
26. Chiado ou falta de ar
27. Frequência de urgência ou urinária
-
28. Queimaduras durante a micção
-
29. Falha na visão
-
30. Queimadura ou lacrimejamento dos olhos
-
31. Infecções recorrentes ou fluido nos ouvidos.
-
32. Dor de ouvido ou surdez
-
- Pontuação total, seção C
-
- Pontuação total, seção A
-
- Pontuação Total, Section B
-
- CONTAGEM TOTAL GERAL
-

O Grand Total Score ajudará você e seu médico a decidir se seus problemas de saúde estão relacionados à levedura. As pontuações nas mulheres serão maiores, uma vez que 7 itens do questionário se aplicam exclusivamente às mulheres, enquanto apenas 2 se aplicam exclusivamente aos homens.

Problemas de saúde relacionados à levedura estão quase certamente presentes em mulheres com pontuação acima de 180 e em homens com pontuação acima de 140.
 Problemas de saúde relacionados à levedura provavelmente estão presentes em mulheres com escores acima de 120 e em homens com escores acima de 90
 Problemas de saúde relacionados à levedura possivelmente estão presentes em mulheres com pontuação acima de 60 e em homens com pontuação acima de 40.

Com escores inferiores a 60 em mulheres e 40 em homens, as leveduras são menos propensas a ser um problema.

Síndrome do túnel do carpo

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A síndrome do túnel do carpo é causada pela compressão de estruturas abaixo do ligamento cárpico, muitas vezes o resultado do uso excessivo das mãos. O ligamento carpal é uma faixa larga de tecido conjuntivo envolvendo o punho na base da mão. Síndrome do túnel do carpo tem vindo a aumentar desde computadores se espalharam. Qualquer trabalho que permita que as pessoas mantenham os pulsos dobrados em uma posição inalterada por longos períodos de tempo pode ser o culpado. Eletricistas que estão repetidamente transformando chaves de fenda, qualquer pessoa que faça um trabalho que exija dobra do pulso, e pessoas que dormem com os punhos curvados sobre os antebraços correm o risco de contrair a síndrome do túnel do carpo.

Certas condições médicas, como diabetes, artrite ou sensibilidade alimentar, podem causar inchaço que comprime um nervo dentro do punho, resultando em dormência, formigamento ou dor no antebraço e nos dedos. O polegar e os três primeiros dedos estão mais envolvidos. A fraqueza pode seguir e atrofiar do desuso. Os nós dos dedos podem doer e a dor pode disparar na parte de baixo dos dedos, até os antebraços, ou simplesmente uma dor nas mãos, às vezes estendendo - se até o antebraço em direção ao cotovelo ou até o braço.

Alguns potenciais danos no pulso:

- 2 Unhas compridas que forcem os dedos a se estenderem para pressionar as teclas do teclado.
- 3 Empurrando um objeto pesado repetidamente, como uma porta.
- 4 Abrir jarras repetidamente com força excessiva ou até mesmo uma única tensão pode iniciar o problema.
- 5 Segurando um telefone em um ângulo por longos períodos.
- 6 Qualquer trabalho repetitivo feito por trabalhadores da linha de montagem e de escritório, preparadores e empacotadores de alimentos, funcionários de contas de supermercado e operadores de computador.

Prevenção :

Uma análise deve ser feita no local de trabalho para determinar a postura correta e a força e repetição ótimas de cada movimento. Alterando a altura do teclado e das telas, descansos de pulso no teclado, certificando-se de que as cadeiras são adequadas para o trabalho e que o operador ajudará alguns operadores de computador. Quanto mais cedo o diagnóstico e o tratamento forem iniciados, melhor será. Sente-se a um braço de distância do monitor, mantenha-se relaxado, faça pausas periódicas e evite o brilho na tela do computador. Mantenha os pulsos retos, mesmo que seja necessária uma tala.

Descobriu-se que o uso de ferramentas vibratórias está fortemente associado à síndrome do túnel do carpo. Ferramentas e equipamentos de proteção devem ser

selecionados para aqueles que fazem trabalhos repetitivos que exigem flexão dos pulsos e uso de alguma força.

Demasiadas operações estão sendo feitas sobre aqueles que têm síndrome do túnel do carpo. Métodos mais conservadores devem ser aplicados primeiro. Exercícios que fortalecem a mão e os músculos do braço, como apertar uma pinça de mão ou nadar, podem ajudar a evitar a doença ou evitar uma operação se ela já estiver em uso.

Tratamento:

Um paciente de Jackson, Mississippi, recebeu um alívio notável envolvendo uma toalha de aquecimento elétrica com uma toalha e fixando-a cuidadosamente para formar uma tala para a mão e o antebraço. Ela dormiu com a tala quente no braço, usando luvas à noite para evitar o menor arrepio. Ela fez isso por um ano e teve o uso quase normal de sua mão com muito pouca dor. Ela sentiu que evitou a cirurgia por este remédio.

Exercícios:

- 3 Empurre todos os quatro dedos para trás a partir do interior da palma da mão com a mão oposta por cinco segundos. Repita pelo menos 20 vezes durante o dia.
- 4 Gentilmente, puxe o polegar para trás em direção à parte peluda do antebraço até sentir o alongamento. Segure cinco segundos. Repita pelo menos 20 vezes durante o dia.
- 5 Aperte o punho. Solte, forçando os dedos para fora. Faça cinco vezes; repita pelo menos cinco vezes por dia.
- 6 Com o punho cerrado, palma para cima, resista a uma tentativa da outra mão de segurar o pulso no antebraço.
- 7 Com o punho cerrado, palma para baixo, resistir a uma tentativa semelhante da mão oposta para dobrar o pulso no antebraço.
- 8 Resista ao mesmo tipo de pressão com o lado do polegar para cima.
- 9 Resista a uma tentativa semelhante de dobrar o punho para cima enquanto o punho está para baixo.
- 10 Com a palma da mão sobre uma mesa, dobre o antebraço na mão.
- 11 Prepare uma tala, envolvendo um objeto rígido, como uma tira de metal ou papelão pesado com uma pequena toalha ou fita adesiva para torná-lo confortável. Prenda-o com uma bandagem de tecido, uma gaze ou uma atadura na superfície da palma da mão e no antebraço até a metade do cotovelo. Use cada noite.
- 12 Massageie firmemente dentro e fora da mão com o polegar e os dedos por dois minutos ou mais, três vezes ao dia. Use uma boa loção de mão como lubrificante de massagem.
- 13 Descanse o antebraço na borda de uma mesa, com a palma para baixo. Segure os dedos com a outra mão e dobre levemente o pulso para trás por 5 segundos.
- 14 Em pé, coloque a palma da mão sobre a mesa e comece a puxar o antebraço para frente, tentando dobrá-lo na mão. Quando atingir sua capacidade total, segure por 5 segundos.
- 15 Faça um punho solto e pressione suavemente para baixo contra o punho cerrado com a mão oposta, resistindo ao movimento de empurrar e mantendo o pulso esticado.
- 16 Faça o mesmo exercício com a palma para baixo, tentando empurrar o punho cerrado para baixo.

- 17 Faça o mesmo exercício com o lado do polegar do punho para cima, tentando empurrar o punho para o lado em direção ao cotovelo.
- 18 Com o punho fechado, descanse a mão oposta nas juntas dos dedos e pressione-os para baixo.
- 19 Obter um elástico firme grande o suficiente para colocar todas as cinco pontas dos dedos na banda. Os dedos são então separados o mais amplamente possível. Eles devem ser separados pelo menos uma polegada. Se um elástico não for suficiente para dar uma resistência forte, use duas ou três faixas. O exercício deve ter de 15 a 20 repetições a cada três a quatro horas durante o período de uma a duas semanas (Ref. *The Physician and Sports Medicine* 22 (9); 20, September, 1994).
- 20 Tome alguma erva anti-inflamatória, como alcaçuz e chá de casca de salgueiro branco. Tome uma colher de chá cheia de pó de alcaçuz e uma colher de sopa de casca de salgueiro branco e deixe ferver suavemente por 25 minutos. Coe e beba em um dia. Faça fresco diariamente. Tome por 4 a 6 semanas.
- 21 Uma eliminação bem feita e dieta de desafio pode encontrar alimentos problemáticos que causam inchaço do pulso. Uma lista de alimentos é removida da dieta por 1 a 3 meses, até que os sintomas desapareçam. Em seguida, um alimento é adicionado de volta a cada 5 a 10 dias até que os sintomas se repitam. Veja a lista separada de "Top 10" grupos de alimentos com maior probabilidade de ser problemático.

SÍNDROME DO TÚNEL CARPAL

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A síndrome do túnel do carpo, um distúrbio comum, foi descrita pela primeira vez no século passado, mas somente desde 1950 os pacientes com esse problema foram reconhecidos regularmente e receberam tratamento. O túnel do carpo é uma área da mão na junção com o punho, na qual uma faixa de tecido fibroso denso se estende sobre a palma para estabilizar as estruturas que passam para a mão. A parede do fundo do túnel do carpo é delimitada pelos ossos do carpo da base da mão. Assim, o ligamento carpal transversal na superfície da palma e os ossos do carpo na superfície dorsal compreendem os limites do túnel do carpo. Passando pelo túnel do carpo estão os vários tendões para os dedos, o nervo mediano e os ramos das artérias nutrientes que suprem essas estruturas.

Os sintomas são causados pela compressão do nervo mediano por essas estruturas mais ou menos rígidas. O nervo mediano se torna achatado logo após passar pelo sulco do punho. A síndrome é mais frequente em mulheres do que em homens e ocorre mais frequentemente entre os 40 e os 70 anos. Embora os sintomas envolvam ambas as mãos, a mão dominante é geralmente mais gravemente afetada.

A causa da síndrome do túnel do carpo não foi especificamente identificada, mas certas associações são reconhecidas com várias condições e distúrbios. A gravidez é uma das associações comuns e parece estar relacionada ao aumento da retenção de líquidos. As mulheres que tomam contraceptivos orais também podem ter a síndrome. Dentro de três meses após o término da gravidez ou uso de contraceptivo oral, muitos

desses casos desaparecerão por si mesmos.

Diabetes pode ser encontrado em pacientes com síndrome do túnel do carpo, assim como hipotireoidismo, acromegalia, amiloidose, esclerodermia, imunização contra sarampo, artrite reumatóide, lúpus eritematoso sistêmico, várias ingestões de drogas (hormônios com atividade fracamente androgênica, uso de estrogênio pós-menopausa e outros.), hipertensão, histerectomia, ooforectomia ou laqueadura tubária. O uso de ferramentas manuais vibratórias e o desempenho de tarefas de movimento repetitivo, como tricô, são especialmente propensos a causar sintomas no túnel do carpo.

Como você pode saber que tem síndrome do túnel do carpo? Primeiro, os sintomas são específicos. Há formigamento e dormência da mão do punho para fora, geralmente envolvendo mais comumente o dedo indicador, mas a mão inteira pode estar envolvida. Pode haver alguma fraqueza dos músculos da mão e incapacidade de operar perfeitamente o polegar. Quando os sintomas ocorrem à noite, sacudir ou esfregar as mãos ou mantê-los na cama pode causar alívio dos sintomas. Se alguém bate suavemente sobre a superfície da palma do pulso na dobra, há um aumento da dor com a síndrome do túnel do carpo. Se o pulso for dobrado para a frente e mantido firmemente nessa posição por 60 segundos, a dor aumenta na síndrome do túnel do carpo. Estes dois testes são chamados de sinal de Tinel e sinal de Phalen, respectivamente.

Às vezes há um pouco de plenitude ou inchaço no pulso e algum vazão ou retração (atrofia) do grande músculo carnudo na base do polegar. Um desconforto dolorido pode estender o braço. Em uma pessoa ocasional, há explosões de dor quando a mão, o pulso ou o antebraço é usado.

Uma das coisas mais importantes a lembrar sobre o tratamento é começar cedo, assim que os sintomas são notados pela primeira vez. Se os sintomas puderem progredir por dois ou três anos sem tratamento, pode haver perda permanente de sensibilidade ou habilidade muscular na mão ou pulso. Deve-se cessar prontamente o excesso de jardinagem, engomar, costurar, fazer crochê e usar equipamento vibratório. Muitas vezes, o alívio segue a descontinuação dessas atividades. Em segundo lugar, imobilize o pulso durante as horas de sono com uma tala na superfície posterior da mão e antebraço. Este tratamento simples pode ser conseguido por um dispositivo cirúrgico ou pode ser equipado de qualquer suporte rígido preso à mão e antebraço por fita ou com uma atadura.

Como a retenção de líquidos é vista em um número significativo de pacientes, particularmente aqueles que estão grávidas, os chás diuréticos devem ser usados e, às vezes, melhorar os sintomas. Estes incluem buchu, bardana, chá de seda de milho e chá de sementes de melancia. Uma xícara do chá diurético tomado diariamente é a dosagem usual. Como a água potável é um diurético natural, deve-se beber de 8 a 10 copos de água por dia.

Há alguma evidência bioquímica para uma deficiência de vitamina B₆ na síndrome do túnel do carpo. Portanto, alimentos ricos em vitamina B₆ devem ser tomados. Estes incluem cereais integrais, legumes, bananas e farinha de aveia.

Repouso, redução de peso e correção de qualquer doença sistêmica devem ser uma

parte inicial do tratamento. Isso inclui a correção da anemia, condições da tireóide, diabetes, etc. Todas as drogas suspeitas de serem uma causa devem ser interrompidas imediatamente (contraceptivos orais, hormônios femininos e masculinos).

Não recomendamos a injeção de corticosteroides no espaço do carpo ou o uso sistêmico de corticosteróides, pois o alívio é apenas temporário; duradoura na melhor das hipóteses alguns dias ou meses, e às vezes a injeção de medicação pode agravar a compressão ou ferir o nervo.

Evidentemente, o tratamento final considerado seria o da secção cirúrgica do ligamento cárpico, que pode trazer alívio imediatamente após a cirurgia em 70 a 80% dos casos.

O prognóstico é melhor para pacientes que tiveram os sintomas menos graves durante o menor período, indicando a conveniência de iniciar o tratamento precocemente.

CATARATA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A catarata se desenvolve quando o dano à proteína da lente do olho turva a lente e prejudica a visão.

A maioria das pessoas que vivem o suficiente desenvolverá catarata. A catarata tem maior probabilidade de ocorrer em pessoas que fumam, têm diabetes ou estão expostas à luz solar excessiva. Todos esses fatores levam a danos oxidativos. Danos oxidativos no cristalino do olho parecem causar catarata em animais e pessoas.

É improvável que quaisquer suplementos nutricionais ou ervas possam reverter as cataratas existentes.

Lista de Verificação para Cataratas Suplementos Nutricionais e Ervas

- ** Vitamina B₂
- ** Vitamina C
- * Betacaroteno
- * Carotenóides
- * Luteína
- * Quercetina
- * Vitamina B₃
- * Vitamina E
- * Boldo

CHAVE:

*** Dados científicos confiáveis e relativamente consistentes mostrando um benefício substancial à saúde.

** Estudos contraditórios, insuficientes ou preliminares sugerindo um benefício para a saúde ou um benefício mínimo para a saúde.

* Uma erva é apoiada principalmente pelo uso tradicional, ou a erva ou suplemento tem pouco apoio científico e / ou benefício de saúde mínimo.

Quais são os sintomas da catarata? As cataratas geralmente se desenvolvem lentamente sem qualquer dor ou vermelhidão do olho. Os sintomas mais comuns de uma catarata são visão turva ou embaçada, aumento da necessidade de luz ao ler ou fazer outros trabalhos íntimos, distúrbios visuais causados por luzes fortes (por exemplo, luz solar, faróis de carros), percepção de cores desbotadas, baixa visão noturna e necessidade freqüente para mudar as prescrições de lentes de óculos ou lentes de contato. Uma catarata não se espalhará de um olho para o outro, embora muitas pessoas desenvolvam catarata em ambos os olhos.

Opções convencionais de tratamento: Nos estágios iniciais, o uso de lentes de aumento, óculos mais fortes e iluminação mais brilhante podem compensar os problemas de visão causados pela catarata. Uma vez que a visão não é mais adequada para as atividades diárias, o médico pode recomendar uma cirurgia para remover a lente embaçada e substituí-la por uma lente artificial transparente. Em muitas pessoas, a cápsula do cristalino que permanece no olho após a cirurgia eventualmente fica turva, causando perda adicional de visão.

Mudanças no estilo de vida que podem ser úteis: Os homens obesos têm uma probabilidade significativamente maior de desenvolver uma catarata do que os homens com peso corporal normal. Até hoje, a maioria, mas não todos estudos populacionais descobriram um aumento do risco de catarata à medida que a massa corporal aumenta.

Suplementos nutricionais que podem ser úteis: Pessoas com baixos níveis sanguíneos de antioxidantes e aquelas que consomem poucas frutas e verduras ricas em antioxidantes têm sido consideradas de alto risco para a catarata.

Vitamina B₂ e vitamina B₃ são necessários para proteger a glutathione, um importante antioxidante no olho. Vitamina B₂ deficiência tem sido associada à catarata. Pessoas idosas que tomam 3 mg de vitamina B₂ e 40 mg de vitamina B₃ por dia foram parcialmente protegidos contra a catarata em um estudo. No entanto, a ingestão de vitamina B₂ na China é relativamente baixo, e não está claro se a suplementação ajudaria a prevenir a catarata em populações onde a vitamina B₂ a ingestão é maior.

Os principais antioxidantes no cristalino são a vitamina C e a glutathione (uma molécula composta de três aminoácidos). A vitamina C é necessária para ativar a vitamina E que por sua vez ativa a glutathione. Ambos os nutrientes são importantes para uma visão saudável. Pessoas que tomam multivitaminas ou quaisquer suplementos contendo vitaminas C ou E por mais de 10 anos têm um risco 60% menor de formar uma catarata.

Os níveis de vitamina C no olho diminuem com a idade. No entanto, a suplementação com vitamina C previne essa diminuição e tem sido associada a um menor risco de desenvolver catarata. Pessoas saudáveis são mais propensas a tomar suplementos de vitamina C e vitamina E do que aquelas com catarata, de acordo com alguns, mas nem todos os estudos. A ingestão dietética de vitamina C não tem sido consistentemente associada à proteção contra catarata. No entanto, porque as pessoas que suplementam

com vitamina C desenvolveram muito menos catarata em algumas pesquisas, os médicos geralmente recomendam de 500 a 1.000 mg de suplementação de vitamina C como parte de um programa de prevenção de catarata. A diferença entre as tentativas bem sucedidas ou não pode estar ligada ao comprimento de tempo que as pessoas realmente complementar com a vitamina C. Em um estudo preliminar, as pessoas que tomam vitamina C por pelo menos dez anos, mostrou uma redução dramática no risco de cataratas, mas aqueles que tomaram vitamina C durante menos de dez anos não mostraram nenhuma evidência de proteção.

Baixos níveis sanguíneos de vitamina E têm sido associados ao aumento do risco de formação de catarata. A ingestão dietética de vitamina E não tem sido consistentemente associada à proteção contra catarata. Suplementos de vitamina E foram relatados para proteger contra a catarata em animais e pessoas, embora as evidências permaneçam inconsistentes. Em um estudo, as pessoas que tomaram suplementos de vitamina E tiveram menos da metade do risco de desenvolver catarata, em comparação com outras no estudo de cinco anos. Os médicos geralmente recomendam 400 UI de vitamina E por dia como prevenção. Quantidades menores (aproximadamente 50 UI por dia) foram comprovadas em pesquisas duplo-cegas para não oferecer proteção.

Alguns, mas não todos estudos relataram que as pessoas que comem mais alimentos ricos em beta-caroteno tiveram menor o risco de desenvolver catarata. A suplementação com beta-caroteno sintético não foi encontrada para reduzir o risco de formação de catarata. Ainda não está claro se o betacaroteno natural dos alimentos ou suplementos protegeria o olho ou se o beta-caroteno nos alimentos é meramente um marcador para outros fatores de proteção em frutas e vegetais ricos em beta-caroteno.

As pessoas que comem muito espinafre e couve, que são ricos em luteína e zeaxantina, carotenóides semelhantes ao beta-caroteno, foram relatados como de baixo risco para a catarata. A luteína, a zeaxantina e o beta-caroteno oferecem a promessa de proteção porque são antioxidantes. É bem possível, no entanto, que a luteína seja mais importante que o beta-caroteno, porque a luteína é encontrada na lente do olho, enquanto o beta-caroteno não é. Em um estudo preliminar, a luteína e a zeaxantina foram os únicos carotenóides associados à proteção contra catarata. As pessoas com a maior ingestão de luteína e zeaxantina tinham metade da probabilidade de desenvolver cataratas do que aquelas com menor consumo.

O flavonóide, quercetina também pode ajudar, bloqueando o acúmulo de sorbitol no olho. Isso pode ser especialmente útil para pessoas com diabetes, embora nenhum ensaio clínico tenha ainda explorado se a quercetina realmente previne a catarata diabética.

Há algum efeito colateral ou interações? Consulte o suplemento individual para obter informações sobre quaisquer efeitos colaterais ou interações.

Ervas que podem ser úteis: O mirtilo, um parente próximo do mirtilo, é rico em flavonóides chamados antocianósidos. Os antocianósidos podem proteger tanto o cristalino quanto a retina do dano oxidativo. A potente atividade antioxidante dos antocianósidos pode tornar a baga de mirtilo útil para reduzir o risco de catarata. Os médicos às vezes recomendam 240 a 480 mg. por dia de extrato de mirtilo, cápsulas

ou comprimidos padronizados para conter 25% de antrocianósidos.

Existem efeitos colaterais ou interações? Consulte a erva individual para obter informações sobre quaisquer efeitos colaterais ou interações.

CATARATA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Cataratas podem ser causadas por vários fatores. Algumas delas são diabetes, constante superaquecimento dos olhos, como em posições industriais que irradiam calor próximo aos olhos, hipoparatiroidismo, estados tóxicos crônicos, uso excessivo de todos os tipos de gorduras e óleos e uso excessivo de açúcar. A seguir, algumas sugestões que ajudam a retardar a formação de catarata:

- Mantenha as extremidades constantemente aquecidas para equilibrar a circulação e evitar o congestionamento dos olhos.
- Durma com os ombros e o pescoço aquecidos.
- Rápido um dia por semana para promover a limpeza do sangue das gorduras.
- Não V. Algumas autoridades recomendam que a luz das lâmpadas fluorescentes seja evitada.
- Leia apenas uma hora por dia.
- Coma a "dieta ideal" (ver folha).
- Exercite uma hora por dia, no mínimo, fora de casa.
- Nunca deite depois das refeições, pois essa prática promove o acúmulo de gorduras no sangue.
- Não faça trabalho pesado, seja físico ou mental, imediatamente após as refeições. Uma caminhada rápida é desejável, mas nada mais vigorosa.
- Pratique um exercício de respiração profunda para reduzir o congestionamento nos olhos.

DOENÇA CELÍACA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A palavra "celíaca" vem de uma palavra grega que significa "sofrimento nas entranhas". As doenças mais importantes para entender são aquelas para as quais existe um tratamento específico e eficaz. Este é o caso da doença celíaca, uma doença intestinal estabelecida pela primeira vez em 1950. A incapacidade de fazer o diagnóstico adequado e instituir o tratamento pode levar a problemas crônicos de saúde e ao desenvolvimento interrompido em crianças.

A doença celíaca envolve a primeira parte do intestino delgado, em que há um forro intestinal anormal causado por uma intolerância permanente ao glúten, a proteína de germe de trigo, o centeio, e alguns outros cereais. Remoção de glúten da dieta leva a uma remissão completa, tanto dos sintomas e em muitos casos do revestimento anormal do intestino. A doença celíaca é uma desordem que afeta a vida toda e afeta

crianças e adultos. Geralmente é descoberto pela primeira vez na infância, mas pode não ser reconhecido até a vida adulta avançada.

A doença celíaca é encontrada com mais frequência em países onde o trigo é um alimento básico: a Grã-Bretanha, a Austrália e a América do Norte. É raro em negros e orientais, e a maioria das crianças que sofrem são de origem europeia. Em diferentes partes da Europa a doença ocorre de cerca de 1 em 2000 para cerca de 1 em 6000 pessoas, mas no oeste da Irlanda pode haver até 1 em 300; Portanto, fatores genéticos parecem ser importantes na descrição da incidência. A doença celíaca pode ocorrer em mais de um membro da mesma família, embora geralmente não haja história familiar.

O glúten é uma grande molécula de proteína, complexo contendo quatro classes de proteínas: gliadinas, glutinins, albuminas, globulinas e. Gliadina é a glutamina alcoólica e uma fração rica em prolina de glúten contendo 40 componentes diferentes. Aparentemente, esta porção da molécula de glúten contém as frações tóxicas para pacientes celíacos e está presente no centeio, trigo e cevada, mas não no arroz, milho ou painço. A toxicidade é aparentemente devida a um peptídeo do intestino delgado que é resistente à clivagem proteica por enzimas. Pode ser que uma deficiência enzimática específica seja a causa da doença celíaca, mas uma segunda teoria postula que o distúrbio é imunológico; uma terceira teoria é que os celíacos têm uma diferença na estrutura da membrana celular, levando a diferenças na afinidade da membrana, ou permeabilidade ao glúten.

Para fazer o diagnóstico da doença celíaca, uma forte evidência em favor do que é o desaparecimento dos sintomas quando o glúten é removido da dieta, e o reaparecimento dos sintomas quando o trigo, centeio ou cevada são comidos. Uma biópsia do jejuno pode confirmar o diagnóstico, pois mostra células absortivas superficiais danificadas da mucosa de pacientes que ainda comem glúten. Essas células voltam ao normal depois que o glúten é retirado da dieta. A giardíase (causada por um parasita protozoário) também pode causar lesões semelhantes ao revestimento do intestino delgado, assim como a intolerância à proteína do leite de vaca, intolerância à soja, espru tropical, desnutrição protéico-calórica e hipogamaglobulinemia adquirida.

Anormalidades imunológicas ocorrem em pacientes com doença celíaca, como a alteração de certos anticorpos no sangue (níveis de IgA elevados e níveis de IgM deprimidos). Estes retornam ao normal em uma dieta livre de glúten. Em algumas crianças existe um baixo nível sérico de complemento que retorna ao normal em uma dieta isenta de glúten. UMA história de asma, febre do feno, eczema e auto-anticorpos são mais comuns em adultos que têm doença celíaca. ⁽¹⁾

As primeiras porções do intestino delgado são mais gravemente afetado, e uma vez que o glúten é completamente digerido pelo momento em que atinge o íleo, ele não é geralmente afetada.

O início dos sintomas começam na maioria crianças menores de um ano de idade e picos entre 7 e 12 meses. Uma tendência para uma introdução mais precoce de cereais na dieta está associada a uma tendência para uma idade precoce de diagnóstico de crianças com doença celíaca.

Outros sintomas são diarreia, falta de crescimento sem causa aparente, vômitos, perda de peso, perda ou excesso de apetite, baixa estatura, abdome distendido, perda de interesse e energia, irritabilidade, dor abdominal, infecções respiratórias frequentes, distúrbios do sono, perda muscular, palidez, constipação, ulceração da boca e, às vezes, infecções de pele e prolapso retal.

A intolerância ao leite de vaca também é importante para algumas crianças com doença celíaca. Diabetes mellitus é mais comum em pacientes com doença celíaca que a população geral. ⁽²⁾

A maioria das complicações da doença celíaca é devida à má absorção. A deficiência de vitamina B ocorre em crianças com doença celíaca. A absorção de vitamina B₁₂ mostrou-se significativamente diminuída em lactentes com doença celíaca quando comparados aos controles. ⁽³⁾ O raquitismo e osteoporose (fragilidade dos ossos) pode desenvolver-se devido à má absorção de gordura solúvel de vitamina D. cálcio arterial baixa acompanha o raquitismo e pode produzir contração muscular e perda de sensação na pele. Anemia, dano hepático e baixas proteínas no sangue podem ocorrer, e na vida adulta as pessoas podem desenvolver câncer. Linfoma do intestino delgado foi descrito, assim como outros tumores malignos, cânceres gastrointestinais e outros.

Algumas autoridades recomendam a remoção de cevada e aveia da dieta também, mas não foi provado que estes dois cereais também são tóxicos. Doze por cento das crianças celíacas foram mostradas em um estudo para ser perturbado pela aveia.

Alimentos permitidos para celíacos incluem pães feitos de arroz, milho, painço e trigo sarraceno, e cereais cozidos ou preparados comercialmente feitos a partir desses quatro grãos. Produtos comerciais como arroz tufado e painço, milho laminado e produtos de tapioca são úteis. Margarina e maionese podem ser usadas, assim como todas as frutas e vegetais. É preciso ter cuidado para evitar substitutos do café preparados com malte, trigo, centeio, cevada ou aveia e evitar espessamentos em sobremesas, sopas e doces. Carnes empanadas, bem como chili em conserva, salsichas e hambúrgueres devem ser evitados, pois podem conter extensores de carne na forma de glúten. Molhos de carne engarrafados podem ser espessados com grãos contendo glúten, assim como xaropes aromatizantes, misturas de cacau, molhos, molhos, etc.

No tratamento da doença celíaca, deve-se reconhecer que a evidência de sucesso no tratamento é a recuperação do paciente. Se o paciente não está bem em sua dieta, por mais oficial e altamente recomendado que seja, não é adequado para ele. Deve-se continuar a experimentar a dieta até que os sintomas desse distúrbio desapareçam. Recomendamos que todos os alimentos que possam causar sensibilidades ou alergias sejam removidos da dieta durante as primeiras duas semanas para garantir que isso não faça parte da incapacidade sofrida pelo paciente. Prepare pequenos-almoços de frutas e grãos integrais sem glúten e almoços de legumes e grãos integrais. Faça a ceia leve, servido cedo, e composto de uma pequena porção de arroz bem cozido e frutas secas ou frescas. Omitir por duas semanas os alimentos mais susceptíveis de causar sensibilidades alimentares.

A mãe pode achar que ela pode lidar melhor com a comida da família se ela colocar

todos em uma dieta sem glúten. O paciente, no entanto, precisará ser muito mais rigoroso do que os outros em evitar qualquer tipo de alimento comercial que possa conter glúten. Comer fora representa um grande perigo para o paciente que deve ser sem glúten, bem-intencionados cozinheiros pode ignorar áreas onde uma pequena quantidade de glúten podem ser incluídos na dieta.

A banana é uma boa fonte de carboidratos para crianças com doença celíaca, e pode ser usado como frutas frescas, como picolés congelados, misturado com outras frutas para fazer smoothies de frutas, misturado com outras frutas parcialmente congelados, como chips de banana secas, e como couro de frutas desidratado no forno. Um livro de receitas como *EAT FOR STRENGTH* pode ser uma grande ajuda. As bananas podem ser misturadas com suco de abacaxi e milho bem cozido e misturadas para fazer um pudim de milho.

Os hambúrgueres de painço podem ser feitos de milho cozido, aipo e vários temperos de ervas, como a sálvia. Pão de painço pode ser feito por painço de cozimento como farinha de aveia é cozida, colocando-o em recipientes de armazenamento de geladeira e desmoldagem após o resfriamento. Fatie, enrole em coco desfiado, sem açúcar, e asse no forno. Use com um spread, como molho de frutas desidratadas no forno ou manteigas de nozes.

Deve ser lembrado desde o início da vida que os grãos devem ser bem cozidos para serem os mais saudáveis. Os pães devem ser cozidos por tempo suficiente para que os amidos passem por um bom grau de dextrinização. Os pães de levedura devem ser leves e secos - nunca úmidos e pegajosos. Cereais feitos a partir de grãos integrais como um s de arroz, grãos de trigo integral, cevada em pérolas, ou centeio semente inteira deve ser cozido suavemente na água por 1-3 horas ou mais. Grãos mal cozidos são menos digeríveis que grãos bem cozidos. Aveia rolada deve ser cozida cerca de uma hora e aveia rápida cerca de meia hora.

Não é uma boa prática começar a alimentação de alimentos sólidos no início da infância. A amamentação é ideal como único alimento para crianças até os seis meses de idade. Naquela época, algumas frutas podem ser adicionadas uma de cada vez, a cada cinco dias. Beterrabas, cenouras e ervilhas podem ser introduzidas lentamente. Cereais bem cozidos e misturados finamente podem ser dados em quantidades muito pequenas - apenas uma colherada no início. Apenas um alimento em uma refeição é melhor, usado como suplemento para o leite materno.

1. *The Lancet* , 17 de janeiro de 1976.
2. Smith, John Walker. *Doença do Intestino Delgado na Infância* , Segunda Edição. University Park Press, Baltimore, 1979.
3. *European Journal of Pediatrics* 132 (2): 71, 75, outubro de 1979.

ÁCAROS

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Chiggers são pequenos mas poderosos aborrecimentos. Eles são encontrados em todas

as partes do mundo e são mais ativos durante os meses de primavera, verão e outono. Em climas temperados, eles podem estar ativos o ano todo, mas se tornam menos ativos depois que as temperaturas caem abaixo de 20 ° C.

Esses minúsculos ácaros têm quatro pares de pernas. Eles chupam, em vez de morder. Eles se prendem ao hospedeiro com garras e secretam poderosos sucos digestivos, que liquefazem as células da pele. O fluido é então sugado pelo chigger.

Sua dieta consiste em células da pele dissolvidas, em vez de sangue. Ovos de Chigger são colocados no solo. Após a eclosão, as larvas sobem na vegetação. Quando sentem um hospedeiro próximo (animal ou humano), deixam a vegetação e o hospedam. Eles permanecem no hospedeiro, alimentando-se por cerca de três dias antes de caírem. Após essa alimentação, a larva atinge a idade adulta, quando não é mais parasitária. O ciclo de vida inteiro é de duas a três semanas de duração.

Os chiggers preferem áreas de terra rasteira cobertas de vegetação, embora possam ser encontradas em gramados bem cuidados.

A coceira é o sintoma mais óbvio e pode começar de três a seis horas após os ácaros se ligarem ao corpo. Os sintomas podem persistir por três a dez dias, com a coceira mais intensa no segundo dia. Coceira pode ser grave o suficiente para interferir com o sono. Uma cama quente pode aumentar a coceira .

Tratamento

A prevenção é o tratamento de escolha. Roupas compridas devem ser usadas se a pessoa entrar em uma floresta que possa conter larvas. Eles muitas vezes se prendem perto do topo das meias, ou em faixas de cueca, cós ou perto de outras roupas, o que causa um obstáculo à sua viagem pelo corpo. A roupa deve caber confortavelmente nos pulsos, tornozelos e no pescoço.

Depois de estar em uma floresta com probabilidade de ter chiggers, deve-se tomar banho vigorosamente, usando uma escova ou um toallete grosso para esfregar soltos quaisquer chiggers que ainda não tenham sido fixados. Todas as roupas devem ser lavadas em água quente.

Chiggers não se enterram na pele e caem após a alimentação. Chiggers anexados, que se parecem com uma mancha vermelha na pele, podem ser removidos com as unhas ou pinças. Alguns preferem pintá-los com vaselina ou óleo de mamona, o que obstrui seu aparelho respiratório e espera-se que eles se soltem do corpo.

Coceira de picadas de chigger pode ser controlada por vários métodos diferentes. Um banho de vinte minutos tão quente quanto possa ser tolerado geralmente trará várias horas de alívio. Banhos de amido também são frequentemente úteis. Algumas pessoas encontram banhos frios ou compressas eficazes no alívio da coceira.

Cataplasmas de carvão são úteis para alguns. Uma pasta pode ser feita adicionando-se um pouco de água à farinha de aveia finamente moída, e a mistura é aplicada sobre as picadas de ovos. Se estiverem espalhadas pelo corpo, a aveia em pó pode ser adicionada à água do banho para um banho de imersão. Alguns relatam bom alívio com a aplicação da casca de banana ou banana. Verniz claro também é relatado para

aliviar a coceira. Esfregar um desodorante stick sobre mordidas de chigger também é relatado para fornecer alívio quase instantâneo da coceira.

As unhas da criança devem ser mantidas curtas e devem ser desencorajadas, pois podem levar à infecção secundária.

Algumas pessoas usam medicamentos anestésicos locais de venda livre para controlar o prurido, mas estes apresentam um alto risco de reação de sensibilidade, piorando os sintomas.

Repelentes de insetos são geralmente eficazes na prevenção de chiggers, mas estes são conhecidos por terem efeitos adversos, mesmo em doses baixas. O óleo de citronela, disponível em algumas farmácias, pode ser um impedimento seguro e eficaz.

Os caminhantes e campistas podem diminuir o risco de chiggers ao ficarem em trilhas abertas e longe de áreas com grande crescimento.

UMA SINOPSE DE COLESTEROL E DOENÇAS RELACIONADAS A ELE

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

MAGNITUDE DA EPIDEMIA:

A doença cardiovascular (DCV) é responsável por mais da metade de todas as mortes, cerca de 1 milhão em 1979 nos EUA. 400.000 ocorrem antes dos 67 anos de idade.

75% das mortes por DCV são devidas a doenças cardíacas.

17% das mortes por DCV são devidas a doença cerebrovascular.

A trombose venosa profunda é a causa de 90% dos êmbolos pulmonares, os quais, por sua vez, são responsáveis por 50.000 mortes anualmente.

Estima-se que 65 milhões de pessoas nos EUA têm um ou mais do CVD. 13 milhões com DCV são limitados em sua atividade. 55 milhões de consultas médicas por CV D ocorreram em 1978. 25 milhões delas foram para hipertensão. ⁽¹⁾ Destes pacientes com DCV, 60 milhões de pessoas têm doença hipertensiva. Cuidados médio por paciente hipertenso no escritório incluindo medicação funciona \$ 450- \$ 700 por ano (1981). 82% dos hipertensos (60 anos mais) e 299 dos normotensos tinham pelo menos 30% de fechamento das artérias renais. ⁽²⁾

Dos 1,5 milhões de MI em 1979, 42% foram fatais. Dos MIs fatais, quase 50% não foram testemunhados. No estudo de Framingham, um em cada cinco homens teve um IM aos 60 anos.

Um novo diabético é descoberto a cada minuto. Cerca de 33% dos hipertensos também são diabéticos.

500 vesículas biliares são removidas diariamente. 77% são removidos por causa de

pedras de colesterol.

A causa mais comum de artrite degenerativa é o uso contínuo de articulações, à medida que o suprimento de sangue diminui da arteriosclerose. ⁽³⁾ Mais de 75% dos hipertensos (idades entre 35 e 69 anos) sofrem de artrite degenerativa e / ou doença discal degenerativa da coluna lombar. Mais de 60% dos fundos de compensação dos trabalhadores são gastos para problemas nas costas. ^(37, 38)

O custo humano não pode ser calculado. O custo econômico (cobrindo serviços médicos, perdas em ganhos e produção) é estimado em US \$ 88 bilhões somente para DCV em 1981.

NUTRIÇÃO E CVD

A DCV é um fenômeno de saúde pública das culturas afluentes. Comparações populacionais sugerem que a hiperlipidemia de massa é o principal requisito para a aterosclerose em massa. A dieta habitual de uma cultura é, por sua vez, o principal fator que leva à hiperlipidemia em massa.

- Evidências de Estudos da População
Dados da Primeira Guerra Mundial ⁽⁴⁾
Projeto Internacional de Aterosclerose ⁽⁵⁾
Estudo de 7 e 25 países ^(6, 7)
Estudos Migrantes ⁽⁸⁻¹⁰⁾
Estudo de Framingham - Conceito de fator de risco: O mais forte preditor de colesterol sérico ^(11, 27)

- Dieta Experimental - Relação Colesterol Sérico

Equação de Chaves: ⁽¹²⁾ $SC = 160 + 1,35 (25-P) 1,5 \sqrt{Z}$

Onde SC = colesterol sérico

S = % calorias como gordura saturada

P = % de calorias como gordura poliinsaturada

Z = mg de colesterol dietético / 1000 cal.

Equação de Hegsted: $\Delta SC = 2,16 \Delta S - 1,65 \Delta P + 0,07 \Delta C - 0,5$ ⁽¹³⁾

Onde AC = colesterol dietético em mg / dia

Nota: "Limiar dietético" conceito de colesterol. Primeiro 200-300 mg de colesterol na dieta tem um efeito decididamente maior sobre o colesterol sérico do que a ingestão de colesterol. Curva achata. ⁽¹⁴⁻¹⁶⁾

- Evidências sobre dor, hiperlipidemia e aterosclerose em experimentos com animais e humanos: ⁽¹⁷⁻²³⁾

Aterogênese: colesterol sérico elevado = Regressão de pré-requisito essencial das pragas ateroscleróticas.

- Efeito da dieta rica em gordura na fêmia i

A hiperlipidemia experimental produz hipóxia sistêmica e tecidual, indicada por

desconforto angino, alterações do segmento ST e bloqueios capilares da conjuntiva.
(24-26)

- Consenso de pesquisa sobre DCV

Hiperlipidemia: dieta vs. grupos de lobby comerciais / profissionais . (28)

FATORES DE RISCO

Alto consumo de gordura total, alto consumo de gordura saturada, baixa relação P: S de gordura, alto consumo de colesterol, baixo consumo de fibras e alto consumo de sacarose levam ao aumento dos níveis séricos de colesterol, triglicerídeos, lipoproteínas LDL e VLDL.

Fumar, diabetes e uma alta ingestão de cafeína levam a uma aceleração do processo aterosclerótico.

Culinária gourmet, comer em excesso, beber em excesso e uma vida sedentária levam à obesidade.

Uma vida sedentária, alto consumo de sal e excesso de peso levam à pressão arterial elevada.

Todos os fatores contribuem para um risco elevado de complicações vasculares degenerativas, DCC, derrames etc. (29)

(Dos *Objetivos Dietéticos* , Escritório de Impressão do Governo dos EUA)

PATOFISIOLOGIA

Geral

Frutas, legumes, grãos, nozes e legumes não-manufaturados, não processados, são miscíveis em água. As gorduras, como estão em fontes vegetais, são envoltas em cápsulas de proteína celular.

Alimentos gordurosos, manteiga, queijo, óleo, margarina, gordura e banha não são todos miscíveis em água. As enzimas digestivas no intestino funcionam em uma fase aquosa, não em um banho de óleo.

Gorduras na dieta devem ser emulsionadas no início do intestino delgado para evitar má absorção. Os três emulsificadores naturais são: sais biliares, ácidos graxos livres (FFA) e fosfolipídios. Muitos dos últimos dois são removidos em refinação de petróleo. Setenta por cento do colesterol sintetizado pelo fígado é para sais biliares.
(30)

Os triglicerídeos de cadeia mais longa (TG) são hidrolisados, absorvidos e reconstituídos como componentes do TG com apoproteínas, fosfolipídios e colesterol para formar os quilomícrons. O colesterol dos quilomícrons é sintetizado pelos intestinos. Os quilomícrons são rastreados e convertidos em VLDL e LDL no fígado.
(31)

O alto consumo de gordura resulta no aumento da síntese de colesterol para emulsificação e transporte de plasma de gordura. Também aumenta a absorção de colesterol. LDL e VLDL são absorvidos pela parede arterial, provavelmente por transudação.

Utilizam-se apoproteína e fosfolípidos, deixando o colesterol livre nas células do músculo liso arterial e nos fibroblastos. "O colesterol depositado e o éster de colesterol são absorvidos pelos fagócitos, que se tornam pálidas, inchadas, vacuoladas" células lipóides ". O colesterol, como a sílica (piezoelétrica), pode permanecer como uma substância inerte nos tecidos e agir como um estimulante crônico aos fibroblastos com conseqüente fibrose. ⁽³²⁾

Colágeno exibe resposta piezoelétrica negativa para mudar de forma. A interação do colágeno e do colesterol cristalino poderia, assim, explicar a fibrose da arteriosclerose.

Normalmente, o HDL remove o colesterol dos tecidos e transporta-o para o fígado. O fígado então excreta colesterol na bile. Se solubilizadores suficientes estão presentes na bile, o colesterol permanece solúvel. Se fibra suficiente e fitoesteróis estiverem presentes no quimo alimentar, o colesterol é removido do corpo de forma mais eficiente. ⁽³³⁻³⁵⁾

Membranas Celulares e Colesterol

As membranas celulares e membranas mitocondriais são constituídas por uma camada dupla de fosfolípidios com glicoproteínas e conexões integrais de proteínas de dentro para fora da célula. Existem canais de dentro da célula para o exterior para transferência de eletrólitos (Na e Ca). Ácidos graxos poliinsaturados em forma de U tendem a tornar a membrana um "cristal fluido" com flexibilidade. Gorduras saturadas, *trans*- gorduras e colesterol na membrana tornam a membrana mais rígida. As gorduras *trans* vêm do tecido de ruminantes, óleo refinado e margarinas. Eles tendem a causar a inchaço das mitocôndrias. Uma alta ingestão de PUFA tende a aumentar a quantidade de colesterol nas membranas celulares. Gorduras saturadas e gorduras *trans* formam micelas no líquido extracelular que podem danificar as células. ⁽³⁶⁾

Mecanismos relacionados ao colesterol na doença:

- A doença coronariana leva a:
- Aterosclerose → MI e angina
- Disrupção do nervo nodal → arritmias
- A hipertensão leva a:
- Isquemia renal → aumento da produção de renina-aldosterona
- Fibrose arterial → aumento da resistência periférica e diminuição da elasticidade
- O traço leva a:
- Aterosclerose → trombose cerebral
- Hipertensão arterial → hemorragia cerebral
- Diabetes mellitus leva a um ambiente lipídico elevado e obesidade que, por sua vez, leva à diminuição da sensibilidade à insulina
- Osteoartrite e hérnia de disco levam a:
- Fibrose Arterial → suprimento de sangue comprometido
- Resultado do uso pesado contínuo de ligamentos e articulações

- A doença coronariana leva a:
- Aterosclerose → MI e angina
- Disrupção do nervo nodal → arritmias
- Os cálculos biliares resultam de uma carga corporal pesada de colesterol e estabilizadores inadequados na bile, que levam à formação de cálculos biliares.

RESULTADOS DOS ENSAIOS TERAPÊUTICOS

- Redução no consumo de colesterol. ⁽³⁹⁾
- Substituição de poliinsaturados por gorduras saturadas. ⁽⁴⁰⁻⁴⁵⁾
- Exercícios de condicionamento como medida primária.
- Deixando de fumar como a única medida.
- Abordagens de medicação: Ineficazes em retardar a progressão da doença, principalmente sintomática, evidência inconclusiva.
uma. Ensaio de aspirina. ^(46, 47)
- b. Projeto de drogas coronárias: estrogênio, tiroxina, clofibrato, niacina. (Prev. Secundário) ⁽⁴⁸⁾
- c. Ensaio de clofibrato: excesso de mortes em usuários. (Primária Prev.) ⁽⁴⁹⁻⁵²⁾
- d. Anticoagulantes: efeitos não significativos ⁽⁵³⁾
- Custo: 144.000 pontes coronárias em 1980, preço médio de US \$ 25.000 cada. A relação custo / benefício é questionada por alguns. Principalmente sintomático, evidência de melhora na expectativa de vida apenas para doença principal esquerda e talvez três doenças vasculares, que constituem menos de 18% de todos os desvios. ⁽⁵⁴⁻⁵⁸⁾
- Intervenção multifatorial com modificação alimentar acentuada centrada em torno de muito baixo teor de gordura, colesterol e alto teor de fibra:

Primeiros ensaios bem sucedidos a. Morrison, Lyons, Nelson ⁽⁵⁹⁻⁶¹⁾

b. Pritikin ⁽⁶²⁾

c . Programa de prevenção do coração de Stanford

d. Projeto norte-coreano ⁽⁶³⁾

RECOMENDAÇÕES DIETÉTICAS - PROGRAMA PREVENTIVO E TERAPÊUTICO:

Nota: O pior é que você está com doença vascular degenerativa, quanto mais próximo você deve apontar para o centro do alvo de uma dieta rica em calorias, muito baixo teor de gordura, muito baixo teor de colesterol, alto teor de fibras.

g Selecione uma variedade desta lista:

FRUTAS: Todas as frutas (excluem azeitonas e abacates)

VEGETAIS: Todos os legumes, verduras e ervas

LEGUMES: Todas as ervilhas, feijões, lentilhas e grão-de-bico

TUBERS: inhame, batata, etc.

CEREAIS: Todos os grãos integrais

PORCAS: Nenhuma

Itens Opcionais:

PRODUTOS DO LEITE: Leite magro, queijo sem gordura, iogurte sem gordura, leiteinho

CLARA DE OVO

CARNE ALIMENTOS: Skinless aves (3 oz / dia), filé de peixe, carne magra ou l amb
(Sem salsichas ou carnes do almoço)

12 Evite estes: Açúcar e xarope, mel, melaço, óleo, margarina, gordura, banha, frutas gordas, sementes e nozes com alto teor de gordura, gema de ovo, gordura de manteiga, queijo, moluscos, carnes e salsichas, álcool, cafeína bebidas, temperos fortes e sal. (Nota: a fruta inteira tem 6 a 10 vezes quanto muito fibra como o sumo)

13 Necessidades diárias básicas em uma dieta terapêutica:

FRUTAS: Uma porção cítrica

VEGETAIS: Um que serve vegetais verdes e uma porção de vegetais amarelos

Legumes: Uma porção de feijão, ervilha, grão de bico, etc.

CEREAIS : Três tipos de grãos integrais por dia

TUBERS: Use como desejado

LEITE: produtos de leite desnatado

OUTRAS RECOMENDAÇÕES

15 Exercício regular: caminhada, trote, jardinagem, etc., como aconselhável, ao ar livre e ao sol.

16 Controle do Estresse: Aprenda isso até se tornar habitual.

17 Evite agentes nocivos, como tabaco e drogas perigosas.

18 Confie no Poder Divino para obter sabedoria e força mental para controlar o apetite, ataques de depressão e paixões de raiva, frustração e ódio.

19 Utilize o formato de sessão de grupo para a educação do paciente, utilizando assim o suporte do grupo para a aprendizagem ideal, mudança comportamental e feedback.

EFEITOS DE ALGUMA GORDURA (refinada e não refinada) EM DIETAS

	Alta ingestão de gordura ↓ →	→
	Grande demanda no sistema de emulsificação (ácidos biliares, EFA, fosfolípidios) ↓	↓
	Aumentou o pool de sal biliar ↓	↓
	Aumento da formação de colesterol (fígado) ↓	↓
Colesterol dietético →	Aumento dos sais biliares, gorduras e colesterol no intestino ↓	↓
Fitoesterol baixo e ingestão de fibras →	Aumento da absorção de sais biliares, gorduras e colesterol (íleo e cólon) ↓	← Síntese aumentada de colesterol pelo intestino
Deficiência de antioxidantes (Vit. E, C e selênio) ↓		quilomícrons
Aumento de radicais livres ↓	← Maior pool de colesterol e triglicerídeos ↓	LDL alto, HDL baixo
<i>Transfatos</i> →	Dano mitocondrial e celular ↓	Precipitação de colesterol em tecidos ↓ ← Diminuição de f
Destrução de tecido → câncer		Aterosclerose progressiva

[if !supportMisalignedColumns]><tr style="height:0pt"><td style="width:68.05pt; border:none"></td><td style="width:79.55pt; border:none"></td><td style="width:181.8pt; border:none"></td><td style="width:181.8pt; border:none"></td></tr><![endif]

BIBLIOGRAFIA

- 16 Centro Nacional para Estatísticas de Saúde, *Relatório Mensal de Estatísticas Vitais* , 29: 1, 9 de abril de 1980.
- 17 Bauer, A. e F. Robbins, *Arch. Caminho* . 83: 307, 1967.
- 18 Aegerter, E. e JA Kirkpatrick, *Doenças Ortopédicas* . 4th Ed., WB Saunders, p. 639, 1975.
- 19 Malmros, R. *Acta Mkd. Sckd. Supl.* 246: 137, 1950.
- 20 McGill, HC *et al.* , *Lab Invest* . 18: 498, 1968.
- 21 Keys, A. *et ai* , *Ann. Int. Med.* 48:83, 1958
- 22 Keys, A. *AKA Monograph* 29, 1970.
- 23 Kagan, A. *et ai* , *J. Chron. Dis.* 27: 345, 1974.
- 24 Stamler, J. *em Nutrition, Lipids, e CHD* (Eds. Levy, Rifkind , e outros) Raven Press. 1979
- 25 Kato, H. *et al* , *Am. J. Epidem.* 97: 372, 1973.
- 26 Phillips RL *et ai* , *Am. J. Clin. Nutr.* . 10: 191, 1978.
- 27 Keys, A. *et ai* , *Am. J. Clin. Nutr.* 19: 175, 1966.
- 28 Hegsted, MD *et al* , *Am. J. Clin. Nutr.* 17: 281, 1965.
- 29 Connor, WE *et ai* , *J. Clin. Investig* . 40: 894, 1961.
- 30 Mattson, FH *et ai* , *Am. J. Clin. Nutr.* 25: 589, 1972.
- 31 Truswell, AS *Bibl. Nutr. Dieta* . 25:53, 1977.
- 32 Amstrong, ML e MB Meagan, *Circ. Res* . 27:59, 1970.
- 33 Wissler, R. *et al* , *Circ. (Suppl.11)* 44:57, 1971.
- 34 Armstrong, ML e MB Meagan, *Circ. Res* . 36: 256, 1975.
- 35 Malinow, MR *Circ. Res* . 46: 311, 1980.
- 36 Blankenhorn, DH *et al.* , *Circulation* 58: 355, 1978.
- 37 Barndt, R. *et al* , *Ann. Int. Med.* . 86: 139, 1977.
- 38 Wissler RW *Heart Disease* , vol. 2 (Ed. E. Braunwald). WB Saunders, 1980.
- 39 Kuo, PT e CR Joyner, *JAMA* 158: 1008, 1955.
- 40 Friedman, M. *Pathogenesis of Coronary Artery Disease* , McGraw-Hill, NY, 1969.
- 41 Friedman, M. *et ai* , *JAMA* 193: 882, 1965.
- 42 Kannel, WB e T. Gordon, *The Framingham Study* , NIH Pública 76-1083. Departamento HEW, Washington, DC, 1976.
- 43 Blackburn, H. *Minn. Med.* , 60: 821, 1977.
- 44 *Metas dietéticas para os EUA* , Comitê do Senado dos EUA sobre Nutrição e Necessidades Humanas. Escritório de Impressão do Governo dos EUA, Washington, DC, 1978.
- 45 Ganong, WF, Revisão de Fisiologia, Lange Medical Pub., 1977.
- 46 Boyd, GS *O Papel das Gorduras na Nutrição Humana* (Ed. Vergoesen), Academic Press, Londres, 1975.
- 47 Boyd, WA *Textbook of Pathology* , Lea e Febinger, Philadelphia, p. 395, 1943.
- 48 Cummings, JH, *Gut* 69, 1973.
- 49 Eastwood, M. *Lancet* 2: 1222, 1969.
- 50 Mattson, FH *et ai* , *J. Nutrition* 107: 1139, 1977.
- 51 Katz, AM e FC Messineo, *Funções Lipídicas e de Membrana: Implicações em Arritmias* , Prática Hospitalar, Julho de 1981 (pp. 49-59).
- 52 Banga, I. *Atherosclerosis* 22: 533, 1975.
- 53 Lawrence, JS *Ann. Reumatóide Dis.* 34: 451, 1975.

- 54 Ahrens, EH *Ann. Int. Med.* 85:85, 1976.
- 55 Borhani, NO *Am. J. Cardiol.* 40: 251, 1977.
- 56 Rose, GA *et al* , *Br. Med. J.* 1: 1531, 1965.
- 57 Christakis, G. *et ai* , *Am. J. Public Health* , 56: 299, 1966.
- 58 Turpeinen.O. *et ai* , *Am. J. Clin. Nutr.* 21: 255, 1968.
- 59 Dayton, S. *et ai* , *Circulation* , Suppl. II, 40: 1, 1961.
- 60 Leren, P. *Circulation* , 42: 935, 1970.
- 61 Editorial. *Circulation*, 62: 449, 1980.
- 62 Editorial, *JAMA* 243: 661, 1980.
- 63 Grupo de Pesquisa do Projeto de Drogas Coronárias, *JAMA* 231: 360, 1975.
- 64 Editorial, *fr. Med. J.* 2: 1585, 1978.
- 65 Rifkind, BM e RI Levy, *Arch. Surg.* 113: 80, 1978.
- 66 Dewar, HA *Br. Med. Jc* 4: 767, 1971.
- 67 OMS Clofibrate Trial, *fr. Coração J.* 40: 1069. 1978
- 68 Revisão do Relatório do Grupo sobre Anticoagulantes, *NEJM* 297: 1091, 1977.
- 69 Murphy, ML *et al* , *NEJM* 297: 621, 1977.
- 70 Chaitman, BR *et ai.* , *NEJM* 303: 953, 1980.
- 71 The Bypass Surgery Debate, *Medical Times* , p. 17, outubro de 1978.
- 72 Seleção de Terapia para Angina: Medicina vs. Cirúrgica, *Medicina CV* 1097, novembro de 1977.
- 73 Algum consenso sobre o desvio coronário. *JAMA* 245-6: 550, 1981.
- 74 Morrison, LM *JAMA* 173: 884, 1960.
- 75 Lyons, TP *et ai.* , *California Medicine* , 84-5: 325, 1956.
- 76 Nelson, AM *Northwest Medicine* , 643, 1956.
- 77 Diehl, HA e D. Mannerberg *Doenças ocidentais: sua emergência e prevenção* , (Eds. Burkitt e Trowell), Arnold Publishers. Londres. 1980.
- 78 Puska, P. *et al* , *Alterando o risco CV na Coreia do Norte* , Simpósio Internacional, Chicago, 19 de outubro de 1978.

Uma bibliografia ampliada está disponível mediante solicitação aos autores.

Redução do Colesterol

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Alimentos refinados

Doenças do coração e vasos sanguíneos, como angina e hipertensão, e distúrbios metabólicos, como diabetes e hipoglicemia, e muitas outras doenças são reconhecidas como doenças do estilo de vida sedentário naqueles que consomem uma dieta rica e prejudicial. A dieta em países tecnologicamente avançados tem um teor médio de gordura de 30 a 50% das calorias consumidas. Também é muito rico em carboidratos refinados. Uma combinação de alimentos especialmente danosa são as gorduras refinadas e os açúcares refinados. Pesquisadores descobriram que nos países mais pobres, onde as pessoas comem 20% ou menos do total de calorias em gordura, onde a dieta consiste principalmente de carboidratos não refinados, como cereais integrais, frutas e legumes, essas doenças quase nunca são encontradas. Os carboidratos mais gordos e refinados consumidos, a doença mais degenerativa encontrada.

O uso de dietas ricas em fibras solúveis (farelo de aveia e feijão) reduzirá significativamente o colesterol. Fibra insolúvel (farelo de trigo) não é tão eficaz. Água extra, pelo menos, dois copos de oito onças por dia, também deve ser tomada com a fibra dietética solúvel, pois isso aumentará a eficácia da fibra. Se o gás ou a flatulência for um problema da fibra extra, o uso de enzimas digestivas, como o mamão, a bromelina etc., pode ser muito útil. - *American Family Physician*. 51: 419; 1995.

Colesterol, Aterosclerose e Estresse

Além da gordura total contida nele, tecido muscular animal de todos os tipos - carne bovina, carne de porco, cordeiro, aves, peixe, marisco, etc., e especialmente tecido orgânico (fígado, cérebro, rins, etc.) e ovos (frango ovos, ovas de peixe, etc.) - introduza ainda outra substância nociva em nossos corpos - o colesterol. Enquanto algum colesterol é necessário pelo organismo, ele pode produzir tudo o que é necessário. Hormônios do estresse e hormônios sexuais usam o colesterol como parte de suas moléculas, e aqueles que estão sob tensão emocional acharão que isso é uma causa de colesterol elevado no sangue. O corpo pode manipular (embora não tão facilmente) a quantidade de colesterol presente em cerca de três onças de proteína animal (carne, peixe, etc.) diariamente. (Isso seria um pequeno pedaço de cerca de 1 x 1 x 3 polegadas). Mais do que isso fica armazenado no sangue e tecidos. O excesso de colesterol armazenado forma placas dentro dos vasos sanguíneos e, com o tempo, elas se transformam em úlceras ou abscessos. Esta condição é conhecida como aterosclerose. Em alguns países, a aterosclerose é quase desconhecida e os níveis de colesterol variam de 60 a 90, enquanto na nossa alta dieta alimentar, nossos níveis de colesterol variam de 200 a 250 ou mais. O ideal para um americano provavelmente não deve correr mais do que cerca de 100 mais a idade. A taxa de ataque cardíaco é quatro vezes maior se o colesterol for superior a 260 do que se for inferior a 200. Uma redução de apenas 10% no colesterol reduz em 25% a probabilidade de um ataque cardíaco.

Em nossa dieta refinada habitual de alto teor de gordura, essas placas começam a se formar mesmo em pessoas muito jovens, gradualmente se acumulando ao longo de um período de tempo e estreitando os canais nos vasos sanguíneos. Esse estreitamento reduz a quantidade de fluxo sanguíneo para os tecidos. O coração compensa elevando a pressão arterial mais e mais, eventualmente produzindo pressão alta.

Se os vasos coronários que servem o coração ficarem suficientemente entupidos por placas, qualquer circunstância que reduza ainda mais o suprimento de oxigênio já diminuído para o músculo cardíaco fará com que o coração "grite" de dor - a dor da angina. Um pequeno esforço, como correr uma curta distância, um episódio emocional, ou mesmo uma única refeição grande ou gordurosa, pode provocar um ataque de angina. No experimento de um investigador científico, os pacientes com angina não fizeram nada além de beber um copo de creme de leite. Apesar de estarem completamente descansados, todos eles tiveram ataques de angina.

Para entender como a gordura faz isso, precisamos observar o que acontece depois que a gordura é digerida. Ele entra no sangue como bolinhas gordas chamadas quilomicrons. Quando essas bolas grudam nos glóbulos vermelhos, há um bloqueio do fluxo sanguíneo para os menores vasos sanguíneos, os capilares. Os glóbulos vermelhos se juntam em formação, lembrando fileiras de moedas que perderam muito

de sua eficiência em coletar e transportar oxigênio.

É esse processo de privação das células do corpo de oxigênio que faz com que o colesterol forme as placas ateroscleróticas. As paredes das artérias tornam-se muito mais facilmente penetradas por gorduras e colesterol quando o sangue que as banha é deficiente em oxigênio, encorajando assim a formação das placas. As placas causam uma deterioração gradual da audição, visão, função das articulações, digestão e, finalmente, função cerebral, levando à senilidade. Em uma dieta e estilo de vida adequados, as placas rapidamente encolhem e gradualmente começam a desaparecer, de modo que a circulação quase normal será restaurada. Ao reduzir as gorduras do sangue por uma dieta pobre em gorduras de todos os tipos, bem como em carboidratos refinados como açúcar, mel e melaço, que se convertem em triglicérides (uma gordura comum no sangue), o diabetes também pode ser corrigido. Gorduras sanguíneas altas provocam uma situação em que a insulina do pâncreas é incapaz de efetivamente agir sobre o açúcar no sangue.

Colesterol e Processamento Mental Lento

O colesterol alto tem sido responsabilizado por doenças cardíacas e endurecimento das artérias. Hoje se reconhece que é possível que níveis muito baixos de colesterol estejam associados ao processamento mental lento. Duzentos e setenta e nove alunos foram medidos em relação à velocidade e precisão de fazer escolhas em tarefas que foram cronometradas. Indivíduos do sexo feminino com baixos níveis plasmáticos tiveram tempos de movimento mais lentos e tempos de decisão mais lentos. Pode ser que algum fator associado ao colesterol possa tornar as mulheres mais ousadas ou menos cautelosas. Estudos adicionais foram planejados . - *Medicina Psicossomática* . 57:50, janeiro de 1995.

Dificuldade de concentração e níveis elevados de colesterol sérico são dois dos sintomas do hipotireoidismo. Pode ser que o hipotireoidismo seja mais não diagnosticado do que pensávamos anteriormente. Outros sintomas incluem fadiga, depressão, extremidades frias, pele seca, retenção de líquidos, queda de cabelo, constipação, infertilidade, irregularidades menstruais e pouca resistência a infecções. Melhorar a função da tireóide pode ajudar notavelmente com colesterol alto quando a baixa tireóide é um fator. Veja nossas fichas de aconselhamento sobre como melhorar a função da tireóide.

Todos os membros da família, desde o filho mais novo, terão melhor saúde nesta dieta. Há muitas evidências preocupantes de que a dieta ocidental média produz artérias doentes e outros problemas até mesmo em crianças pequenas. Você também encontrará seu orçamento alimentar vai mais longe nesta dieta!

Certos medicamentos prescritos, como o Dilantin, podem causar um aumento no colesterol sérico, o que aumenta os riscos de doença coronariana. - *British Medical Journal*. 4:85, 1975. Os níveis séricos de colesterol foram 6-48% maiores durante os primeiros três meses de tratamento com Dilantin e permaneceram altos durante o período de tratamento. O mecanismo para este aumento é provavelmente devido a danos no fígado.

Dieta para baixar o colesterol

Se você é mesmo dez quilos acima do peso você tem uma maior probabilidade de

obter colesterol alto. A dieta na página 3 ajudará você a perder peso. Não mantenha nenhum peso extra, pois pode anular um programa excelente em algumas pessoas. Calcule 100 libras para os primeiros cinco pés, e para as mulheres cinco libras por polegada depois disso, seis a sete libras por polegada para os homens, dependendo de quão musculoso ele é. Exemplo: Se você é uma mulher 5 '5 "de altura, você pode pesar tanto quanto 125, mas não mais, a menos que seu colesterol e triglicérides estejam no fundo.

Os comedores de café da manhã têm menos colesterol sanguíneo do que pessoas que não tomam café da manhã. Descobriu-se que as crianças que consistentemente pulavam o café da manhã apresentavam níveis significativamente mais altos de colesterol no sangue. A média nacional de colesterol em estudantes de 9 a 19 anos é de 165 anos! Os estudantes que tomam café da manhã como rotina têm níveis de colesterol entre 140 e 150. Mesmo esse nível é maior que o ideal. Aqueles que regularmente pulam o café da manhã têm em média 172. O estudo do Dr. Ken Resnicow foi relatado no *USA Today*, de 3 a 18 de dezembro de 1991.

Colesterol Sanguíneo Elevado por Proteína

Proteínas pesadas na dieta aumentam a probabilidade de desenvolver colesterol alto e endurecer as artérias. Várias proteínas foram estudadas por sua capacidade de causar esses distúrbios no sangue e nas artérias. Em ordem de sua capacidade de produzir esses distúrbios, a proteína de soja purificada estava no fim da lista, e logo em seguida vinham glúten de trigo, carne de porco, carne de vaca, lactalbumina (leite), leite desnatado e ovo inteiro (o pior).

O alto nível de colesterol causado pelas gorduras saturadas também pode ser causado pelas gorduras *trans*. Essas gorduras *trans* são formadas quando os fabricantes processam óleos de qualquer maneira, como para hidrogenar óleos vegetais. O produto pode ser rotulado sem colesterol, mas ainda estimula o fígado a produzir colesterol em excesso. Verifique seus alimentos comerciais, como biscoitos, bolachas, sopas enlatadas, produtos secos e até mesmo cereais para gorduras hidrogenadas. Fast foods, como batatas fritas, anéis de cebola, frango frito, donuts, e assim por diante, junto com gordura vegetal e margarina também contêm gorduras *trans*. O leite materno é muitas vezes uma fonte muito rica de gorduras *trans*, devido ao uso que a mãe faz das gorduras *trans* em seus alimentos. - *New England Journal of Medicine*. 341: 1396, 1999.

Quase 120.000 médicos, dentistas e enfermeiros preencheram um questionário a cada 24 meses durante um período de oito a quatorze anos. A Universidade de Harvard realizou o estudo e descobriu que, para diabéticos no estudo, comer um ovo por dia duplicou o risco de doença coronariana e derrame. Recomendamos para aqueles que são geneticamente ricos em colesterol que todos os produtos de origem animal sejam removidos da dieta. Até mesmo a proteína animal tem um efeito deletério sobre o colesterol no sangue. - *Journal of American Medical Association*. 281: 1387, 1999.

Tanto o ferro como o cobre foram encontrados em pequenas quantidades em placas ateroscleróticas. Pode ser que o alto teor de ferro de certos produtos animais, ou ferro suplementar, represente alguma parte do endurecimento das artérias. Muitos metais estão se tornando ligados a doenças, como a ligação entre o alumínio e a doença de Alzheimer, e a ligação entre o ferro e a doença de Parkinson. Altos níveis de ferro

também têm sido associados ao câncer de intestino e doença coronariana fatal. Michael Selley da Escola de Pesquisa Médica Curtin da Universidade Nacional Australiana em Canberra, dezembro de 1992. Não é aconselhável tomar suplementos contendo ferro a menos que sua hemoglobina seja menor que dez gramas ou que seu ferro sérico esteja abaixo de 20.

Uma refeição de carne por mês mantém o fígado pronto para produzir um aumento na quantidade de colesterol. A pessoa que deseja reduzir seu colesterol deve estar fora de todos os produtos de origem animal. A liberação de insulina é controlada em grande parte pelo tipo de proteína que se ingere. Com proteína vegetal, a liberação de insulina diminui; mas com proteína animal a liberação de insulina aumenta. Claro, isso reflete a liberação de glicose, pois é no mesmo sistema de controle da insulina. O nível de insulina no sangue, assim como o nível de colesterol, é um preditor de doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, excesso de peso e câncer, independente de todos os outros fatores.

Selecione uma variedade de alimentos desta lista (*enfatizando aqueles no início da lista*) :

FRUTAS: Todas as frutas, incluindo azeitonas e abacates

VEGETAIS: Todos os legumes, verduras e ervas

LEGUMES: Todas as ervilhas, feijões, lentilhas e grão-de-bico

TUBERS: inhame, batata, beterraba, cenoura, rabanete, etc.

CEREAIS: Todos os grãos integrais

NOZES E SEMENTES: Nozes, amêndoas, alguns amendoins e castanhas de caju, nozes, todas as sementes

Evite estes alimentos:

Açúcar, xarope, mel e melaço

Óleo, margarina, gordura, manteiga de amendoim, outras manteigas

Nenhum produto animal, incluindo proteína animal

Álcool e bebidas cafeinadas

Especiarias fortes e sal

Necessidades diárias básicas em uma dieta terapêutica:

FRUTA: duas ou mais porções

Note que a fruta inteira tem 6 a 10 vezes mais fibra que o suco. A fibra prende-se ao colesterol e retira-o do corpo.

VEGETAIS: Duas ou mais porções de vegetais verdes ou amarelos

Legumes: Uma porção de feijão, ervilha, grão de bico ou lentilha

CEREAIS: Duas ou mais porções de grãos integrais variaram de tempos em tempos

TUBERS: Use conforme necessário em vez de legumes ou grãos, ou para aumentar o número total de calorias, se necessário.

NOZES E SEMENTES: Uma onça de qualquer, aproximadamente duas colheres de sopa

Alho e Cebola

Mesmo em 1962, e especialmente mais recentemente, o alho mostrou inibir a síntese de lipídios no fígado e aumentar a utilização de insulina sérica, beneficiando tanto a doença cardíaca quanto o diabetes. - *Pesquisa em Ciências Médicas* . 20: 729-731, 1962. Num estudo sobre os efeitos do alho para baixar o colesterol e os triglicerídeos,

20 voluntários saudáveis foram alimentados com óleo de alho (0,25 / mg / kg por dia em duas doses divididas durante seis meses). - *A revisão de Lawrence de produtos naturais* . St. Louis, MO, abril de 1994. O tratamento reduziu significativamente os níveis médios de colesterol e triglicédeos, enquanto elevava os níveis de colesterol de lipoproteína de alta densidade (HDL, o bom colesterol).

Sessenta e dois pacientes com doença arterial coronariana e níveis elevados de colesterol foram designados para dois subgrupos: um grupo foi alimentado com alho por dez meses e o segundo grupo serviu como controle não tratado. Alho diminuiu o colesterol, triglicédeos e colesterol de lipoproteína de baixa densidade, enquanto aumenta o HDL. As propriedades anticoagulantes, as propriedades redutoras do colesterol, as propriedades redutoras da pressão sanguínea e a maioria das outras não se perdem quando se cozinha o alho, embora possam ser levemente reduzidas.

Um estudo conduzido pela Universidade de Tulane revelou que os níveis de colesterol total nos que tomaram comprimidos de alho caíram 6% e o colesterol LDL foi reduzido em 11%. Pesquisadores da Universidade do Kansas descobriram que os tabletes de alho reduziram a suscetibilidade de oxidação do LDL em 34% em comparação ao grupo placebo.

Uma maneira de aumentar o colesterol HDL é com o suco de uma cebola branca ou amarela por dia. O colesterol HDL aumentará em 30% em três a quatro meses. Cebolas também são corretivas em estimular um coração fraco, mas o benefício está na mordida. Cebolas suaves não têm o efeito de elevação de HDL.

Soja

A soja contém isoflavonas que têm uma influência muito marcante na redução do colesterol elevado no sangue, mas não reduz o HDL. *Carta de Saúde sobre Pesquisa Atual sobre Nutrição e Prevenção Remédio*. 9 (1): 9, 1999. Uma porção diária de meia xícara de soja reduz o colesterol LDL em uma média de 10% em cerca de quatro meses.

A soja causa uma redução no colesterol. A soja contém isoflavonas que têm uma influência muito marcante na redução do colesterol elevado no sangue, mas não reduz o HDL. *Carta de Saúde sobre Pesquisa Atual sobre Nutrição e Prevenção Remédio*. 9 (1): 9, 1999. Uma porção diária de meia xícara de soja reduz o colesterol LDL em uma média de 10% em cerca de quatro meses.

Nozes e linhaça

Nozes têm uma proporção mais favorável de ácidos graxos totais para saturados do que qualquer outro alimento. Um par de colheres de sopa de nozes tomadas diariamente pode ser um fator importante no controle do colesterol. A taxa de colesterol total para HDL considerada por muitos a medida mais precisa do risco de ataque cardíaco caiu de 4,0 para 3,7 para 31.000 adventistas do sétimo dia tomando nozes pelo menos cinco vezes por semana, e eles tinham metade do risco de ataques cardíacos fatais de aqueles que tinham nozes menos de uma vez por semana. Mesmo em um curto espaço de dois meses, a diferença pode ser vista. Voluntários tomaram uma dieta contendo 20% de calorias de nozes, em comparação com uma dieta inteiramente sem nozes: os voluntários não-nozes tiveram uma redução de 6% no colesterol, e um adicional de 12% quando mudaram para a dieta de nozes por dois

meses. As nozes contêm ácidos graxos ômega-3, que têm um efeito redutor do colesterol. “Nozes Lipídios Inferiores”, *The New England Journal of Medicine* . Julho de 1993.

As sementes de linhaça têm um teor de gordura semelhante ao das nozes e muitas vezes podem ser compradas por uma fração do custo das nozes, e são igualmente eficazes (mas não tão saborosas).

Ervas

O colesterol pode ser ajudado por um número de ervas: raiz de gengibre, bagas de espinheiro, mirra, psyllium e açafraão. Um chá feito de uma colher de chá de mirra em pó mergulhada por dez minutos em água fervente é relatado para derrubar o colesterol. Use dois copos por dia. Outro chá pode ser feito a partir de uma colher de sopa de espinheiro em pó, com ou sem uma colher de sopa de açafraão em pó, e / ou uma colher de sopa de gengibre em pó fervida suavemente em um litro de água por 20 minutos. Coe e beba toda a quantidade em um dia. A semente de Psyllium, de uma a três colheres de chá, misturada a um copo de água duas ou três vezes por dia, tem um efeito redutor do colesterol e também ajuda a prevenir o câncer do cólon. O custo desses tratamentos é um décimo do dos medicamentos para baixar o colesterol e, no entanto, igualmente eficazes, ou mais do que os medicamentos, sem nenhum dos efeitos colaterais graves que podem ser observados com os *medicamentos* - *Boletim da FDA*. # 92-1182. Cardo de leite pode ser útil para reduzir o colesterol. Tome a dosagem padrão.

Certas frutas

Ameixas ajudam a reduzir o colesterol. Um estudo da Universidade de Minnesota descobriu que comer doze ameixas por dia (cerca de três onças) ajudou a reduzir os níveis de colesterol no sangue em 41 homens com níveis elevados de LDL. Três onças de ameixas contêm 239 calorias, 7 gramas de fibra e 745 mg. de potássio - mais do que uma banana. Ameixas são ricas em ferro e são uma boa fonte de beta-caroteno. A pasta de ameixa seca pode substituir o encurtamento de gordura em uma variedade de produtos de panificação, incluindo brownies e muffins de farelo. A pasta de ameixa é feita de ameixas sem caroço, baunilha e água. Você pode fazer o seu próprio, misturando uma xícara de ameixas sem caroço com seis colheres de sopa de água e duas colheres de chá de baunilha. Pode ser guardado na geladeira por vários dias. Quando substituído por encurtamento em produtos de panificação, a pasta de ameixa reduz a gordura na receita em pelo menos 75% .— *Prodigy (R)*, Serviço Pessoal Interativo. 16/10/91.

Um produto químico foi encontrado em uvas roxas e suco de uva roxa, o resveratrol, que reduz o colesterol em ratos. Também está presente nas passas. Um copo de cinco onças de suco de uva é suficiente, uma ou duas vezes ao dia.

As mulheres que consumiram abacates suficientes para compor cerca de 30% das calorias da dieta tiveram uma queda significativa de 10% no colesterol total e LDL, sem alteração no HDL.

Frutas cítricas e sucos dados aos coelhos causaram uma redução no colesterol LDL. Nos coelhos, beber água com suco de laranja ou suco de grapefruit reduziu o colesterol LDL em 43% e 32%, respectivamente. - *Nutrition Research* . 20: 121,

2000.

Tente comer uma grapefruit duas vezes ao dia que tenha sido descascada, sem sementes e misturada no liquidificador. Continue esta prática enquanto o colesterol estiver elevado. Os relatórios mostram que a pectina na toranja pode reduzir o colesterol em 7-20%, muito melhor do que as drogas! - *Science News* . 7-25-87, p. 63. As drogas que reduzem o colesterol funcionam envenenando a capacidade do fígado de produzir colesterol. É esta característica que causa o câncer de fígado ou a hepatite que foram relatados devido a Mevacor ou Pravachol; além disso, cerca de 15% é a queda esperada no colesterol, muito modesta. Não vale a pena correr o risco. *Modern Medicine* . 60 (6): 70, 92.

Um grão antigo

Use amaranto, o antigo grão asteca que foi perdido por muitos séculos, mas foi recentemente re-encontrado. Ele contém uma forma de vitamina E e é capaz de reduzir substancialmente o colesterol. Pode ser usado como cereal matinal ou para fazer assados vegetarianos. A farinha pode ser usada em waffles.

Suplementos Nutricionais

O picolinato de crômio, 400 miligramas por dia, demonstrou ser bastante eficaz no tratamento de colesterol elevado e triglicéridos. Também diminui os altos níveis de insulina em pessoas resistentes à insulina. *Carta de Saúde sobre Pesquisa Atual sobre Nutrição e Medicina Preventiva*. 9 (1): 16, de janeiro de 1999. O uso de dietas ricas em fibras solúveis (farelo de aveia e feijão) reduzirá significativamente o colesterol. Fibra insolúvel (farelo de trigo) não é tão eficaz. Água extra, pelo menos, dois copos de oito onças por dia, também deve ser tomada com a fibra dietética solúvel, pois isso aumentará a eficácia da fibra. Se o gás ou a flatulência for um problema da fibra extra, o uso de enzimas digestivas, como o mamão, a bromelina etc., pode ser muito útil. - *American Family Physician*. 51: 419; 1995.

Tanto o ferro como o cobre foram encontrados em pequenas quantidades em placas ateroscleróticas. Pode ser que o alto teor de ferro de certos produtos animais seja responsável por alguma parte do endurecimento das artérias. Muitos metais estão se tornando ligados a doenças, como a ligação entre o alumínio e a doença de Alzheimer, e a ligação entre o ferro e a doença de Parkinson. Altos níveis de ferro também têm sido associados ao câncer de intestino e à doença coronariana fatal. Michael Selley, da Escola Nacional de Pesquisa Médica Curtin, da Universidade Nacional Australiana, em Canberra, dezembro de 1992. Não é aconselhável tomar suplementos contendo ferro, a menos que sua hemoglobina seja menor que dez gramas ou que seu ferro sérico esteja abaixo de 20.

Inositol em um suplemento de 500 miligramas é bom para reduzir o colesterol. É melhor tomar com colina. Também é útil como um neutralizador de estresse e para baixar a pressão arterial.

Drogas e Colesterol

Certos medicamentos prescritos, como o Dilantin, podem causar um aumento no colesterol sérico, o que aumenta os riscos de doença coronariana. - *British Medical Journal*. 4:85, 1975. Os níveis séricos de colesterol foram 6-48% maiores durante os primeiros três meses de tratamento com Dilantin e permaneceram altos durante o

período de tratamento. O mecanismo para este aumento é provavelmente devido a danos no fígado.

Carvão

Verificou-se que o carvão activado reduz a concentração de lípidos totais, colesterol e triglicéridos no soro sanguíneo, fígado, coração e cérebro. Um estudo relatado pela revista britânica *Lancet* descobriu que pacientes com altos níveis de colesterol no sangue conseguiram reduzir o colesterol total em 25%. Sobre o melhor esperado com drogas é de 15%. Não só isso, mas enquanto o LDL foi reduzido em até 41%, a taxa de colesterol HDL / LDL foi dobrada! Os pacientes tomaram o equivalente a cerca de um quarto de onça (aproximadamente uma colher de sopa) de carvão ativado três ou quatro vezes ao dia por seis a oito meses. Deve ser tomado ao levantar-se, no meio da manhã, no meio da tarde e na hora de dormir. Geralmente, leva um bom tempo até que o laboratório mostre resultados, já que o carvão também tende a extrair colesterol dos tecidos, o que mantém o colesterol do sangue mais alto do que seria. Outro estudo realizado pelo Instituto Nacional de Saúde Pública na Finlândia sugeriu que o carvão ativado foi tão eficaz na redução dos níveis elevados de colesterol como a droga lovastatina.

O carvão vegetal não deve ser tomado perto da hora da refeição, pois o alimento interfere em sua melhor ação. Ele vai tomar qualquer tipo de medicação farmacêutica, uma vez que percebe a medicação como sendo venenosa. Uma vez que irá aderir à maioria dos venenos e inativá-los, é necessário tomar carvão pelo menos duas horas a partir do momento em que a medicação é tomada, e ainda mais é desejável. Por exemplo: Se você tomar a pressão arterial ou a medicação para epilepsia pela manhã, tome o carvão à noite. A terapia com carvão é certamente consideravelmente mais barata, embora não possua nenhum dos perigosos efeitos colaterais das drogas. Nossa própria experiência tem sido que o carvão vegetal é uma parte valiosa de um programa de redução do colesterol total, mas que as mudanças no estilo de vida a longo prazo devem ser mantidas para reduzir permanentemente o colesterol alto.

Um grupo de 60 pacientes com idades entre 60 e 74 anos foi dividido em dois grupos. Quarenta receberam carvão ativado por seu colesterol alto, e 20 pacientes foram tratados com placebo. O curso do tratamento durou quatro semanas. Houve uma redução de 20% no colesterol total, redução de 27% nos triglicéridos, redução de 20% na apolipoproteína A e queda da Apo B em 32%. Houve mudanças positivas na circulação, no estado clínico dos pacientes em 60% dos casos, e a tolerância ao exercício melhorou em 12% dos pacientes. Ao mesmo tempo os pacientes de controle não apresentaram modificações perceptíveis.— *Klin-Med (Mosk)*. 69 (6): 51-3; Junho de 1991.

Melatonina

A glândula pineal e sua secreção de melatonina estão associadas ao controle dos níveis de colesterol. Pode ser que os níveis de colesterol muito altos e difíceis que não são diminuídos por meios comuns possam responder a uma prova de banhos de sol durante o dia, juntamente com uma hora de dormir cedo em um quarto escuro ou, se tudo mais falhar, administração de melatonina. *Jornal Internacional de Neurociência*. 76: 81 e 1994.

Exercício

Provavelmente, a coisa mais benéfica, tendo grande eficácia em reduzir o colesterol, é o exercício. Comece seu programa hoje. Comece com o que você pode fazer facilmente e desenvolva tanto a duração quanto a intensidade do exercício, à medida que seu nível de condicionamento físico melhora.

O exercício neutraliza a tensão. Enfrente diretamente as coisas que o incomodam e lide com cada um de forma desapaixonada, paciente e gentil.

Capacidade vital

Esta é a quantidade de ar expelido após uma inspiração completa. Quanto mais ar pudermos absorver, mais oxigênio estará no sangue, e menor será a probabilidade de danificar nossos vasos sanguíneos para iniciar o processo de aterosclerose. Fumar e sedentarismo diminuem a capacidade vital, enquanto o exercício aumenta a capacidade vital.

Triglicerídeos

O ideal para os triglicerídeos é certamente abaixo de 140, e provavelmente abaixo de 100 é mais seguro. Muitas pessoas podem alcançar um nível invejável de triglicérides em torno do mesmo que a sua idade. A taxa de ataque cardíaco é duas vezes maior se o nível de triglicérides estiver acima de 250 em comparação com menos de 170. Noventa por cento das pessoas com sobrepeso têm triglicerídeos aumentados. Outras causas de triglicerídeos aumentados são o álcool, o açúcar, o tipo de gordura presente em produtos lácteos e carboidratos refinados, como pão branco, farinha branca, doces brancos, amido branco. Mesmo grandes quantidades de sucos de frutas ou frutas muito doces ou secas (tâmaras, passas e figos) podem aumentar os triglicérides.

Resumo dos Fatores no Entendimento do Alto Colesterol no Sangue

Causas dietéticas

Presença de:

Carne, leite, ovos, queijo
Alto teor de gordura
Açúcar, alimentos refinados
Sal
Café, chá, colas, chocolate
Álcool

Falta de:

Vitamina C
Vitamina E
Vitamina B₁₂
Fibra (especialmente grãos integrais)
Frutas e Legumes (especialmente leguminosas)

Fatores gerais de colesterol alto no sangue

	Fumar	Elevação da
pressão arterial		
Postura pobre	Tensão, ruído, TV	
Capacidades vitais baixas	Estilo de vida não estruturado	
Falta de exercício		Excesso de peso
Horários irregulares	Excesso de trabalho	
Tireóide hipoativa		

SÍNDROME DA FADIGA CRÔNICA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Síndrome pós-viral
Vírus de Epstein Barr

Síndrome de Fadiga Crônica (CFS) tem sido reconhecida nos últimos 10 a 15 anos. Parece ser uma doença moderna da sociedade, provavelmente um novo tipo de infecção: está crescendo em importância à medida que mais e mais pessoas sofrem com a fadiga incapacitante de uma natureza nunca antes experimentada. Podemos dizer que "conhecer a Síndrome da Fadiga Crônica é conhecer a medicina" - a mesma coisa que dissemos uma vez sobre a sífilis, devido à natureza ampla dos sintomas e ao número de condições que devem ser excluídas antes que o diagnóstico possa ser pregado. É um dos distúrbios mais desafiadores que já encontramos na medicina. Acredita-se que pode ser tóxico ou farmacológico na origem devido a nossa "sociedade química"; ou que pode ser um distúrbio auto-imune.

Um terço dos casos de síndrome da fadiga crônica é devido a uma causa retroviral, o vírus X. Não há cura médica para este vírus. Causa imunossupressão e pode ativar vírus latentes, outros vírus que dormem no corpo há anos.

Outros acreditam que o CFS pode até ser genético, envolvendo os cromossomos. Alguns sugeriram que poderia ser de desenvolvimento, representando algum desenvolvimento normal que se perdeu, possivelmente algumas enzimas ausentes. Devemos ter em mente que problemas de desenvolvimento, genéticos e do sistema imunológico são comumente causados por algum tipo de trauma químico ou farmacológico, mesmo antes do nascimento.

Sintomas da Síndrome de Fadiga Crônica

Embora a fadiga seja, de longe, o sintoma mais comum, e essa queixa deve estar sempre presente para que esse diagnóstico ocorra, há de 30 a 50 outros sintomas reconhecidos como estando associados a essa condição.

Algumas pessoas com SFC podem identificar o início dos sintomas até o dia exato, às vezes quase até a hora. Os sintomas geralmente começam como uma doença semelhante à gripe. Grupos de pessoas com SFC foram relatados (*Journal of*

American Medical Association , 1 de maio de 1987: 2303-2307). A síndrome da fadiga crônica exibe maior sensibilidade química.

Para fazer o diagnóstico, os seguintes sintomas devem estar presentes.

- 9 Fadiga persistente ou recorrente que limita a atividade diária a menos da metade do seu nível anterior e dura pelo menos 6 meses, anteriormente bem.
- 10 Todas as outras causas de fadiga devem ser eliminadas.
- 11 Seis dos seguintes 11 recursos também devem estar presentes:
 - (uma) Febre baixa
 - b) Dor de garganta
 - c) Linfonodos dolorosos no pescoço ou na axila
 - (d) Fraqueza generalizada dos músculos
 - e) Dores musculares ou desconforto
 - (f) Desativar a fadiga com duração de mais de 24 horas após o exercício, que anteriormente poderia ser facilmente tolerada
 - g) Dores de cabeça
 - h) Dores nas articulações que vêm e vão
 - (i) Queixas visuais ou outros sintomas que envolvam o sistema nervoso central
 - j) Distúrbios do sono
 - (k) O início da condição em um tempo definido, geralmente em questão de horas a dias (*Annals of Internal Medicine*, March 1988: 387-389).
 - (l) Excesso emocional ou dramático, esquizóide, esquivo, narcisista, comportamento agressivo; distúrbios do sono, mudanças na função do QI (como informações de processamento, orientação no tempo e geografia, áreas de controle de memória, etc.), insônia, náusea e vômito.

Histórico de casos instrutivos

Um homem de 32 anos, anteriormente em excelente saúde, forte, ambicioso, nunca um dia deprimido: na verdade, ele tinha uma personalidade que era ensolarada e sempre expansiva. Seu segundo filho nasceu; No dia seguinte, ele começou a sentir como se estivesse gripado. Em poucos dias ele se recuperou sem dificuldade, apenas para ficar doente novamente em menos de uma semana. Novamente ele pareceu se recuperar um pouco, mas voltou a ficar doente em menos de uma semana. Depois que sua dor de garganta e músculos doloridos clarearam, ele foi deixado cada vez com uma sensação de fadiga que ele sentia era o período de recuperação da gripe. Depois de recuperar a próxima vez, ele não teve uma cessação de fadiga pelos próximos 6 anos. Enquanto alguns dias eram melhores que outros, na maioria das vezes ele sentia fadiga. Houve momentos em que a fadiga seria tão incapacitante que sair da cama estava totalmente fora de questão por 3 ou 4 dias de cada vez. No entanto, sua família deve ser apoiada e alguns sugeriram que a condição era "tudo em sua cabeça", que a chegada de um segundo filho desequilibrou sua mente e o tornou incapaz de encarar a vida. Ele negou essa avaliação, mas estava disposto a consultar um psiquiatra, a pedido de vários amigos. O psiquiatra fez um diagnóstico de depressão e ofereceu-lhe um tranquilizante. Por mais de 6 meses ele recusou o tranquilizante, mas finalmente decidiu que ele deveria tentar obter alívio de alguma forma, e aceitou o tranquilizante. O tranquilizante fez com que sua condição piorasse e ele ficou incapacitado de funcionar. Quando ele parou de tomar a medicação, ele conseguiu mais uma vez ir trabalhar vários dias por semana, mas muitas vezes sentia uma fadiga tão grande que simplesmente não conseguia levantar as mãos.

Quase imediatamente após o início do programa de tratamento sugerido nesta monografia, ele se tornou funcional. Embora ele não pudesse descrever sua condição como totalmente recuperada e com a saúde tão boa como antes de seu filho nascer, ele reconheceu uma clareira de sua mente de modo que ele estava tão afiado como antes, e nunca passou um dia na cama. Por 7 meses, sua condição progrediu continuamente dia a dia e sua sensação de bem-estar melhorou até que ele se sente quase tão bom quanto antes do início da Síndrome de Fadiga Crônica.

Definição

Condição caracterizada por fadiga persistente indo e vindo, mas sempre crônica, e associada a certos outros sintomas que também tendem a ir e vir. Quando a fadiga é o único sintoma ou princípio, e quando outras causas de fadiga podem ser descartadas, o diagnóstico deve ser rotulado Síndrome de Fadiga Crônica. A recuperação espontânea ocorre em 20% ou mais de pessoas. Parece que deve haver predisposição genética para desenvolver a SFC. Pode ser documentado no laboratório que essas pessoas têm uma diminuição na vigilância imunológica. Devido a isso, uma variedade de vírus pode invadir o corpo, bem como espiroquetas (como a *Borrelia*, que causa a doença de Lyme), *Candida*, *clamídia*, *Mycoplasma*, protozoários e certas bactérias. Há um processamento anormal de antígenos e uma função diminuída das células T assassinas naturais. Houve um relato de aumento do risco de câncer em pessoas com SFC, embora outros pesquisadores pareçam não chegar a essa conclusão (Dr. Seymour Grufferman, do Instituto do Câncer de Pittsburgh).

Outras Causas da Fadiga

Como a fadiga é um sintoma geral e está associada a uma ampla variedade de outros diagnósticos, é importante considerar todas as causas de fadiga crônica e recidivante (para cima e para baixo), pois muitas das outras causas podem ser tratadas muito bem. Esses diagnósticos incluem depressão, ansiedade, diabetes, anemia, tireoide sub-ativa, infecções como tuberculose, amigdalite crônica, processos alérgicos, reação a um medicamento, mau funcionamento de um sistema hormonal, etc., e câncer não descoberto ou condições que afetam o coração, pulmões, rins, fígado ou cérebro.

O estresse pode desempenhar um papel em qualquer doença, mas na SFC especialmente parece que o estresse é o agente desencadeante no início da doença.

O sintoma de fadiga

A queixa de fadiga deve sempre ser levada a sério e com simpatia, porque geralmente o tratamento pode ser encontrado. Embora seja verdade que a depressão e a ansiedade também estão presentes na SFC, é provavelmente um resultado da condição. Também é verdade que ambos esses estados emocionais podem ser uma causa de fadiga. Eles podem ser definitivamente tratados, e não devem ser descartados como "tudo em sua cabeça", com o conselho dado de que eles deveriam "tomar-se na mão e sacudir a depressão".

A pessoa pode não ser capaz de reconhecer ou mesmo reconhecer a presença de uma causa emocional de fadiga, mas os efeitos podem ser bastante devastadores (veja nossas fichas de aconselhamento sobre depressão).

Como confirmar o diagnóstico

A ideia de que um germe pode causar CFS é atraente. Alguns chamam isso de

"Síndrome Mono Crônica". Muitas pessoas com esta síndrome têm altos níveis de anticorpos contra o vírus Epstein-Barr, o agente responsável pela mononucleose infecciosa. A mono teoria crônica foi descartada, no entanto, e uma teoria de substituição tomou seu lugar.

A teoria atual é que o EBV ou algum outro vírus de um tipo similar infecta o corpo e produz doenças como mononucleose, hepatite, gripe, herpes zoster ou bolhas de febre. Os sintomas desaparecem como de costume, mas os vírus permanecem em torno do que é chamado de estado "latente", uma condição na qual não há sintomas, mas os vírus ainda estão dentro das células por anos ou décadas. Eles permanecem em silêncio, a menos que sejam ativados por um evento desencadeador. O evento desencadeador é seguido por outra rodada de sintomas. Os linfócitos B são a célula infectada no corpo humano.

O agente desencadeador pode ser outro vírus, e esse outro vírus é o "verdadeiro culpado". Um dos principais suspeitos é o vírus linfotrópico B humano (HBLV não relacionado ao HTLV que causa a AIDS). Não parece ser facilmente transmitido de uma pessoa para outra.

Também foi sugerido que o herpes vírus humano 6 (HHV-6) poderia ser a causa da SFC. Um médico escrevendo sobre essa síndrome afirmou: "Uma nova especialidade da medicina está literalmente sendo inventada mês a mês ..."

A maioria dos títulos de anticorpos virais é de pouco uso diagnóstico na SFC.

Um novo método de identificação do DNA viral que foi incorporado ao núcleo das células é promissor, mas está em sua infância. Por esse método, descobriu-se que 25% de um grupo de pacientes com doença de Hodgkin tinham o DNA do vírus Epstein-Barr nas células de Reed-Sternberg (as células que são diagnósticas para a doença de Hodgkin).

Não progressivo

Enquanto a condição tende a piorar e melhorar, não há evidências no momento de que a doença cause a deterioração geral da constituição da pessoa.

Tratamento

A razão pela qual alguns pacientes respondem a certos tratamentos e outros não é um enigma.

A pedra angular do tratamento da SFC na medicina padrão é o Aciclovir, um medicamento antiviral com muitos efeitos colaterais. No entanto, acredita-se que a reinfeção ocorrerá quase sempre após a interrupção do Aciclovir, e muitos pacientes não respondem a esse tipo de tratamento desde o início. O interferon alfa não é útil no CFS e também tem muitos efeitos colaterais.

- 20 Como nenhuma terapia medicamentosa teve benefícios duradouros nos estudos científicos, poupe seu dinheiro e volte sua atenção para outra direção.
- 21 Aprenda a orçar seu tempo para minimizar a fadiga e aproveitar dias ou períodos durante o dia em que você tem mais energia.
- 22 Espere melhoria, pois a maioria dos casos tende a melhorar com o tempo.

- 23 Os tratamentos de febre aparentemente curaram alguns casos e beneficiaram muito mais. A pessoa senta-se ou fica em uma banheira de água quente até que a temperatura da boca suba para entre 102,5 e 103,5. A temperatura da boca é aí mantida durante 5 - 10 minutos e, em seguida, gradualmente reduzido tomando a pessoa a partir do banho quente, dando uma breve banho frio duração de cerca de 10 - de 30 segundos. Coloque a pessoa em uma cama preparada com toalhas para absorver o suor. Permita um tempo de reação na cama de 30 - 60 minutos. Mantenha a cabeça fria enquanto a temperatura da boca permanecer acima de 100. O tratamento da febre é repetido 5 vezes por semana durante 3 semanas. Pausa para 1 - 3 semanas e repetir o curso.
- 24 Massagem corporal completa 3 vezes por semana pode ser útil.
- 25 Seja regular em todos os seus hábitos: faça as refeições na hora certa, vá para a cama e chegue na hora certa, programe tudo no horário, tanto quanto possível, e sistematize toda a vida.
- 26 Tire uma soneca antes do almoço todos os dias, mas nunca depois do almoço.
- 27 Um atrito frio da luva estimula a resposta imune e pode ser feito todas as manhãs ao surgir.
- 28 Certos remédios herbais provaram ser úteis. Mantenha os tratamentos por seis meses ou mais, exceto quando indicado.
- (uma) Alho - O alho fresco ou seco pode ser consumido no equivalente a três dentes por dia.
- b) Kyolic - Dois comprimidos 3 vezes ao dia. Kyolic demonstrou ter um efeito antiviral.
- c) Echinacea - duas cápsulas 3 vezes ao dia.
- (d) Chá Goldenseal - Uma xícara duas vezes ao dia por 30 dias.
- e) Óleo de Prímula - Seis cápsulas por dia. (Utilize apenas a marca Efamol)
- (f) Óleo de linhaça - duas colheres de sopa por dia.
- g) Semente de linho à terra também pode ser levada em cereal, até 4 colheres de sopa por dia.
- h) O extrato de Lomatium, 1-3 gotas duas vezes ao dia, é dito ter atividade antiviral (disponível no Eclectic Institute, 36350 SE Industrial Way, Sandy OU 97055. Telefone 800-332-4372.)
- 9 Remédios não comprovados, mas possivelmente úteis:
- (uma) Vitamina C (inibe as células T supressoras, rompe ligações dissulfeto de anticorpos)
- b) Germânio (450 mg por dia parece aumentar a atividade das células T matadoras naturais)
- c) Vitamina B₁₂ (alguns com sintomas psiquiátricos foram ajudados e há um aumento de energia transitório)

Dieta

Muitas pessoas com SFC encontrarão um benefício marcado pela adesão estrita à seguinte dieta:

Evite estes alimentos: fermento, gorduras livres, * cogumelos, trigo, centeio, laranjas, maçãs, abacaxi, tomate, pimentão, batata branca com casca, berinjela, aveia, pão, ameixas.

Você pode comer: arroz, milho, aveia, batata branca descascada, banana, abacate, pêra, nozes de todos os tipos, sementes de todos os tipos, especialmente

sementes de girassol e abóbora, e certas frutas (passas, ameixas, damascos e figos) .

Muitas pessoas farão muito bem com uma dieta vegetariana total simples (sem ovos ou produtos lácteos) sem adição de gorduras visíveis (além dos suplementos de óleo mencionados acima).

* Margarina, maionese, frituras, gorduras para cozinhar e óleos de salada.

- banho, calor local, sono repousante, relaxamento geral, atividade moderada, massagem, exercícios de alongamento e natação.
- O paciente pode piorar a condição por ansiedade, culpa, hostilidade, raiva, estresse ou consumo de café ou chá.
- Muitos que tratam o tipo de dor da fibromialgia recomendam tomar banhos de febre por pelo menos 20 minutos. Veja as instruções em nosso livro *HOME REMEDIES* páginas 110 e 111. A única vez em que alguns pacientes conseguiram alcançar a remissão foi após três a quatro séries de 15 banhos febris no período de um ano. Depois de cada série, faça uma pausa de uma a seis semanas. Uma vez iniciado, continue até a série de 15 banhos terminar: um banho por 5 dias, pule dois e repita três vezes para uma série.
- Alguns sugeriram uma relação entre candidíase sistêmica e fibromialgia. Se presente, trate-a.
- O alho também ajuda. Use 1 a 5 dentes frescos cortados em fatias finas em cada refeição durante 4 semanas, ou use 3 cápsulas Kyolic, 3 a 4 vezes ao dia.
- Faça exercícios de alongamento em uma banheira de hidromassagem 4 a 10 vezes por semana, com uma temperatura de água de cerca de 103 ° ou o que for confortável, por 20 a 30 minutos. A remissão para um paciente nesta rotina por um ano aumentou gradualmente, começando após o primeiro mês e continuou em cerca de 80% após a descontinuidade da banheira de hidromassagem. O alongamento é altamente benéfico, mesmo se uma banheira de hidromassagem não for usada.
- Tente ficar quente e flexível através de roupas quentes e qualquer meio necessário. Tente não ficar de pé ou sentar muito tempo, e use meias de apoio e bons sapatos com suportes de arco.
- Você pode querer experimentar a massagem de drenagem linfática, se você tem disponível na sua área. Pacotes alternativos quentes e frios podem ser muito úteis, de 3 a 5 minutos de calor, 30 a 60 segundos de frio.
- Vibração manual (não mecânica) , bem como massagem com gelo, gelo ou gelo, conforme tolerado, pode ser útil.
- "Eu tive resultados muito bons em lidar com meus sintomas de fibromialgia, seguindo uma dieta vegana desnatada", assim vai o depoimento de um paciente com fibromialgia.
- Mistura de ervas: 2 partes de inhame selvagem, 1 parte de raiz de alcaçuz. Para um litro de água fervente adicione uma colher de sopa da mistura de ervas, 1 colher de sopa de casca de salgueiro branco, 1 colher de sopa de bagas de espinheiro e deixe ferver lentamente por 20 minutos. Coe e beba o valor total em um dia. Faça fresco diariamente.
- Uma dieta totalmente vegetariana deve ser usada. Esta dieta é a mais favorável para o reumatismo não-articular. Existem certos nutrientes envolvidos em tornar o metabolismo do açúcar em músculos mais abundantes e na correção de

anormalidades bioquímicas no metabolismo do açúcar em pacientes com fibromialgia e síndrome da fadiga crônica. Esses nutrientes são as vitaminas B-1, B-6, C e o mineral magnésio, e a substância chamada carnitina. Existem alimentos ricos em cada um deles, mas também é possível tomá-los em forma de pílula. B-1 deve ser tomado a 50 a 300 miligramas por dia, B-6 a 60 a 200, C a 50 a 500 miligramas por dia, citrato de magnésio ou aspartato pode ser tomado em 200 a 500 miligramas por dia e carnitina a 250 para 1.000 por dia.

B-1: Laranjas, tangerinas, melões, figos, passas, cereais integrais, nozes, espinafre, feijões secos, limas, ervilhas, lentilhas, soja, pequenas quantidades amplamente distribuídas em alimentos naturais.

B-6: Grãos integrais, legumes, batatas, bananas e farinha de aveia. Pequenas quantidades são encontradas em vegetais e frutas.

C: Frutas e vegetais crus, saladas, batatas cozidas e repolho, etc.

Magnésio: Nozes, grãos integrais bem cozidos, legumes, amendoim, cenoura, espinafre e outros vegetais.

- Tente trabalhar com uma dieta de eliminação e desafio para descobrir alimentos aos quais você é sensível. A maioria dos pacientes com fibromialgia tem sensibilidades alimentares que desconhecem. Descobrir estes e cuidadosamente evitar a comida suspeita por um ano pode ser um benefício imensurável.
- Se o seu peso é normal ou superior, um dia ou dois de jejum por semana pode fazer muito bem.
- Alguns poderão dar um passeio, um passeio de bicicleta, nadar ou algo comparável durante 45 minutos, no mínimo, diariamente. Há momentos em que mais de 45 minutos podem ser gastos, como finais de semana. Naquela época, uma a três horas de exercícios tão extenuantes quanto a caminhada deveriam ser feitas. Isso pode ser trabalho de jarda ou outro trabalho intencional, se desejado. Todos os que podem fazer tanto exercício se beneficiarão disso.

Sessenta por cento daqueles com 11 ou mais pontos sensíveis (a definição padrão para fibromialgia) não tiveram dor generalizada crônica. As contagens de tender points subiram com a idade e foram significativamente mais altas nas mulheres. Eles foram correlacionados com depressão, fadiga e padrões de sono pobres (Ref: *AMERICAN JOURNAL OF EPIDEMIOLOGY*, 138 (8): 641 15 de outubro de 1993).

Doença da mama fibrocística

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Lumpiness ou caroços discretos no peito são geralmente doença fibrocística da mama, pois é a forma mais comum de doença da mama. Uma mulher deve aprender a examinar-se para nódulos e distinguir claramente entre nódulos benignos e suspeitos. Se um nódulo na mama for descoberto, um médico deve ser consultado sobre seu significado. A maioria dos nódulos no seio não é um câncer, mas sim devido a pequenos cistos que acumulam fluido, podem se tornar inflamados e causar o

desenvolvimento de uma área fibrosa. Esta condição é chamada de doença fibrocística da mama. Uma área localizada de hematomas ocorrerá às vezes no peito por causa de algum trauma, uma colisão, uma queda, encostado em um objeto pontudo, carregando um objeto pesado contra o tórax, ou o bloqueio de um duto. Toda mulher deve examinar os seios regularmente; no chuveiro é um bom momento, e a qualquer momento os seios são tocados. Por suposto, uma mulher deveria examinar os seios no primeiro dia da mudança das estações (primeiro dia da primavera, verão, outono e inverno), para assegurar que nenhum caroço se desenvolvesse sem que ela notasse. Lumpiness (ou nódulos discretos nos seios) é geralmente doença da mama fibrocística.

Se a lesão for um cisto, ela geralmente pode ser esvaziada com uma configuração Vacutainer, como é usada para retirar sangue do braço. Peça a um técnico ou enfermeiro que possa tirar sangue das veias para perfurá-lo e retirar o líquido para esvaziá-lo. Em seguida, coloque um curativo de pressão sobre ele por três dias para evitar que ele seja reabastecido com fluido. Isso significa colocar uma atadura grossa no local onde o cisto estava e prendê-lo firmemente à pele com longos pedaços de fita adesiva.

Causas

Sensibilidades Alimentares

A eliminação e a Dieta do Desafio (disponível mediante solicitação) frequentemente revelará os alimentos ofensivos. Esses alimentos devem ser eliminados indefinidamente.

Produtos Animais

O leite e os produtos lácteos têm altos níveis de estrogênio que podem aumentar o risco de doença fibrocística e câncer de mama. Os produtos lácteos devem ser eliminados mesmo na culinária. Para casos resistentes ou vários caroços, você pode tentar a mesma dieta e programa geral que usamos para acne, pois as condições têm similaridades.

Os cistos mamários são frequentemente causados por alimentos contendo metilxantinas (cafeína, teofilina, teobromina), encontrados no café, chá, colas e chocolate.

Gorduras

As gorduras são conhecidas por aumentar o risco de doença da mama, particularmente gorduras animais. Mulheres com nódulos mamários benignos terão menos problemas se adotarem uma dieta baixa em gorduras livres, de acordo com um estudo da Índia. As mulheres no estudo tiveram uma redução na dor e no tamanho dos nódulos mamários com menos corrimento mamário em 12 de 17 mulheres na dieta. - *National Medical Journal of India* 7 (2): 60-62; Março-abril de 1994. As gorduras livres incluem margarina, maionese, frituras, gordura de cozinha, óleos de salada e manteigas de frutos secos.

Açúcares

As mesmas coisas que causam acne podem causar cistos mamários, como sensibilidades alimentares e ingestão de alimentos contendo misturas de gorduras livres e açúcares livres. Durante quatro meses deve-se evitar o açúcar de mesa, bem

como o açúcar turbinado, a frutose, o melaço, o mel, o xarope de milho, o xarope de bordo, etc. como teste. Se os cistos param de chegar, você encontrou uma causa.

Drogas

Os seguintes medicamentos contendo metilxantinas podem promover doenças fibrocísticas: medicamentos para asma, Anacin, Midol, Dexedrina, Dristan, Empirina, Excedrina, No-Doz, muitos analgésicos, preparações para frio e sinusite, inibidores de apetite e hormônios (pílulas anticoncepcionais, estrogênios, etc). A nicotina estimula o crescimento dos tecidos mamários e não deve ser tomada de qualquer forma.

Suplementos

A deficiência de iodo resulta na formação de células atípicas em roedores, e em hiperplasia severa e doença fibrocística em mulheres. Essas lesões são consideradas levemente pré-cancerosas e, muitas vezes, podem ser revertidas com a terapia com iodo - *Biological Trace Element Research*. 5, 399-412, 1983. Este procedimento foi descoberto devido à utilização de iodo com caseína na criação de animais para aumentar a produção de leite em gado. Provavelmente 10 mgs. diariamente por um ou dois meses, seguido por muito tempo por semana durante vários meses, seria suficiente para melhorar tanto a dor quanto o inchaço. - *Oncology Times*. Vol. 1 (1), janeiro de 1984, 12, 34.

O iodo de Lugol está disponível nas farmácias naturopatas e pode ser útil na redução da doença fibrocística em algumas mulheres. Use três a oito gotas em um copo de água diariamente, dependendo da gravidade do problema. Óleo de prímula, dois gramas (cerca de 2/5 de uma colher de chá) duas vezes ao dia também pode ajudar a doença da mama fibrocística. Quando a doença fibrocística da mama melhora, as doses do iodo e do óleo de prímula podem ser reduzidas, mas devem ser tomadas em pequenas quantidades indefinidamente.

A vitamina E também pode causar cistos mamários e sensibilidade em algumas mulheres, mas em outros, a vitamina E pode realmente ajudar a resolver a doença fibrocística.

Inositol, 500 miligramas por dia, pode ser útil para mulheres que sofrem de doença fibrocística da mama. As ligninas de linhaça, um tipo de fibra, tem uma variedade de ações anticancerosas. A linhaça contém muito mais lignina do que a fonte mais elevado seguinte conhecido de lignina-lentils.- *Câncer Nutr.* 27: 26-30, 1997.

Tratamento

O tratamento de nódulos benignos pode fazer com que eles desapareçam em algumas semanas.

1. Aplicar fomentations diariamente, uma série de quatro alternando a cada quatro minutos com uma compressa fria por 30 - 50 segundos.
2. Simplifique a dieta. A dieta mais favorável é a vegetariana total, usando apenas frutas, legumes, cereais integrais e algumas nozes.
3. O uso de sutiãs de fibras naturais tem sido reivindicado para reverter a doença

fibrocística da mama em cerca de um mês para algumas mulheres. Vale a pena um julgamento.

4. Se houver sensibilidade, use uma compressa de carvão todas as noites.

5. Mantenha o peso o mais baixo possível, já que a mama grande tem maior probabilidade de desenvolver câncer, e também é mais difícil encontrar um pequeno nódulo. A pesquisa indica que as mulheres que pesam menos de 140 quilos têm menos cânceres e menos doenças do peito do que as mulheres que pesam mais de 140 quilos. É de interesse que as mulheres com menos de 5'6 "de altura também tenham menos tendência a malignidade da mama. Se você está mais alto do que 5'6" você deve ser mais cuidadoso com outras características da prevenção.

6. Um tronco quente, juntamente com extremidades refrigeradas, promove a doença da mama, causando congestionamento das mamas. Vestindo coletes, saltadores forrados, roupas sem mangas ou calções promove o superaquecimento dos seios e, ao mesmo tempo, enfraquece a eficácia do sistema imunológico através de extremidades refrigeradas.

7. Mantenha-se bem hidratado para que as secreções de mama fiquem finas e facilmente expelidas. Beba bastante água para manter a urina pálida.

8. Para a doença fibrocística da mama, um chá diurético pode ser usado com sucesso para reduzir o ingurgitamento das mamas na fase pré-menstrual. O doutor Torri Hudson usa a folha de dente de leão como a erva preferida para reduzir o ingurgitamento dos seios. Efeitos estrogênicos são observados a partir das seguintes ervas: erva-doce, angélica e bardana, e um efeito de progesterona foi observado no glicirrito (alcaçuz), inhame selvagem e sarsparila.

9. Aqui está uma fórmula de fitoterapeuta para tratar a irregularidade da mama fibrocística. Use quatro a seis colheres de sopa da seguinte mistura de ervas em um litro de água.

1 parte raiz da doca amarela	4 partes pau d'Arco
3 partes de raiz de dente de leão	Astragalo
de 1 parte	
2 partes de raiz de bardana	1 parte dong
quai	
1 parte de raiz de alcaçuz	1 parte de
gingibre para promover a absorção	
de outras ervas	

Opcional : sabor com casca de laranja, sassafrás e estévia.

Suavemente, deixe ferver as ervas e a água bem cobertas por 20 minutos. Retire do fogo e deixe em infusão por mais 20 minutos. Coe e beba o quart inteiro ao longo do dia em quatro ou cinco doses.

Gripe

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Essa doença altamente contagiosa, também chamada de gripe, tem extensão mundial e provavelmente era conhecida até mesmo por Hipócrates. Após a Primeira Guerra Mundial, de 1918 a 1920, uma forma de gripe severa se espalhou por mais da metade do mundo, com resultados devastadores. Em algumas comunidades, quatro em cada cinco pessoas morreram de gripe. No entanto, em 1957, uma epidemia do mesmo tipo de gripe irrompeu no Oriente e, embora centenas de milhares de pessoas tenham sido afetadas, a maioria dos casos foi muito leve e a epidemia não foi de todo séria. Nós não entendemos este aumento e declínio da gravidade da doença, mas temos experimentado com um grande número de doenças infecciosas, como poliomielite, pneumonia lobar, febre tifóide, mastoidite, febre reumática, sífilis, lepra e tuberculose, entre outros.

Os sintomas da gripe aparecem repentinamente de um a três dias após a exposição. Calafrios e febre, dor de cabeça, dor nas costas e mal-estar extremo estão presentes. A infecção viral diminui a resistência do trato respiratório e expõe o paciente à invasão por outros germes. A febre dura de um a cinco dias.

Prevenção

Dieta : Mantenha as entranhas abertas pelo uso liberal de frutas, verduras e grãos integrais, e bastante água e exercícios para garantir um movimento diário do intestino. Estes alimentos concentrados desidratam o sangue, o que também reduz a força do sistema imunológico. Beba pelo menos oito copos de água por dia. Evite usar mais de três colheres de chá de açúcar diariamente ou duas colheres de chá de óleo, pois isso reduz a eficácia do sistema imunológico.

Roupa : vista as extremidades de modo que nenhuma parte tenha pele gelada. Expor a pele ao frio prolongado reduz a resistência contra a invasão viral do trato respiratório, mesmo na ausência de uma sensação de frio. Muita energia é perdida através da pele por causa de roupas impróprias.

Exercício : Um mínimo de meia hora por dia de exercício fora das portas é essencial. Faça mais exercício quando estiver sob estresse.

Descanso : Tem períodos regulares de descanso diário. Faça o sono perdido o mais rápido possível, de preferência de manhã, pois os cochilos da tarde podem interferir no sono da noite. Descanse como um remédio é tão simples que muitas pessoas esquecem de pensar nisso quando começam a ficar doentes. Um descanso de 24 horas pode ser suficiente para alterar o curso de uma doença e colocá-lo no caminho da recuperação.

Associação : Evite multidões. Qualquer “portador” do vírus da gripe que se aproxime de quatro pés pode transferir para você a dose infecciosa do vírus por meio da fala ou da tosse.

Higiene : Evite comer com pessoas que lambem os dedos. Treine os membros da família para nunca lambem os dedos ou mergulharem em travessas com seus próprios talheres.

Lave as mãos depois de receber dinheiro, bilhetes, etc., antes de comer ou tocar nos alimentos. Lembre-se de que os manipuladores de alimentos, balconistas e caixas podem esfregar o nariz ou a tosse nas mãos e imediatamente tocar em suas compras, deixando nelas pesadas cargas de vírus. Lembre-se também de lavar todas as frutas compradas antes de comer. As superfícies externas de alimentos frescos e embalados foram expostas a muitos consumidores que estavam tossindo ou falando, deixando gotículas de material infectado nelas.

Tratamento

Para muitos tipos diferentes de doenças, incluindo doenças infecciosas, como a gripe, existem várias coisas simples que você pode fazer para se tratar. O tratamento visa o alívio dos sintomas e a resolução de quaisquer complicações. Mantenha os mecanismos imunológicos em um alto nível de eficiência através das seguintes medidas:

Dentro de 15 minutos do início dos **primeiros sintomas**, inicie os tratamentos da seguinte forma:

- Tome um gargarejo de água quente por dez minutos no primeiro sinal de dor de garganta ou nasofaringe. Água quente ou gargarejos de água salgada podem ser mantidos a cada uma a quatro horas para aliviar a dor e promover a cura, ou enquanto durar a sensação de dor ou ferida. Além de acelerar a cicatrização de uma dor de garganta, gargarejos de água quente também abrem ouvidos congestionados que podem acompanhar a gripe.
- Irrigação nasal salina quente pode parar uma infecção viral. Faça a solução salina misturando uma colher de chá de sal em um litro (duas xícaras) de água. Use uma palheta de água ou uma seringa para irrigar o nariz enquanto estiver sobre uma pia. Este tratamento é bom para a febre do feno, um resfriado na cabeça e às vezes até para uma dor de cabeça. Um umidificador pode ser usado para congestão nasal. Uma lâmpada de loja com uma lâmpada de 60-100 watts mantida a uma ou duas polegadas do nariz pode abrir passagens nasais para promover a respiração fácil.
- Tome um enema o mais cedo possível após o início dos sintomas, mesmo que a função intestinal esteja normal. Use um litro de água quente para um adulto. Isso pode ser repetido diariamente por três a cinco dias.
- Às vezes, no início dos sintomas, se eles podem ser capturados nos primeiros 20 minutos, um banho quente aquecido por sete a oito minutos, seguido por um enema, e um exercício de respiração profunda podem causar o desenvolvimento da gripe. O exercício de respiração profunda consiste em inspirar pelo nariz e segurá-lo por 20 segundos e depois expirar pelo nariz e segurá-lo por dez segundos.

- Outro exercício de respiração profunda: no primeiro sinal de resfriado ou gripe, inspire profundamente e expire lentamente pelo nariz. Comece de novo, inalando pelo nariz. Repita 30 a 50 vezes. Faça este exercício com a frequência de duas horas, desde que os sintomas persistam.
- Inalação de vapor - Esse remédio é excelente para condições respiratórias.
- Também é uma boa ideia, no início dos sintomas da influenza, fazer uma longa caminhada. Tente andar pelo menos o dobro da distância normalmente coberta. Os benefícios da respiração profunda e circulação acelerada adicionam sua influência na cura.
- Tenha cuidado para manter uma boa circulação de ar fresco nos quartos. Ar os quartos completamente durante o dia, abrindo as janelas largas, mesmo se as portas para os quartos devem ser fechadas. Calor de quartos a uma temperatura não superior a 68 ° F.
- O pó de carvão activado, que absorve vírus e reduz a inflamação, pode ser transformado numa pasta espessa e retido na boca para escorrer pela garganta para aliviar e sarar a garganta.
- Um banho de pé quente é eficaz para a maioria dos sintomas da gripe. Tente 30 minutos a mais que possa ser tolerado (a menos que você tenha diabetes ou doença arterial nas pernas; nesse caso, você pode colocar uma almofada de aquecimento na parte inferior do abdômen e na parte superior das coxas para aumentar reflexivamente a circulação nas pernas e pés). Repita quantas vezes a cada quatro horas. Termine o tratamento com água fria de um jarro ou de um breve banho frio.
- A transpiração elimina muitos sais, drogas, toxinas e até vírus. Certifique-se de tomar bastante água quando estiver suando. A transpiração pode ser feita enquanto está sentado em uma banheira com água quente. Mantenha a cabeça fria, ou você pode se sentir fraco e tonto depois.
- Uma dor de ouvido pode ser tratada deixando cair água gelada no ouvido simplesmente segurando um cubo de gelo sobre a orelha e deixando a água gelada pingar no canal auditivo até que o canal esteja cheio com a água fria. Em seguida, vire de lado para drenar a água. O alívio da dor será muitas vezes dramático, e o paciente pode ir dormir e acordar livre da dor de ouvido. No dia seguinte após tal tratamento, o canal auditivo deve ser preenchido com álcool comum e, em seguida, drenado da mesma forma, o dedo mindinho usado com um tecido para secar o máximo de álcool que pode ser alcançado com o dedo. Não insira nada no ouvido menor que o dedo mindinho. O álcool secará o canal auditivo e evitará uma infecção por fungos.
- Recomendam-se dois chuveiros por dia para limpar a pele, aumentar a circulação e estimular os glóbulos brancos. Friccione a pele com uma toalha grossa durante o banho.
- Muitas respostas muito poderosas ocorrem no corpo quando se usam aplicações de

frio e alternadas, como a dilatação dos vasos sanguíneos, seguida de constrição dos vasos sanguíneos. Isto dá um efeito de bombeamento que traz sangue fresco carregado com proteínas curativas. O sangue extra também leva resíduos e toxinas.

- Congestão no peito, por vezes associada com a gripe pode ser tratada com fomentations sobre o peito, ou banhos de pés quentes. Cada um desses tratamentos deve ser realizado por meia hora e seguido por meia hora de descanso na cama. Evite o frio e a fadiga, mas lembre-se de ter sempre um bom suprimento de ar fresco no quarto.
- Massagens nas costas e massagem corporal completa podem ser usadas para dores musculares e dores durante a gripe. Várias propriedades curativas são trazidas pela massagem - uma mudança favorável do pH celular, um relaxamento dos músculos tensos ou doloridos, uma aceleração da circulação do sangue e da linfa, eliminação de resíduos e muitos outros benefícios.
- Coma alimentos simples; evite alimentos concentrados, como óleos, açúcares e proteínas pesadas. Todos estes tendem a reduzir a atividade dos glóbulos brancos. Apenas dois a três pratos simples, com pão e sem açúcar ou gorduras livres, darão uma nutrição adequada.

h É claro que bebidas alcoólicas, fumo e café e seus parentes devem ser evitados. Antibióticos e corticosteróides não devem ser usados, pois não são eficazes e podem ser bastante prejudiciais. Alguns antibióticos naturais, como goldenseal, echinacea, extrato de semente de uva e alho são aconselháveis.

Receita para sopa de construtor imune

- 14 Corte uma cebola grande e ferva em três litros de água até ficar limpa. Adicione um litro de conservas de tomate e qualquer um dos seguintes temperos: dulce, salsa, dill e Vegesal. Retire o fogo e pressione um ou mais bolinhos de alho na sopa ou coloque uma porção da sopa no liquidificador com os dentes descascados de uma lâmpada inteira de alho. Blenderize brevemente e retorne todo o conteúdo do liquidificador de volta para a sopa quente para continuar aquecendo, mas não ferva. O aquecimento fará com que o estômago possa tolerar a quantidade de sopa necessária para a construção do sistema imunológico. Se esta sopa for tomada para o jantar, ela impedirá a tosse à noite. Não reaqueça. Tome o restante frio na hora das refeições.
- 20 Jejum - Esse remédio antiquado não é encontrado apenas em humanos, mas também em outros animais. Não tome nada além de água ou chás de ervas e isso permitirá que o corpo use a energia normalmente usada para operar os órgãos digestivos durante o processo de cura. Um jejum de um a três dias pode fazer com que você se sinta como uma nova pessoa - sentidos mais nítidos, cabeça mais clara, corpo mais leve e mais energético.

Nota: A diligência paga. Continue os tratamentos, lutando contra a infecção vigorosamente para tentar evitar ser superado pelo vírus. Todas as infecções por vírus deixam o corpo temporariamente enfraquecido e mais suscetível a outras doenças,

possivelmente até mesmo doenças como Parkinson, diabetes e orquite. Mesmo se você for superado pelo vírus, o tratamento diligente ainda está em ordem, não apenas para evitar complicações, mas também para encurtar o curso da doença.

GRIPE

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Você pode me dizer o que fazer em casa sem usar medicamentos para tratar a gripe?

Resposta:

Quase todo mundo contrai a gripe em casa, mas pode usar remédios sem prescrição ou remédios. Infelizmente, esses medicamentos geralmente causam mais danos do que benefícios, causando desconforto e doenças mais intensos do que os que seriam sentidos simplesmente ficando na cama, bebendo bastante água e fazendo mais nada .

O primeiro tratamento para a gripe é banhos quentes, muita água, uma dieta muito leve e ar fresco.

Eu gostaria de lhe dizer como minimizar suas chances de contrair a gripe. Primeiro, evite contaminar-se com pessoas que possam estar carregando o vírus. Isso significa lavar as mãos com frequência durante o dia, e tentar evitar sentado em refeições ou ao lado de uma pessoa em um ônibus que tem um nariz escorrendo ou se tossir ou espirrar. Evite comer fruta não lavada, pois os vírus geralmente se espalham dessa maneira, especialmente durante o inverno.

Mas, se , apesar de todos os seus esforços, você se sentir um pouco desconfortável no fundo da garganta, você deve, ao primeiro sinal de qualquer indício de desconforto, começar um exercício de respiração profunda. Se você notar o primeiro sintoma sentado em sua mesa, dirigindo seu carro ou trabalhando ao redor da casa, você pode começar um exercício de respiração profunda sem chamar atenção para si mesmo. O exercício é feito simplesmente respirando fundo, segurando-o por alguns segundos e exalando o mais completamente possível. A respiração é feita dentro e fora pelo nariz. Muitas pessoas descobriram que, se continuarem este exercício por 20 ou 30 minutos pelo nariz, elas não desenvolverão um resfriado de cabeça ameaçado. Para dores de garganta, faça os mesmos exercícios de respiração profunda e, além disso, faça uma massagem com os dedos da mandíbula, sob o queixo e para cima e para baixo do pescoço. O objetivo de ambos, o exercício respiratório e a massagem, é encorajar o fluxo de sangue fresco para o trato respiratório superior para trazer anticorpos, glóbulos brancos e as muitas proteínas do sangue que têm como função natural proteger o sangue. área. Essas coisas simples são estimulantes muito poderosos para os vasos sanguíneos. À medida que os vasos sanguíneos se dilatam no trato respiratório superior, o cérebro é alertado para produzir endorfinas que têm como função a responsabilidade de "ligar" os mecanismos internos de cura. De alguma forma, eles enviam um sinal para a área que está sendo atacada para chamar todos os mecanismos de defesa.

Comprimidos de carvão usados como pastilhas para dores de garganta são muito eficazes em amarrar os germes de dor de garganta e em acalmar os tecidos. Pastilhas

comuns devem ser evitadas, pois o açúcar pode realmente promover o crescimento de germes.

Outra coisa muito simples que impedirá o desenvolvimento de gripes e resfriados é manter o corpo aquecido. Não é um velho conto de esposas que ficar resfriado reduz a capacidade do corpo de se defender contra a invasão de vírus. Certifique-se de que suas extremidades estão quentes. Um bom e simples teste é tocar a testa, depois tocar a parte de trás do braço, a parte de cima do joelho, a lateral da coxa e o pé. Cada uma dessas áreas deve se sentir tão quente ao toque quanto a testa, e se não, você deve se aquecer imediatamente ao ficar perto de um aquecedor, tomar um banho quente, fazer algum exercício rápido ou aplicar camadas adicionais de roupa. No inverno, as mulheres devem usar roupas íntimas quentes nos braços e nas coxas (a roupa chamada de perna quente é uma dádiva de Deus para as mulheres). Use botas compridas se o seu local de trabalho não estiver quente. A temperatura do ar deve estar entre 65 e 70 graus, no entanto, como o ar que é muito quente produz um ambiente na árvore respiratória, tornando mais provável que seja invadido por vírus.

Ao sentir o primeiro sintoma de desconforto sinalizando o início de um resfriado ou gripe, comece a beber muita água. Tome um copo a cada dez minutos por uma hora. Mais uma vez, esta medida simples pode ajudar a prevenir a sua tomada de frio, limitando-se diluindo o líquido que banha as células de sua árvore respiratória, e tornando-o menos possível para um vírus para infectar as células. A água também pode expandir o seu volume de sangue, trazendo mais sangue para um maior número de capilares no nariz e na garganta.

Os leitores que desejarem fazer perguntas ou fazer comentários podem endereçá-los ao Uchee Pines Lifestyle Center, 30 Uchee Pines Road # 75, Seale, AL 36875. Por favor, coloque um envelope longo, endereçado e selado.

Frieira

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Apare e raspe a unha envolvida para remover o máximo possível da unha e do material friável sob a unha. Aplique o vinagre com uma cotonete duas vezes ao dia, e calêndula e mirra no extrato de vinagre como descrito abaixo, duas ou três vezes ao dia.

As unhas dos fungos estão relacionadas ao pé de atleta, e muitas vezes causadas pelo mesmo fungo. O tratamento para as unhas de fungos é o seguinte:

- 79 Apare as unhas o mais próximo possível e raspe o que sobrou. Se um material friável for coletado sob a unha, retire a unha inteira, levante-a do leito ungueal e remova os cantos onde estão inseridos nas cutículas.
- 80 Não permita a pressão de meias ou sapatos, pois isso pressiona o sangue para fora da unha e torna as unhas mais suscetíveis ao crescimento do fungo.
- 81 Aplique vinagre nas unhas quatro vezes ao dia por 30 dias, depois uma vez por dia.
- 82 Aplique diariamente um extrato de vinagre de mirra e calêndula feito pela

seguinte fórmula: ½ oz . calêndula, ½ oz . mirra, ½ litro de vinagre. Deixe a mistura "amadurecer" duas semanas, mexendo diariamente, depois coe e use.
*

Evite o uso de antifúngicos orais para unhas de fungos, pois todos eles são poderosos e tóxicos, resultando em danos ao corpo. Assim que o antifúngico é descontinuado, há uma alta taxa de recorrência do fungo nas unhas. Pouco é realizado de um bem permanente, e um risco para a saúde futura é dado pela administração dos antifúngicos.

PREVENÇÃO

Para evitar unhas de fungo, mantenha as unhas aparadas curtas, não use meias ou sapatos apertados, nem permita que as colchas à noite caibam nos dedos para que o sangue seja pressionado no leito ungueal. Para isso enfraquece a resistência da unha contra o fungo. Para reconhecer o crescimento inicial do fungo, deve-se procurar por um traço escuro na unha que se pareça um pouco com uma lasca sob a unha. Se tal faixa ocorrer, raspe a descoloração escura da unha totalmente com uma lâmina afiada, como uma faca ou lâmina de tesoura. Se puder, retire toda a área descolorida, pois o fungo está na área descolorida. Se permitido espalhar-se, estraga a unha inteira, fazendo com que ela fique espessa, deformada, morta e separada do leito ungueal.

* Um frasco da fórmula de unha de fungo está disponível através da New Lifestyle Books, 30 Uchee Pines Road # 15, Seale, Alabama, 36875-5702, Telefone: 1-800-542-5695 .

Cálculos Biliares

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

O fator crucial no desenvolvimento de cálculos biliares é a presença de supernutrição. Carboidratos refinados são um culpado proeminente. Os carboidratos refinados são abundantes em dietas semissintéticas, um produto da civilização, assim como os cálculos biliares. Em países que tomam seus alimentos em um estado natural, as pessoas não produzem cálculos biliares. Quando a fibra é removida dos alimentos e torna-se menos volumosa, menos mastigável, mais doce e mais engordativa, é propensa a causar saturação da biliar. Quando a bile fica saturada, ela pode cristalizar certos materiais sólidos dissolvidos na bile, formando um minúsculo grão no qual outros cristais se desenvolvem para formar cálculos biliares.

O uso de gorduras refinadas é tão instrumental na produção de cálculos biliares quanto os carboidratos refinados. Quanto mais gordura numa refeição, mais bile é liberada e mais concentrada é com colesterol e sais biliares. Em geral, as pessoas consomem muito mais gordura do que as que podem ser ingeridas por uma a duas onças de bile armazenada na vesícula biliar. Portanto, mais bile deve ser produzido para emulsionar as gorduras e acompanhá-las através da parede do intestino até a corrente sanguínea. O fígado está sobrecarregado, pois o funcionamento deste ciclo é bastante consumidor de energia.

Cerca de 20% da população dos Estados Unidos tem cálculos biliares. O paciente típico tem os três F's: gordura, fêmea e quarenta. Nos primeiros dias da minha formação médica, um quarto F foi incluído: justo, já que os cálculos biliares raramente eram vistos na raça negra. Agora, no entanto, os negros comem a mesma dieta e levam a mesma vida sedentária que os brancos, e a incidência de cálculos biliares é virtualmente a mesma em ambas as raças. Cada geração produzimos cálculos biliares cada vez mais jovens por causa da riqueza e refinamento da dieta. A diminuição do exercício, uma doença nacional na América, também é fundamental na formação da bile saturada.

Os sintomas dos cálculos biliares incluem arrotos, regurgitação de alimentos e, finalmente, sintomas obstrutivos, incluindo dor no quadrante abdominal superior direito, com náuseas e vômitos. A dor é de natureza cólica e muitas vezes é intensa e acompanhada de náusea grave com vômitos ativos.

Quando a fibra na dieta é baixa, o colesterol na bile aumenta. Fibra tende a ligar sais biliares. Diminui o tempo de trânsito intestinal dos resíduos alimentares e interrompe a circulação entero-hepática da bile à medida que é trazida do intestino ao sangue, ao fígado, à vesícula biliar e de volta ao intestino, aumentando a excreção do ácido biliar com o colesterol aos ácidos biliares.

A fim de tratar cálculos biliares, deve-se reduzir imediatamente o peso e manter o peso normal. Pode-se calcular o peso normal, permitindo 100 libras para os primeiros 5 pés e 5 libras por polegada de altura depois para uma mulher e 6 a 7 libras para os homens, dependendo de como ele é musculoso. Como a perda de peso pode aumentar levemente a proporção de colesterol para lecitina na bile, a pessoa que está perdendo peso deve beber bastante água para manter a bile fina para evitar a precipitação de colesterol nos primeiros dias após o início de um programa de perda de peso. Especialmente deve-se evitar alternadamente ganhar e perder peso, pois isso aumenta significativamente o risco de formar pedras. Quanto mais refeições ingeridas por dia, maior a probabilidade de se obter pedras na vesícula biliar (*The New England Journal of Medicine* 288: 24-27, 1973). Qualquer tipo de procedimento cirúrgico também pode aumentar a probabilidade de obter cálculos biliares. Alimentos picantes irritar a vesícula biliar e, assim, aumentar a probabilidade de cálculos biliares.

A primeira medida dietética deve ser a de remover as gorduras livres da dieta e diminuir o número de alimentos ricos servidos. Pode-se comer livremente de frutas e legumes preparados de forma simples, sem açúcar ou gordura. Deve-se reduzir a ingestão de sal, uma vez que o sal está desidratando a muitos fluidos corporais, incluindo a bile. Todos os alimentos pesados, como carne, leite, ovos, queijo, nozes, gérmen de trigo, margarina, óleo de cozinha, açúcar e sal devem ser removidos imediatamente, até que os sintomas desapareçam. Se houver excesso de peso, açúcar, óleo e margarina devem ser permanentemente omitidos.

Evite alimentos formadores de gás, como rabanetes, couves de Bruxelas, pepinos, feijões secos, chucrute e assim por diante. Café e doces devem ser evitados. Não use pães frescos, exceto pães rápidos, pois eles aumentam a probabilidade de formação de gás. Comer entre as refeições deve ser proibido, bem como grandes refeições. Fique longe de drogas que são relatadas para reduzir cálculos biliares, pois têm efeitos

colaterais indesejados. Os contraceptivos orais foram relatados para aumentar a probabilidade de desenvolver cálculos biliares. A vitamina C foi relatada para reduzir a incidência de cálculos biliares. Para garantir muita vitamina C, algo cru deve ser ingerido em cada refeição. O exercício físico tende a evitar cálculos biliares. Deve-se ter em mente que várias outras doenças também estão associadas aos cálculos biliares - câncer do cólon, hérnia de hiato, angina pectoris e doença cardíaca coronária, a maioria das quais é beneficiada ou evitada pelo exercício e por uma dieta adequada.

Um fomentation quente sobre o abdômen superior em pessoas que têm sintomas de cálculos biliares pode reduzir significativamente a dor. O uso de chá catnip pode aquietar o trato gastrointestinal e a vesícula biliar. Um esfregar de gelo sobre a área da dor pode ser de grande alívio. Inchaço e inflamação ao redor do ducto biliar podem produzir uma grande parte da dor, e tanto o calor quanto o frio podem ajudar a reduzir o inchaço e promover a drenagem. Ambos aumentam a concentração de glóbulos brancos que se movem para a área para ajudar a eliminar os produtos da inflamação. Um enema às vezes é útil para aliviar a dor da vesícula biliar.

Sempre surge a questão de saber se uma pessoa com "cálculos biliares silenciosos", aqueles que não causam quaisquer sintomas, deve removê-los cirurgicamente. Eu sinto que é melhor deixar cálculos biliares silenciosos no lugar. Embora seja dito que há um aumento da incidência de câncer da vesícula biliar naqueles que têm cálculos biliares, deve ser extremamente raro. Câncer da vesícula biliar é incomum e mais frequentemente não associado com pedras. Um grupo de cirurgiões foi perguntado se eles recomendariam a cirurgia para seus pacientes que tinham cálculos biliares silenciosos. Oitenta por cento responderam que sim. No entanto, quando perguntados se eles mesmos teriam a cirurgia para remover cálculos biliares silenciosos, apenas vinte por cento responderam que sim. Concordo com os oitenta por cento que os deixariam em paz. Meu conselho é geralmente semelhante para meus pacientes.

Os leitores que desejarem fazer perguntas ou fazer comentários podem endereçá-los ao Uchee Pines Lifestyle Center, 30 Uchee Pines Rd. # 75, Seale, AL 36875. Por favor, coloque um envelope selado e endereçado para resposta.

Gastrite

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Gastrite é uma condição em que o estômago está chateado ou inflamado. As causas incluem intoxicação alimentar, comida estragada, comer em excesso, uso de álcool, não beber água suficiente (suficiente para manter a urina muito pálida), aspirina, vinagre ou especiarias como gengibre, canela, noz-moscada, cravinho e pimenta preta e vermelha .

A gastrite pode ser aguda ou crônica. A gastrite crônica leva à atrofia do estômago, com diminuição progressiva do ácido e da pepsina. Isso causa má digestão, má absorção de vitamina B-12 (anemia perniciosa) e câncer de estômago.

Pessoas com problemas estomacais persistentes devem ser examinadas em busca de

Helicobacter, uma causa comum de queixas crônicas com o estômago, e tratadas com extrato de sementes de toranja, eqino, extrato de uva e alho por um mês. Leve um litro de água para ferver, quando fervendo lentamente, adicione uma colher de sopa levemente arredondada de pó goldenseal e uma colher de sopa de equinácea. Cozinhe delicadamente por 20 minutos, coe e beba durante todo o dia por 30 dias. Para cada xícara de chá, adicione oito a dez gotas de extrato de semente de toranja que você pode comprar em uma loja de alimentos saudáveis. Se tanto extrato de semente de toranja causar dor de estômago, diminua a dose para quatro a seis gotas.

Além disso, coma um globo inteiro de alho no micro-ondas por 1 minuto e 10 a 15 segundos em cada refeição. Um globo de alho contém 12-15 dentes. Para o simples excesso de produção de ácido gástrico, o pó de carvão, uma colher de sopa de quatro vezes ao dia, misturado com um pouco de água, pode ser muito útil.

Glaucoma

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

O aumento da pressão dentro do globo ocular é chamado de glaucoma. A pressão normal é de cerca de 15-20 mm. Hg (mercúrio), mas no glaucoma a pressão pode subir até 40 mm. Hg. Estima-se que um milhão de americanos possa ter algum grau de glaucoma. É a causa mais comum de cegueira com mais de 65 anos. Ela tende a ocorrer em famílias. O acúmulo de pressão é causado pela incapacidade do fluido que é constantemente produzido no olho para drenar através dos minúsculos túbulos que normalmente drenam este fluido. Os sintomas incluem vermelhidão do olho, diminuição da visão, halos coloridos vistos ao redor de luzes artificiais, algumas vezes dor de cabeça ou dor no olho, aumento da pupila, náusea e vômito. Pessoas com mais de 40 anos devem fazer uma análise dos glaucoma uma vez por ano.

Existem certos medicamentos que tornam o glaucoma pior, incluindo corticosteróides, até cremes de cortisona esfregados na pele para eczema, descongestionantes nasais, muitos remédios para tosse, drogas que inibem a secreção ácida estomacal, antiasmáticos, antidepressivos, algumas drogas sedativas e redutoras da pressão arterial, apetite. supressores e cafeína. Como muitas drogas pioram o glaucoma, é uma boa política não usar remédios, exceto como salva-vidas, e somente quando não há remédio natural disponível. Os anti-histamínicos tomados para asma ou outras alergias podem induzir o glaucoma - *American Family Physician*. 51 (1): 191, 1995.

Tratamento:

1. O glaucoma deve ser tratado da mesma maneira que a pressão alta é tratada, mesmo que a pressão arterial esteja normal. Para obter informações, consulte o nosso livro *Natural Treatments for Hypertension* disponível para compra com cartão de crédito da New Lifestyle Books (800-542-5695).

2. Torne-se um vegetariano total. O café da manhã deve ser essencialmente frutas e grãos integrais com algumas nozes e sementes. O almoço deve ser legumes e grãos

integrais com leguminosas (como feijão) ou algumas nozes ou sementes. Se uma terceira refeição é necessária, pode ser de frutas e cereais integrais sem nozes ou sementes. Esses quatro itens alimentares básicos (frutas, legumes, grãos integrais e nozes, sementes e legumes) podem ser preparados de várias maneiras deliciosas. Nosso livro de receitas *Eat for Strength* tem muitas receitas. Foi escrito para o público em geral, no entanto, e tem muitos itens alimentares que precisam ser omitidos. Use uma dieta livre de gordura, sem açúcar e sem sal. Remova todo o sódio da dieta - glutamato monossódico, sal, leite magro desnatado, molho de soja, qualquer produto contendo um composto de sódio, incluindo muitos medicamentos (até mesmo o nome químico da penicilina é “penicilina sódica”). Remova todas as fontes de gorduras livres (manteiga, maionese, margarina, frituras, gorduras para cozinhar, óleos de salada, manteiga de amendoim, etc.). Reduzir ao mínimo todos os alimentos concentrados, como açúcar e seus parentes, alimentos refinados de todos os tipos, alimentos ricos em proteínas e qualquer outro nutriente concentrado. Mesmo vitaminas e minerais concentrados podem ser um grande problema. Os frutos doces podem ser consumidos em abundância, assim como frutas cremosas, como abacates e bananas, que podem ser amassadas e usadas como pão.

Remova todas as especiarias da dieta - gengibre, canela, noz-moscada, cravo, pimenta preta e vermelha, etc. Todas essas especiarias quentes contêm substâncias como capsaicina, miristicina, eugenol, etc. Estes são óleos aromáticos que prejudicam as delicadas estruturas dos Órgãos sensoriais (equilíbrio, visão, audição, olfato, etc.). Algumas pessoas são prejudicadas por uma e outras por outra. Outros ainda podem parecer livres de danos, ou quase isso. Cebola, alho e ervas como manjerição, endro e sálvia podem ser usados como condimentos em vez de especiarias. Além disso, não use alimentos fermentados de qualquer tipo, seja alho fermentado (Kyolic), produtos de soja fermentados, como molho de soja e tempeh, ou outros alimentos fermentados, como kim chee ou chucrute. Estes contêm aminas tóxicas conhecidas por danificar estruturas sensíveis em alguns.

3. *Coleus forskohlii* parece prometer reduzir a pressão dentro dos olhos. Vários estudos indicaram a ajuda dessa erva comum - *Revista Japonesa de Oftalmologia*. 30: 238; 1986.

4. Grandes doses de vitamina C são reivindicadas para curar "glaucoma de ângulo aberto". O paciente deve tomar o máximo possível sem ter diarreia, em três doses diárias. Um grupo de 30 pacientes apresentou uma redução na pressão ocular sobre os suplementos de vitamina C. O Dr. Hershell Boyd comentou que nunca havia visto um caso de glaucoma em qualquer paciente que rotineiramente consumisse quantidades relativamente grandes de vitamina C. - *Journal of Orthomolecular Medicine*. 10 (3/4): 165-68, 1995.

5. Um tratamento útil é a aplicação de compressas quentes aos olhos durante nove minutos, depois troca com um minuto de frio. Repita o processo seis vezes. Continue o tratamento por um mês ou dois, até que a melhora seja óbvia.

6. Tome um banho quente para os pés (se não for diabético) todas as manhãs e todas as noites, e de novo ao meio-dia, se possível. Isso descongestiona a cabeça.

7. À noite, deve-se colocar uma atadura de pressão muito leve nos olhos,

aproximadamente o equivalente à pressão de um pano úmido dobrado sobre um dos olhos quando um está deitado, se o pano for dobrado de modo que todo o peso do pano úmido repousava no globo ocular. Muita pressão pode ser mantida no lugar por um gorro de tricô puxado para baixo sobre os olhos e preso por um lenço amarrado na cabeça. A pequena quantidade de pressão é para estimular o globo ocular a drenar quantidades excessivas de fluido das estruturas do globo ocular. Não exagere na pressão.

8. Deve-se realizar uma série de exercícios para os olhos e exercícios faciais e de pescoço para estimular os músculos do globo ocular a massagear e acalmar o globo ocular. O exercício primário é girar os olhos para a extensão total de sua capacidade em todos os quatro quadrantes e quatro diagonais, enquanto mantém o nariz apontado para frente. Isso significa olhar o mais longe possível para a esquerda e depois para a direita; depois, até o topo e até o fundo. Em seguida, divida cada um deles olhando para o canto superior esquerdo e inferior direito, superior direito e inferior esquerdo. Esta série deve ser repetida uma vez a cada dez minutos com a frequência que puder ser lembrada.

Além disso, existem alguns exercícios faciais que serão de ajuda. Aperte as pálpebras fazendo o que é chamado de “grito silencioso”, que consiste em contrair todos os músculos do rosto, testa, queixo, olhos e até músculos do pescoço, mantendo a boca tão aberta quanto possível, como se estivesse imitando um grito. É um bocejo exagerado e pode ser tratado como um bocejo quando feito em público. Novamente, se alguém pode fazer isso uma vez a cada dez minutos, pode-se obter um benefício disso.

9. O exercício intenso durante pelo menos 15 minutos diários irá reduzir a pressão intra-ocular em até cinco milímetros de mercúrio. Pode-se esperar que até exercícios leves diminuam a pressão nos olhos em pelo menos um milímetro de mercúrio. - *Revista Japonesa de Oftalmologia*. 38: 191; 1994. A redução da pressão continua por pelo menos duas horas após o exercício.

10. Evite transtornos emocionais. O estresse aumenta a pressão sanguínea e aumenta a pressão ocular.

11. Evite esforço pesado, seja nas fezes ou em levantar ou empurrar.

12. Evite excesso de peso. O excesso de peso aumenta a incidência e a gravidade de todas as doenças.

13. Evite café, chá, refrigerantes e chocolate, mesmo que tenham sido descafeinados. Existem alcalóides tóxicos diferentes da cafeína.

14. Obedeça a todas as leis de saúde conhecidas, aquelas que tratam de ar fresco, sol, descanso, dieta adequada, exercícios, abundância de água, moderação em todas as coisas e confiança no poder divino. Evite tábuas inclinadas ou outras posições de cabeça para baixo, ou de bruços, a menos que você esteja em um elevador de cunha. Não use tabaco, drogas, álcool, medicamentos conhecidos por piorar a pressão arterial elevada, medicamentos do tipo cortisona (mesmo para doenças de pele), medicamentos para enjoo ou drogas para angina.

15. Não coma demais, pois isso aumenta a pressão em muitos órgãos.
16. O hipotireoidismo tem sido associado ao glaucoma e ao aumento da pressão dentro dos olhos. Trate a pessoa com glaucoma durante duas semanas com a rotina da tiróide neste livro, e volte a testar a pressão ocular.
17. Se o diabetes estiver presente, ele deve ser corrigido através de dieta e exercício, pois aumenta a gravidade do glaucoma.
18. O glaucoma está frequentemente relacionado a uma sensibilidade alimentar, e toda tentativa deve ser feita para descobrir os alimentos aos quais a pessoa é sensível. A pressão arterial pode responder à dieta, dando um índice aos alimentos envolvidos. Escreva para solicitar a *Dieta de Eliminação e Desafio* .
19. Uma dieta baixa em gordura e centrada em torno de vegetais reduz a hipertensão sistêmica e reduz a pressão dentro dos olhos.
20. A nicotina é uma toxina do nervo óptico e deve ser evitada.
21. Muitos medicamentos causam danos ao nervo óptico e estimulam a deterioração. Estes incluem ibuprofeno, aspirina, tranquilizantes, antidepressivos, medicamentos antidiabéticos, antibióticos e esteróides.
22. Um jejum de quatro dias pode reduzir a pressão em até cinco unidades. Uma mulher trouxe a pressão de 30 para 26 durante um jejum de quatro dias. Deve-se, então, levar de quatro a seis dias para quebrar o jejum, usando apenas uma dieta vegana, pois é a dieta mais favorável no glaucoma.

Glaucoma

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A pressão dentro do olho (pressão intra-ocular), que é mais alta que o normal, é chamada de glaucoma. Aproximadamente um milhão de americanos têm glaucoma e não sabem disso. É a causa de um décimo de todos os casos de cegueira e ocorre em 1 a 2,5% de todos os americanos com mais de 35 anos de idade ou mais. Cegueira devido ao glaucoma é mais comum em negros do que em brancos. Tende a correr em famílias. Parentes de pacientes com glaucoma têm cinco ou seis vezes mais probabilidade de sofrer glaucoma do que pessoas sem histórico de glaucoma na família.

O fluido é constantemente produzido nos olhos e constantemente drenado. A acumulação de pressão ocorre se o fluido chamado humor aquoso for impedido de fluir para fora. A pressão ocular normal é de 15 a 20 milímetros de mercúrio, mas nos níveis de glaucoma pode chegar a 40 milímetros de mercúrio ou mais. Imagine um balão sendo enchido com mais e mais água, sem que nenhum líquido escape. A parede do balão é submetida a quantidades crescentes de pressão. Este aumento da pressão no globo ocular pode levar a danos no nervo óptico, produzindo perda

progressiva da visão.

Existem três tipos de glaucoma: fechamento angular, ângulo aberto e congênito. O glaucoma de ângulo fechado é frequentemente de natureza aguda e uma emergência médica. O paciente pode apresentar episódios de diminuição da visão e halos coloridos ao redor de luzes artificiais. Esses episódios geralmente ocorrem quando a pessoa está sob estresse emocional ou em um ambiente escuro que produz dilatação da pupila. Pode haver dor severa em ou ao redor do olho devido a um rápido aumento da pressão intra-ocular. A dor está mais frequentemente presente em apenas um olho. A pupila pode ficar alargada e náuseas e vômitos podem estar presentes.

O glaucoma de ângulo aberto é mais lento no início. O paciente pode sentir desconforto leve ou sensação de cansaço no olho, especialmente depois de assistir televisão ou filmes em um quarto escuro, pouca visão com pouca luz e sem melhora na visão com mudanças na prescrição. Ele perde lentamente sua visão lateral - tão lentamente que muitas vezes não reconhece a perda. Pode haver halos ao redor das luzes e perda de visão. Este tipo de glaucoma é o mais comum. O glaucoma de ângulo aberto geralmente começa aos 40 a 46 anos. Se não for tratado, pode levar à cegueira aos 60 a 65 anos.

TRATAMENTO:

- 12 A pessoa com glaucoma deve estar sob os cuidados regulares de seu médico. O diagnóstico e tratamento precoces são importantes na prevenção da cegueira.
- 13 Preocupação, raiva, medo e outras perturbações emocionais devem ser evitadas, pois podem aumentar a pressão intra-ocular.
- 14 Pesados empurrando, levantando, etc. devem ser evitados, mas o exercício moderado diário fora da porta abaixa a pressão intra-ocular.
- 15 Qualquer vestimenta que restrinja o corpo (cintos apertados, colares, cintas) pode aumentar a pressão intra-ocular e deve ser evitada.
- 16 Ler, costurar, etc., pode ser feito com moderação.
- 17 Evite a constipação, pois a tensão nas fezes aumenta a pressão intra-ocular.
- 18 À medida que a pressão sanguínea sobe, o mesmo ocorre com a pressão intra-ocular. Trate a hipertensão arterial prontamente e com fidelidade.
- 19 A obesidade pode dificultar o fluxo externo do humor aquoso. Se estiver com excesso de peso, comece um programa de redução de peso.
- 20 Uma única xícara de café é suficiente para provocar um violento ataque de glaucoma em pessoas suscetíveis. Evite café e outros alimentos e bebidas que contenham cafeína.
- 21 Um pequeno adesivo contendo medicamentos para prevenir a doença de movimento foi recentemente colocado no mercado. Vários casos de glaucoma foram induzidos por essas manchas. Outras drogas, como os corticosteróides (drogas do tipo cortisona), podem induzir o glaucoma.
- 22 Os novos dispositivos ortopédicos que suspendem uma pessoa de cabeça para baixo demonstraram produzir elevações alarmantes tanto na pressão arterial quanto na pressão intra-ocular.
- 23 Deitado na posição de bruços, pode ocorrer um aumento significativo da pressão intra-ocular.
- 24 Anormalidades no nível de açúcar no sangue, como diabetes, podem acelerar o surgimento do glaucoma.

- 25 O uso de tabaco aumenta a pressão intra-ocular.
- 26 Não tome quantidades anormalmente grandes de líquidos de uma só vez. Um copo ou dois de cada vez é provavelmente seguro. Espalhe a ingestão de líquidos durante todo o dia.
- 27 Alguns acreditam que alguns casos de glaucoma podem estar relacionados a uma alergia alimentar. Ligue para o Uchee Pines Lifestyle Center pelo telefone 334-855-4764 ou escreva para 30 Uchee Pines Road # 75, Seale, AL 36875 para obter uma lista dos alérgenos mais comuns.
- 28 Compressas quentes aplicadas nos olhos por nove minutos, seguidas por uma compressa fria de um minuto, alternadas por uma hora por dia, podem ser úteis.
- 29 Use uma dieta livre de açúcar, livre de gordura visível.

TIQUES

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Hábitos são movimentos repetidos, rápidos e coordenados, que podem ter um caráter intencional, mas são sempre realizados da mesma maneira na mesma parte do corpo, e tendem a recorrer em momentos de tensão física ou estresse psicológico. Os múltiplos tiques crônicos podem tornar-se mais ou menos incapacitantes e são conhecidos como síndrome de Gilles de la Tourette, às vezes associados ao uso recorrente de palavras obscenas ou palavrões. O hábito usual, no entanto, não é incapacitante, mas é simplesmente irritante e pode consistir em cheirar, esticar o pescoço para cima para puxá-lo para fora do colarinho, tossir, limpar a garganta repetidamente, puxar uma orelha, o nariz ou se preocupar com os óculos de alguma forma. Hábitos nervosos persistem por causa da natureza habitual deles, consciência limitada pelo indivíduo de seu hábito irritante e tolerância social ao ato.

O tratamento pode ser praticar movimentos que sejam o reverso do hábito nervoso, aprender a tomar consciência de cada instância do hábito e obter aprovação social para seus esforços. Roer as unhas, chupar o dedo polegar, chicotear os olhos, sacudir a cabeça, sacudir os ombros, empurrar a língua e fazer cócegas são hábitos habituais.

A deficiência de magnésio tem sido associada em algumas pessoas ao desenvolvimento de hábitos. A deficiência de magnésio pode se desenvolver como resultado do uso excessivo de carboidratos refinados, bem como a ingestão excessiva de álcool. Boas fontes alimentares de magnésio incluem todas as nozes e sementes, cereais integrais (trigo, aveia, centeio, arroz, cevada e milho), todas as leguminosas comuns, incluindo amendoim, alfarroba, verduras, beterraba e abóbora.

As crianças que começam a frequentar a escola cedo têm maior probabilidade de desenvolver tiques. Algumas crianças desenvolvem tiques após receberem o cloridrato de metilfenidato (Ritalina). A descontinuação do tratamento geralmente resulta na cessação dos tiques. Personalidades que são retraídas, obsessivas ou perseverantes são mais propensas a desenvolver tiques.

Quando os tiques aparecem pela primeira vez, devem ser tratados prontamente pelos pais, reduzindo a pressão sobre a criança, simplificando seu ambiente, simplificando sua dieta e desenvolvendo um estilo de vida regular e não estressante. Muito exercício ao ar livre deve ser aconselhado diariamente, sempre ao ponto da fadiga. Banhos longos neutros (nem quentes nem frios, 30 a 90 minutos de duração) serão úteis.

A masturbação, que tende a esgotar a energia nervosa, aumenta o sigilo e a retirada, e retarda a recuperação, deve ser protegida. A mente deve estar ocupada com trabalho intencional; o tempo deve ser ocupado em fazer algo por outra pessoa.

DOR DE CABEÇA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Dores de cabeça não são em si uma doença, mas sempre o reflexo de distúrbios em outras partes do corpo. Maus hábitos de saúde são uma grande causa de dores de cabeça. Às vezes é difícil encontrar a causa das dores de cabeça, mas o esforço persistente vale a pena. Inicialmente, todos os hábitos devem ser examinados e corrigidos simultaneamente, se necessário, com um esforço total.

A dor de cabeça alérgica é geralmente uma dor surda na testa e bochechas. O paciente com enxaqueca muitas vezes é uma pessoa tensa, meticulosa e obsessiva. Os ataques são precipitados por inúmeros fatores, incluindo alergias, excessos gastrointestinais, estresse emocional, hipotireoidismo, fadiga, luzes brilhantes ou cintilantes e alimentos contendo qualquer um dos seguintes: queijo, fígado de frango, arenque em conserva, glutamato monossódico, carnes curadas, carne prensada e produtos de porco. Altas altitudes também podem ser uma causa para esse tipo de dor de cabeça.

A seguir, algumas sugestões que podem orientar na busca pela causa, prevenção e tratamento:

Prevenção

- 29 Evitar toda a exposição a toxinas (tabaco, drogas lícitas e ilícitas, cafeína ou bebidas doces, álcool, etc.), odores, fumaça, poluição do ar, folhas apodrecendo ou composto, ou moldes de arbustos ou videiras crescendo perto da casa. Não respire, coma, beba ou toque em materiais tóxicos. Algumas pessoas são muito sensíveis a cosméticos e perfumes. O pêlo de gato e cão e algumas outras secreções ou produtos para animais de estimação podem causar dores de cabeça alérgicas em algumas pessoas, assim como infecções bacterianas ou virais crônicas (problemas dentários, dermatite crônica, lesões nasais e infecções crônicas do trato geniturinário). O tipo de bactéria colônica associada à ingestão de carne pode causar dores de cabeça: e uma mudança na dieta pode ser útil nesses indivíduos para evitar dores de cabeça.
- 30 Deve haver ar circulante todas as noites no quarto. Completamente ar os quartos e roupas de cama diariamente. Cefaleias matinais geralmente resultam de ar viciado. Verifique se há uma cama desconfortável ou frio na cabeça, pescoço e ombros durante a noite. Assuma uma posição confortável para

- dormir.
- 31 Mantenha as extremidades quentes o tempo todo. Pele fria em qualquer lugar é anormal e envia uma "mensagem de alarme" para o cérebro. Sangue que ser nos grandes vasos de extremidades se fossem quente é levado para o tronco e cabeça, porque os vasos sanguíneos obter estreita quando refrigerados. Muitas pessoas reagem ao resfriamento das extremidades ao obter uma elevação da pressão arterial, o que pode contribuir para as dores de cabeça. As mudanças climáticas, especialmente o ar frio, podem causar dores de cabeça em pessoas suscetíveis.
 - 32 Mantenha um horário estritamente regular para as refeições, a hora de dormir e a acordar, a eliminação, os períodos de estudo, etc. Este é um ponto essencial. Nunca coma nem mesmo um amendoim entre as refeições. Tome apenas água ou chá de ervas simples entre as refeições.
 - 33 Não tome comida pesada ou rica. Evite muita proteína, o que pode dar a "ressaca de proteína" ou uma cefaleia. Use uma quantidade e variedade limitada de alimentos nas refeições. Não misture frutas e legumes na mesma refeição. As combinações leite-açúcar-ovo tendem a causar fermentação intestinal, produzindo substâncias tóxicas que causam dor de cabeça. Não coma comida tarde da noite. Se a ceia for tomada, coma apenas pão e frutas, várias horas antes de dormir.
 - 34 Além do problema de combinação de alimentos, todos os produtos lácteos tendem a estar associados a dores de cabeça em algumas pessoas. Queijo e vinho podem causar enxaqueca, devido ao seu conteúdo de tiramina. Também suspeitas como causas de dor de cabeça são trigo, carne de porco, chocolate, cerveja, ovos, frutas cítricas e sucos, milho, cebola, alho, nozes, tomate, peixe e amendoim. Durante seis semanas, evite alimentos conhecidos como alergênicos, constipantes ou formadores de gás: todos os produtos alimentícios de origem animal, todos os alimentos refinados, todos os feijões, maçãs, morangos e os nightshades (tomate, batata, berinjela e pimentão).
 - 35 Verifique o tempo de trânsito intestinal. Tome quatro comprimidos de carvão ou uma colher de sopa de sementes de gergelim engolidas inteiras como um marcador. Tempo quanto tempo o marcador demora para limpar completamente o cólon. Mantenha o tempo abaixo de trinta horas, usando grãos integrais e frutas e vegetais crus.
 - 36 Pratique a respiração profunda. Congestão da cabeça pode ser aliviada por isso. Aprenda a manter uma boa postura em pé, sentada, andando e deitada. Exercite de uma a cinco horas ao ar livre diariamente.

Tratamento

- 10 Tomar um banho de mostarda pé quente com uma calota de gelo ou compressa fria para a cabeça durante vinte minutos ou mais no o início de uma dor de cabeça. Use uma colher de chá de mostarda seca para um ou dois litros de água quente.
- 11 Tome um banho neutro por trinta a quarenta e cinco minutos. A temperatura da água deve ser tépida ou morna. Seque a pele sem esfregar. Vista-se calmamente.
- 12 Beba uma xícara de chá de trevo vermelho ou catnip no início da dor de cabeça.
- 13 Induza o vômito com o dedo se a comida não digerida estiver fermentando no estômago.

- 14 Dê enemas até limpar, usando água quente ou água de carvão.
- 15 Dê um passeio rápido, com as extremidades bem protegidas da umidade ou do frio, da cabeça para cima, ombros para trás e respirando profundamente para aliviar o congestionamento.
- 16 Na primeira sugestão de uma enxaqueca tente o seguinte procedimento:
 - Sente a pessoa em uma cadeira com a cabeça pendurada entre os joelhos.
 - Aplicar um fluxo suave de água muito fria à base do crânio, permitindo que ela flua para a frente através do cabelo sobre o couro cabeludo por trinta segundos. Pegue a água em uma panela colocada entre os pés.
 - Permitir que a pessoa se sente imediatamente após o procedimento de vazamento de água. Levante os pés em um banquinho. Dirija um fluxo de água fria, sob pressão, se possível, para as superfícies plantares por 1 ½ a dois minutos. Pode ser derramado sobre os pés se a água sob pressão não estiver disponível.
 - Repita a cada duas horas, se necessário.

PROGRAMA DE RECUPERAÇÃO DA SAÚDE

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Oitenta por cento dos adultos com excesso de peso desenvolvem diabetes, provavelmente 75 por cento ou mais destes poderiam ser curados simplesmente seguindo o Programa de Recuperação de Saúde. Siga o programa durante um ano inteiro antes de fazer qualquer exceção. Os sintomas podem desaparecer rapidamente ou muito lentamente ao longo de um ano ou mais. Aqueles que têm uma curva de tolerância à glicose plana podem esperar ser mais resistentes ao tratamento. Depois que o ano acabar, mude gradualmente para uma dieta de manutenção regular, enquanto continue fielmente o exercício, a regularidade e outras medidas de boa saúde.

Sinais Físicos de Envelhecimento Prematuro Indicando Necessidade do Programa

Acne

Diabetes

Artrite

Alergias

Cura lenta

Cataratas

Amigdalectomia

Apendicectomia

Úlcera péptica

Excesso de peso

Peso ao nascer mais de 8 quilos

Frequência cardíaca acima de 80

Mais de 5 recheios por 20 anos

Mais de 5 dentes faltantes aos 30 anos

Crescimento rápido na primeira infância

Baixa resistência a doenças com resfriados frequentes, dores de garganta, furúnculos e

problemas de pele e unhas

Relatórios laboratoriais fora do intervalo ideal listados abaixo

Glicose 70-85

BOL acima de 15

Tireóide 4-12

Sódio acima de 140

Colesterol 100+ idade

WBC 3000 a 6000

Triglicéridos acima de 100

Hemoglobina: Feminino 10.5-12.5

Macho 12,0-14,75

Ácido úrico acima de 5

Usos da dieta

Use a Dieta do Programa de Recuperação de Saúde para sintomas e sinais físicos, ou resultados de testes laboratoriais que sugiram um tipo de problema metabólico envolvendo os principais nutrientes.

Sintomas

Febre dos fenos

Zumbido nos ouvidos

Instabilidade nos pés

Salto involuntário ou repuxa

Diarreia

Desejos excessivos de comida

Gás intestinal

Algum tipo de sintomas no couro cabeludo (água escorrendo, faixa ao redor da cabeça ou formigas rastejando)

Palpitações cardíacas

Dores de cabeça

Tontura

Nervosismo

Incapacidade de discar um número de telefone sem verificar

Insônia

Depressão

Facilmente impaciente ou irritado

Dores de tiro

Pensamentos bizarros

Compulsões

Incapacidade de organizar o trabalho ou concentrar-se

Fadiga

Indigestão

Um senso freqente de frustração

Prisão de ventre

Para sugestão de menu, consulte o livro *EAT FOR STRENGTH* . No primeiro ano, recomendamos a dieta isenta de óleo.

Alimentos permitidos

Carnes

Uma dieta vegetariana é melhor. No entanto, se carne e ovos são comidos, eles devem ser cozidos demais para tentar matar os germes, e apagados para remover o excesso de gordura. Limite o uso de acordo com as recomendações da American Heart Association de duas a cinco vezes por semana, exceto para carnes indesejadas, como carne de porco, presunto, bacon, linguiça, cachorro-quente, hambúrguer, carne enlatada, carnes prensadas e carnes compostas enlatadas, como o Spam, que deve ser eliminado permanentemente (há substitutos aceitáveis).

Há queijos, manteigas e molhos feitos com nozes, batatas, cenouras, tomates, cebolas ou outros legumes e temperos que fornecem deliciosos cremes, pastas e molhos para legumes, massas e pães. Pratos simples e baratos podem ser feitos a partir de receitas apropriadas. Veja o livro de receitas recomendado.

Substitutos de Alto Teor de Proteína

Estes produtos são melhor usados como uma medida temporária ao fazer a mudança para a dieta vegetariana. Eles são mais saudáveis que as carnes, mas não tão bons quanto os alimentos não refinados e não refinados dos quais esses produtos foram obtidos. Os substitutos de carne são geralmente fabricados a partir de grãos de soja e grãos. Deve-se enfatizar que todos os alimentos concentrados devem ser usados com parcimônia, principalmente como temperos.

Pães

Use apenas grãos integrais. Dois ou três podem ser misturados em um único pedaço de pão. O pão deve estar bem cozido e bem mastigado.

Cereais

Use apenas grãos integrais. Creme comercial de trigo não é um grão inteiro. Se você gosta de creme de trigo, substitua o trigo de trigo ou farinha, ou use a receita em *EAT FOR STRENGTH* para creme de trigo usando todo o grão de trigo. Você também pode fazer creme de arroz, creme de milho ou qualquer grão integral. Alguns outros cereais integrais facilmente preparados são aveia, aveia cortada em aço, granola (sem óleo ou mel), cereais de trigo, trigo mourisco, cevada, painço, arroz integral, grits ou macarrão de trigo integral. O espaguete de soja também é aceitável.

Legumes

Legumes podem ser usados em quantidades liberais. Quando usado no menu como um vegetal, em vez de um prato principal, os vegetais muito ricos em amido, como batatas irlandesas, milho, espaguete, macarrão, batatas ou feijões secos devem ser restritos a cerca de 100 porções de calorias. Se milho, arroz, espaguete, macarrão, batata ou feijão e ervilha forem usados como prato principal, uma dose única deverá conter de 250 a 300 calorias. Pessoas muito ativas, homens jovens e mulheres grávidas ou lactantes podem precisar de segundos.

Produtos de leite

Produtos lácteos não são recomendados. A sensibilidade ao leite é a forma mais comum de sensibilidade alimentar nos Estados Unidos. Muitos sintomas que têm causas obscuras ou desconhecidas têm origem no uso do leite. Existe invariavelmente um problema estomacal em pessoas com a síndrome hipoglicêmica. Deixar o leite

beneficiará alguns desses indivíduos mais do que eles poderiam acreditar.

Substitutos do Leite

São recomendados leites de nozes, leites de soja feitos de soja ou farinha (não leites de soja comerciais que são muito adoçados), queijos feitos de nozes, farinhas ou legumes; e cremes azedos e doces feitos de receitas especiais. Estes leites podem ser usados com moderação na culinária e em quantidades limitadas com as refeições.

Diversos

Azeitonas verdes ou pretas (não recheadas) e abacate (1/8 de um abacate grande pode ser comido.).

Nozes e sementes

Use todos os tipos com moderação, assim como suas manteigas (manteiga de amendoim, manteiga de amêndoas, manteiga de gergelim, etc.). Lave as nozes crus com casca em água fria e esterilize-as no forno a 225 graus até secar. Nozes cruas, girassol, abóbora, sementes de gergelim e outras se sentem pegajosas durante a secagem. Agitar ocasionalmente acelera a secagem. Use nozes cruas ou levemente torradas. Sementes de abóbora são consideradas boas para problemas de próstata.

Substitutos de café e chá

Todos os chás de ervas são aceitáveis: capim-limão, mexericos, hortelã-limão, etc. Postum, Pero e outros substitutos do café também são aceitáveis, mas alguns desses tipos de bebidas contêm melão ou resíduos de beterraba. Verifique os rótulos com cuidado. Lembre-se de que o chá e o café devem ser bebidas leves, não saudáveis e ricos. O único ingrediente ao lado da erva é a água. Todo o resto é colorido, aromatizante ou edulcorante.

Adoçantes artificiais

É melhor aprender a comer alimentos em seu estado natural, sem açúcar, tanto quanto possível. Deve-se cultivar o hábito de deixar os adoçantes. Se os riscos forem tomados usando esses substitutos, eles devem ser usados em pequenas quantidades, não mais que o equivalente a três colheres de chá de açúcar por dia.

Frutas

Todas as frutas frescas podem ser usadas, e todas as frutas enlatadas em embalagens de água ou sucos naturais. Tenha em mente que os sucos de frutas devem ser classificados como alimentos refinados, tendo a fibra removida.

ALIMENTOS A EVITAR

Açúcares:

Açúcar branco, marrom ou cru; frutose, mel (para diabéticos e hipoglicemiantes nenhum tipo de mel pode ser usado), xaropes, geleias, geleias, conservas, gelatina, etc.

Bolos:

Tortas, bolos, sobremesas açucaradas ou gelatina (que é apenas água açucarada, colorida e aromatizada com uma pequena quantidade de gelatina - uma proteína altamente refinada). Aprenda a fazer suas próprias tortas e bolos de forma saudável a

partir de um bom livro de receitas, sem usar alimentos concentrados.

Queijo:

Queijo não é a melhor comida. O processo de putrefação resulta na produção de aminas, amônia, ácidos graxos irritantes (butírico, capróico, caprílico etc.) e ácido láctico. Estes são todos os produtos residuais que causam irritação nos nervos e no trato gastrointestinal. A tiramina, uma das aminas tóxicas produzidas no queijo, pode causar enxaquecas. Algumas das aminas podem interagir com os nitratos presentes no estômago para formar a nitrosamina, um agente produtor de câncer. A intolerância à lactose, o principal carboidrato do queijo e do leite, é provavelmente a sensibilidade alimentar mais comum na América. O coalho é utilizado na coagulação do leite para o fabrico de queijo. A maioria dos coalhos é obtida a partir de todo o revestimento do estômago de bezerros, crianças ou porcos, e uma porcentagem muito pequena de fontes vegetais.

Grãos refinados:

Pão branco, pães, torradas, bolachas salgadas e salgados, bolos, biscoitos, macarrão branco, espaguete, arroz branco, fubá de milho, creme de trigo e outros produtos de grãos refinados. Faça o seu próprio grão inteiro melba torradas e waffles melba. Biscoitos, bolos e biscoitos não são saudáveis com bicarbonato de sódio ou em pó, ovos, leite, gordura, aromatizantes, corantes e açúcar. Eles podem, no entanto, ser feitos de forma saudável. As massas de grãos integrais exigem um pouco mais de cozimento, mas com um pouco de experiência o cozinheiro lida com estas tão bem quanto com as variedades brancas.

Cereais Secos:

Granola feita com açúcar, mel ou óleo; todos os cereais em caixa.

Frutas e Legumes Doces:

Todos os frutos secos (passas, tâmaras, figos, etc.) são alimentos concentrados. É fácil comer demais, sobrecarregando o corpo com muita comida. Tendo sobrecarregado o sistema digestivo, a maioria das pessoas experimentará um sentimento de "tudo acabado" antes da próxima refeição. Essa sensação, que muitos não entendem, resulta de uma espécie de fadiga do aparato digestivo. Bananas, mangas, melancia (difícil de digerir) e batata doce devem ser evitadas. As uvas, se tomadas generosamente, podem causar tremores ou fraqueza antes da próxima refeição.

Bebidas de cafeína:

Café, chá, refrigerantes e chocolate (até Sanka e Decaff). Tanto a cafeína como a nicotina foram reconhecidas como causa de hipoglicemia. Chá e produtos de cacau causam constipação. Todos os membros deste grupo causam problemas.

Refrigerantes:

Todos os tipos, incluindo Kool-Aid, bebidas engarrafadas, etc. Sucos de frutas podem, ocasionalmente, ser usados como parte do fluido em algumas receitas, mas geralmente a água é melhor. Sucos de frutas não devem ser tomados regularmente nas refeições em grandes quantidades, pois interferem na digestão, entram rapidamente na corrente sanguínea e deslocam outros alimentos mais importantes.

Condimentos:

As especiarias têm uma série de influências malignas no corpo e no sistema nervoso. Na Índia, há mais câncer no estômago, devido ao uso pesado de especiarias. Muitas especiarias são capazes de causar distorção das funções mentais e falta de concentração. O vinagre, mesmo o vinagre de maçã rotulado, é irritante, tanto para o sistema nervoso quanto para os tecidos do corpo. Pickles podem ser preparados a partir de uma boa receita, sendo essencialmente pepinos enlatados com suco de limão e sal. Todos os produtos feitos com vinagre, tempero, mostarda, ketchup, molho de pimenta, maionese comercial e outros produtos devem ser evitados.

Medicamentos Contendo Cafeína:

Existem muitos medicamentos que contêm cafeína, incluindo Anacin, APC, BC, Caffergot, Cope, Coricidina, Dolor, Composto de Empirina, Excedrin, Fiorinal, Pastilhas Frias de 4 Vias, Stanback, Trigesic, Vanquish e outros.

Alguns Princípios Gerais:

Coma um café da manhã e almoço substanciais; a ceia, se consumida, deve ser apenas grãos integrais ou frutas. Descobrimos que o plano de duas refeições permite ao corpo a maior oportunidade de se recuperar do trabalho pesado da digestão. Deve haver pelo menos cinco horas entre as refeições. Não varie o horário das refeições em alguns minutos. Não tome líquidos com as refeições. Mastigue bem. Os níveis de açúcar no sangue em comedores rápidos flutuam mais amplamente do que naqueles que comem devagar, mastigando bem a comida. Espere que os hipoglicemiantes sejam nervosos, irritáveis e tendam a se tornar neuróticos ou egocêntricos, a pensar em supostos males e a insistir em sintomas físicos ou emocionais. Manuseie-os com gentileza.

Muitos aconselham uma alimentação “alta proteína” entre as refeições, com um lanche na hora de dormir e até mesmo comendo durante a noite. Esta prática não é fisiológica e prolonga o problema. O pâncreas foi superestimulado e requer descanso para recuperação. Deve ser estimulado somente em certos intervalos especificados, para que possa recuperar seu padrão rítmico. Portanto, as refeições devem ser muito regulares, com a menor variação possível, e nada comido entre as refeições.

Não destrua a confiança do paciente em seu médico. Ele pode estar fazendo o melhor que sabe. Problemas metabólicos e nutricionais ainda são pouco compreendidos pela maioria dos médicos. O paciente pode precisar de seu médico de outras maneiras, e não deve ser desnecessariamente cortado dele.

A cafeína e a nicotina são potentes estimuladores da produção de insulina e devem ser rigorosamente evitadas. O álcool é altamente prejudicial, um carboidrato concentrado, um estimulante pancreático e um veneno celular. Mesmo pequenas quantidades aceleram o envelhecimento. Para ficar “fora de controle” como um hipoglicêmico não significa que por algumas horas ele se sinta mal, e então tudo está bem. O hipoglicêmico pode exigir algumas semanas para recuperar uma sensação de bem-estar após um curto período de indiscrição. Algumas pessoas são altamente sensíveis a qualquer transgressão das leis de saúde. E mesmo que nenhum efeito ruim seja sentido, a deterioração das estruturas vitais está ocorrendo mais rapidamente.

Aconselhamos que as leguminosas (feijões, ervilhas, amendoim, etc.) e os grãos integrais, como o arroz, sejam usados como prato principal sempre que possível, em vez de produtos animais. Esses alimentos simples e baratos são excelentes fontes de

proteína, e têm a vantagem de não elevar o colesterol do sangue ou colocar em risco a saúde da doença animal. Eles também tendem a ter cerca de um terço a menos de calorias do que as carnes magras.

Beba bastante água entre as refeições para manter a urina quase incolor. Para a maioria das pessoas, isso medirá de seis a oito copos por dia. Beba água a menos de quinze minutos antes das refeições e espere trinta minutos ou mais após as refeições. Geralmente o menos fluido tomado com as refeições melhor. Muita fraqueza e fadiga são devidas a turnos de água compensatórios, e a pessoa está realmente “murchada” mesmo se não houver sede.

O exercício é seu melhor amigo. Vinte minutos por dia é mínimo. Uma hora por dia é melhor, mas em certos dias, três a cinco horas podem ser necessárias. Não fique queimado e não faça seus músculos doerem com muito exercício. Ambos são insalubres. Gradualmente, construa um bom nível de exercício sem nunca desenvolver músculos doloridos. O exercício ajuda a manter seu apetite sob controle, neutraliza o estresse, reduz o colesterol no sangue, promove a digestão e normaliza o açúcar no sangue. Torne seu companheiro. Respire profundamente enquanto se exercita e medite sobre a natureza enquanto se exercita.

Você tem a síndrome hipoglicêmica?

- 10 Revise os sintomas típicos, sinais e achados laboratoriais dados na página um.
- 11 Estilo de vida típico e padrão de procedimentos cirúrgicos. A pessoa típica tem uma vida social ativa, estava “em tudo” na escola e tirava boas notas. A vida tem sido gratificante até a presente progressão dos sintomas, fazendo com que a vida seja insuportável.
- 12 O teste de tolerância à glicose de cinco ou seis horas geralmente mostra anormalidades típicas, mas ocasionalmente pode não aparecer. Nenhum açúcar deve ser derramado na urina por rins normais em pessoas que não têm diabetes. Se o nível de açúcar no sangue for muito alto ou muito baixo no teste de tolerância à glicose, suspeite da síndrome hipoglicêmica. O intervalo ideal para todos os valores, exceto a leitura de trinta minutos e uma hora, é entre setenta e oitenta e cinco. Qualquer leitura acima ou abaixo desse ideal pode significar problemas à frente. Esta doença não aparece sem aviso. Há sinais ao longo do caminho, desde crescimento muito rápido na infância e na infância até as cáries dentárias e depressões ou rebeliões adolescentes, até que finalmente as químicas do sangue aparecem acima do ideal de açúcar no sangue e lipídios sanguíneos superiores aos ideais (colesterol 100). mais a idade e triglicédeos 100 ou abaixo).

Esta síndrome é denominada “hipoglicemia”, que indica um distúrbio do metabolismo de carboidratos. Não existe um único nutriente não envolvido nesta síndrome, incluindo vitaminas, minerais, proteínas, gorduras e água. Alguns acham que a toxicidade protéica ou a sobrecarga de gordura são tão importantes quanto a sensibilidade aos carboidratos.

Livros recomendados: *Remédios caseiros, Nutrição para vegetarianos, Alergias alimentares simplificadas, Coma pela força* (edições regulares e livres de óleo)

Para obter informações sobre os livros acima mencionados por Agatha M. Thrash, MD, escreva para: New lifestyle Books, 30 Uchee Pines Road # 15, Seale, AL 36875.

INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Insuficiência cardíaca congestiva ocorre quando o coração tem dificuldade em manter seu dever de bombear todo o sangue que chega até ele. Isto é, o coração é incapaz de bombear para fora das artérias todo o sangue que chega a ele nas grandes veias.

Quando isso acontece, as veias começam a se encher de sangue e ocorre uma certa pressão que pode levar à infiltração de líquido nos tecidos. Esse acúmulo de líquido por trás do coração de bombeamento pode ocorrer nos pulmões ou em outras partes do corpo. No primeiro caso, a pessoa terá dificuldade em respirar, especialmente com qualquer exercício; Outro sintoma pode ser tosse. Quando o acúmulo de fluido ocorre no resto do corpo haverá inchaço que é perceptível principalmente nas pernas e tornozelos. Outros sintomas ou sinais de insuficiência cardíaca podem ser fadiga ao esforço, intolerância ao frio, aceleração do ritmo cardíaco, súbita dificuldade para respirar quando deitado por algum tempo, tosse, expectoração rosada a amarronzada, respiração rápida, inquietação, sensação de sufocamento, plenitude no pescoço ou no abdômen, palidez ou até mesmo um tom azulado na pele.

A insuficiência cardíaca pode ser devida a outros fatores que não apenas o enfraquecimento do músculo cardíaco, como de um ataque cardíaco recente ou anterior. Alguns desses outros fatores incluem a demanda excessiva imposta ao coração pela anemia, hipertireoidismo, arritmias, complicações da gravidez, doença hepática, doença cardíaca valvular e hipertensão de longa duração. Em qualquer uma dessas situações, é claro, o tratamento deve ser direcionado a esses outros fatores para aliviar o coração de sua carga excessiva.

No entanto, em muitos casos, é simplesmente que o coração enfraqueceu um pouco e precisa ser aliviado da carga imposta por um grande volume sanguíneo. Algumas medidas simples ajudarão muitos desses casos de insuficiência cardíaca. O primeiro passo no tratamento seria reduzir a ingestão de sal e idealmente seguir uma dieta livre de sal, pelo menos até que os sintomas tenham sido eliminados. Uma dieta sem sal requer que não apenas o sal seja eliminado na preparação de alimentos e do uso de sal na mesa, mas também requer uma eliminação muito cuidadosa de todo o sal encontrado nos alimentos processados. É este último ponto de alimentos processados que é o mais difícil de lidar: requer a eliminação de todos os alimentos enlatados, tais como vegetais que contêm sal nos ingredientes, eliminação de pão com qualquer sal, e eliminação de quaisquer outros alimentos processados. tem sal. Exemplos óbvios, como pipocas comerciais e batatas fritas, etc., devem ser eliminados, juntamente com exemplos menos óbvios, como cereais matinais e sorvetes, etc. Na verdade, o sorvete é um exemplo de todo o espectro de alimentos lácteos que deve ser eliminado. por causa do alto teor de sódio no leite de vaca. Em alguns casos de insuficiência

cardíaca, basta seguir a dieta sem sal para reduzir ou eliminar os sintomas. Pipoca caseira, cereais secos, sorvetes não lácteos, etc. podem ser feitos sem sal.

Ajuda adicional na eliminação do fluido do corpo e, assim, reduzir a carga sobre o coração pode ser obtida a partir de ervas diuréticas como seda de milho, sementes de melancia e folhas de dente-de-leão. Um efeito de fortalecimento direto no coração pode ser obtido pelas bagas do espinheiro. Tanto as ervas diuréticas quanto as bagas de espinheiro podem ser consumidas como chás, onde uma dose adequada seria de uma a duas colheres de sopa de cada uma em um litro de água que seria tomada várias vezes durante o dia e feita de fresco a cada dia.

No entanto, se a insuficiência cardíaca está causando problemas moderadamente graves, seria melhor começar com tinturas de espinheiro e erva diurética até que a melhora comece, pois as tinturas podem concentrar os princípios ativos sem sobrecarregar a água. Use uma colher de sopa da tintura em meia xícara de água fervente (deixe o álcool evaporar por cinco minutos antes de beber), a cada duas a três horas para o primeiro dia e noite, depois a cada quatro a cinco horas no segundo dia e noite, depois quatro doses por dia durante uma semana. Então comece a fazer o chá. As bagas de espinheiro (e sementes de melancia, se usadas) devem ser esmagadas em um moinho de sementes ou liquidificador. Eles requerem uma fervura suave na água por 20 minutos, enquanto a folha de seda e dente-de-leão pode ser simplesmente adicionada após a remoção do queimador e deixada em repouso por mais 30 minutos antes de ser esticada. Faça até um quarto. Tome meia a uma xícara de cada vez ao longo do dia.

Se for necessário um fortalecimento maior do coração, estão disponíveis extratos muito concentrados de espinheiro e outras ervas. Entre em contato com os Piers Uchee pelo número 1-334-855-4764 ou pelo 1-706-323-9194.

O exercício, é claro, coloca uma demanda extra no coração e pode causar sintomas de insuficiência cardíaca; mas, em vez de eliminá-lo completamente, ele deve ser simplesmente limitado, de modo que a dificuldade em respirar ou inchar, etc., não se torne incômodo. De fato, estudos recentes mostram que o exercício regular não é contra-indicado na insuficiência cardíaca, mas é realmente benéfico. Pode ser necessário começar muito suavemente, às vezes apenas alguns passos de cada vez. Então, ele pode ser gradualmente aumentado conforme a tolerância - cerca de 30 a 90 minutos por dia, em um ritmo que você sabe que pode tolerar.

Um banho quente, especialmente se prolongado, pode definitivamente agravar a insuficiência cardíaca, mas um banho um pouco quente ou um pouco frio por cerca de 30 minutos pode realmente ser útil. Em um estudo, um banho morno aumentou a capacidade do coração de bombear e ajudou a circulação. Experimente por si mesmo.

À medida que o tempo passa, com um programa assim e uma dieta equilibrada de frutas, nozes, grãos e vegetais, sem produtos de origem animal, geralmente há uma melhora na saúde do paciente com insuficiência cardíaca e a maioria ou todos os medicamentos usuais podem ser eliminado.

QUEIMADURA DO CORAÇÃO

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Um dos momentos mais comuns para a azia ocorrer é depois que a pessoa está deitada por algum tempo.

- Uma das coisas importantes que uma pessoa com azia pode fazer é deitar-se do lado esquerdo. Deitada do lado direito, a azia piora. Quando deitado do lado direito, o esôfago está abaixo do estômago.
- Evite comer enquanto estiver dirigindo, trabalhando ou jogando.
- Coma devagar, faça pequenas mordidas e mastigue bem.
- Evite alimentos que provoquem aflição, como vinho tinto, café, frituras, alimentos condimentados e chocolate.
- Pare de fumar.
- Coma pelo menos três a quatro horas antes de ir para a cama.
- Levante a cabeceira da cama seis polegadas.
- Assista seu peso. Estar acima do peso aumenta a pressão intra-abdominal.

Não coma demais.

Não use alimentos gordurosos.

Não coma antes de deitar.

Coloque blocos de madeira sob a cabeceira da sua cama para elevá-la pelo menos seis polegadas.

Evite roupas apertadas.

Evite a constipação e qualquer outra condição que aumente a pressão abdominal.

Verifique todos os seus medicamentos, pois muitos são capazes de causar azia.

Cortar o álcool e bebidas com cafeína (café, chá, colas e chocolate), pois ambos causam azia.

Não fume.

Provavelmente todo mundo sofreu de azia em um momento ou outro. Ele decorre de refluxo do conteúdo gástrico ácido para dentro da extremidade inferior do esôfago, o que é mal equipados para lidar com tal um insulto. O resultado é uma dor ardente , geralmente começando abaixo da extremidade inferior do esterno, e muitas vezes causando um espasmo do esôfago. A dor pode progredir até a nuca. Às vezes pode se assemelhar a dor anginosa. No entanto, é diferente porque não é provocado pelo exercício, muitas vezes dura muito tempo, não irradia para as mandíbulas ou braços, e não está associado com suor e fraqueza. No entanto, alguns casos são tão difíceis de diferenciar que podem ser necessários procedimentos diagnósticos especiais.

A causa da azia é uma irritação do estômago e esôfago devido ao álcool, comer demais, alimentos que não concordam, comer entre as refeições, deitar depois das refeições, inclinar-se especialmente para levantar algo pesado, tomar pílulas ou comprimidos sem água e comer alimentos que fazem com que a parte superior do estômago se dilate para que o conteúdo do estômago possa voltar para o esôfago.

Alimentos ricos em salicilatos incluem:

Amêndoas
Maçãs
Damascos
Aspirina
Amora silvestre
Amoras
Cerejas
Cidra
Vinagre de cidra
Cravinho
Pepinos
Groselhas
Mirtilos
Groselhas
Toranja
Uvas
Limões
Melões
hortelã
Nectarinas
Laranjas
Pêssegos
Pimentas
Picles
Ameixas
Batatas
Ameixas secas
Passas de uva
Framboesas
Cerveja de raiz
Morangos
Tomates
Wintergreen, óleo de
Número amarelo 5
Tatrazine

Uma hérnia diafragmática (hiato) é uma causa comum. Muitas drogas causam paralisia do músculo esfíncteriano que impede o refluxo do conteúdo estomacal. Um inalador de fumaça de cigarro paralisa o esfíncter por 20 minutos ou mais, então todos os fumantes têm azia.

Tratamento

Veja o folheto sobre Hérnia de Hiato. Evitar o uso pesado de antiácidos e os potentes medicamentos bloqueadores do ácido estomacal . Eles têm muitas complicações potenciais. Evite estritamente todos os fatores agravantes.

DOENÇA CARDÍACA, COMO EVITAR

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

O americano está na categoria de maior risco para doença coronariana, especialmente se ele está no segmento social que enfatiza um modo de vida sedentário e uma dieta rica e prejudicial. Existem alguns países do mundo onde o risco de ter um ataque cardíaco é bastante baixo. Ao estudar seus estilos de vida, descobrimos muitas coisas para nos ajudar a tornar nosso estilo de vida mais saudável. Em alguns países do mundo, as gorduras do sangue são bastante baixas, o colesterol entre 60 e 90, enquanto neste país não ficamos empolgados se um adulto apresentar um nível de colesterol de 200 a 250. Agora acreditamos que um colesterol nível de colesterol abaixo de 180 é benéfico e quanto menor, melhor. A taxa de ataque cardíaco é quatro vezes maior se o colesterol estiver acima de 260 do que se estiver abaixo de 200. Uma mera redução de 10% no colesterol reduz em 25% a probabilidade de ter um ataque cardíaco. O mesmo pode ser dito geralmente de triglicérides, outro tipo de gordura no sangue. O ideal para os triglicérides é certamente abaixo de 140, e provavelmente abaixo de 100 é mais seguro. Muitas pessoas podem atingir um nível invejável de triglicérides igual à sua idade. A taxa de ataque cardíaco é duas vezes maior se o nível de triglicérides estiver acima de 250 em comparação com menos de 170. Noventa por cento das pessoas com sobrepeso têm triglicérides aumentados. Outras causas de triglicérides aumentados são o álcool, o açúcar, os ácidos graxos nos produtos lácteos e os carboidratos refinados, como pão branco, produtos de farinha branca, pastéis brancos e amido branco. Mesmo grandes quantidades de sucos de frutas ou frutas muito doces ou secas (tâmaras, passas e figos) podem aumentar os triglicérides.

Pode-se reduzir o colesterol reduzindo o teor de gordura da dieta, aumentando o exercício e aprendendo a lidar com a tensão. Uma boa maneira de lidar com a tensão é através de exercícios vigorosos. O exercício neutraliza a tensão. Enfrente diretamente as coisas que o incomodam e lide com cada um de forma desapaixonada e gentil.

O teor de gordura da dieta pode ser efetivamente diminuído diminuindo-se todos os produtos de origem animal e omitindo-se margarina, maionese, frituras e óleo de cozinha. Existem excelentes substitutos para spreads que não possuem petróleo. No Instituto Uchee Pines, descobrimos que uma dieta vegetariana total com baixo teor de gordura invariavelmente diminuirá o colesterol no sangue em até 200 pontos dentro de um mês. As empresas farmacêuticas estão muito felizes se seus produtos para redução de colesterol alcançarem uma redução de 10 a 15 pontos em seis meses.

Existem duas fontes de colesterol no corpo: aquelas que são fabricadas a partir de qualquer alimento - incluindo alimentos de origem vegetal e colesterol pré-formado que é apenas de origem animal. Nenhum alimento vegetal contém colesterol. Os hormônios do estresse usam o colesterol como parte de sua molécula, e aqueles que estão sob muita tensão emocional descobrirão que esse assunto por si só pode fazer com que o colesterol do sangue suba.

A maneira que as gorduras altas aumentam a probabilidade de ter um ataque cardíaco é que a gordura no sangue pode entrar nas paredes das artérias. Uma maneira pela qual uma placa se desenvolve em uma artéria é que, ao longo de uma pequena área de lesão, que pode ocorrer pelo uso de tabaco ou outras substâncias irritantes, uma

camada microscópica de formas de coágulos. Ao mesmo tempo, a gordura e o colesterol fluem através do intervalo e são depositados nas fibras musculares dentro da parede do vaso. Durante as próximas horas ou dias, o coágulo “organiza” e, eventualmente, forma uma cicatriz. Essa lesão agora está curada, mas há fraqueza caracterizada pela presença da cicatriz. A próxima vez que o corpo encontrar esse mesmo ou outro ferimento, a área enfraquecida provavelmente será o local de um segundo coágulo microscopicamente fino com disposição de gordura e colesterol da mesma forma que anteriormente. Agora, a cicatriz em si pode ser grande o suficiente para absorver alguns glóbulos de gordura, ainda não grandes o suficiente para inchar, mas apenas grandes o suficiente para serem vistos na seção microscópica. Ao longo dos anos, com camada sobre camada de coágulo, cicatrizes e depois gordura, almofadas de placas são construídas em muitas artérias do corpo. Enquanto todas as artérias do corpo são afetadas, certas artérias são mais envolvidas do que outras. Devido à natureza disseminada da doença, no entanto, a substituição das poucas artérias mais gravemente afetadas não é a resposta à aterosclerose. A resposta está na mudança de estilo de vida que diminuirá o risco de câncer.

Os três fatores principais são aumento das gorduras no sangue, aumento da pressão arterial e tabagismo. Agora você sabe como manter as gorduras do sangue baixas e pode aprender a manter a pressão arterial baixa por um estilo de vida adequado. Qualquer um pode parar de fumar (eu sei porque até eu fiz isso).

Várias outras coisas aumentam o risco de ter um ataque cardíaco, como excesso de peso, má postura (especialmente inclinada), baixa capacidade vital (a capacidade de soprar um grande volume de ar após uma inspiração completa), exercício reduzido, aumento da ingestão de açúcar e álcool, pulso acima de 80, estresse emocional, predisposição hereditária e café. Nossa campanha para reduzir os ataques cardíacos está sendo bem sucedida e a porcentagem de mortes por ataques cardíacos caiu de cerca de 54% para cerca de 52% nos últimos cinco anos. A diminuição da taxa de mortalidade por doenças cardiovasculares caiu recentemente abaixo de um milhão pela primeira vez em uma década.

9 PASSOS PARA UM CORAÇÃO SAUDÁVEL

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

- Coma um bom café da manhã.
- Elimine os lanches entre as refeições.
- Remover calorias vazias e refinados da dieta, tanto quanto vel pos.
 - Eliminar ou reduzir drasticamente todas as gorduras visíveis (Crisco, óleo de Mazola, margarina, molhos de salada habituais).
 - Eliminar ou reduzir o uso de açúcar livre: sobremesas usuais (sorvete, doces, bolos, tortas), geleias ou geleias. Cereais açucarados comuns ou açúcar em cereais matinais (substitutos de passas). Refrigerantes ou bebidas de frutas (podem usar sucos de frutas). Use cereais cozidos no café da manhã, em vez de cereais secos.
 - Use cereais não refinados. Use arroz integral em vez de arroz branco, pão de trigo integral em vez de pão branco, embora enriquecido. Use cereais cozidos no café da manhã, em vez de cereais secos.

Não use bebidas alcoólicas.

- Reduza drasticamente a ingestão de gorduras animais.
Eliminar carnes (peixe pode ser uma exceção).
Elimine a gordura láctea (use leite desnatado ou leite integral: não use queijo, exceto leite desnatado; não use manteiga).
Selecione os spreads adequados para o pão e use-os somente em pequenas quantidades. Use um pouco de abacate, margarina especial ou manteiga de amendoim em vez de manteiga ou margarina normal.
Cuidado com todos os produtos de panificação - a maioria é rica em gordura e / ou açúcar.
Coma apenas 2 ovos por semana ou nenhum.
- Coma uma ceia de frutas leves ou nenhuma.
- Faça exercícios regulares e moderados.
- Obter descanso adequado, ar fresco, sol, água pura.
- Faça check-ups médicos regulares.
- Deixe o Senhor fazer a preocupação.

Úlceras - Infecções por *Helicobacter pylori*

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Úlceras pépticas

Uma úlcera é uma cavidade no revestimento e parede do esôfago, estômago, piloro ou duodeno. As úlceras gástricas são úlceras pépticas que ocorrem no estômago; úlceras duodenais são úlceras pépticas que ocorrem nas primeiras 11 polegadas do intestino. A úlcera duodenal é encontrada no sexo masculino cerca de quatro vezes mais do que nas mulheres, e é mais frequente entre os 25 e os 40 anos. As úlceras gástricas ocorrem em homens duas vezes e meia mais frequentemente do que nas mulheres e são mais frequentemente encontradas na faixa etária de 40 a 55 anos. As úlceras duodenais ocorrem dez vezes mais frequentemente que as úlceras gástricas. Na população dos Estados Unidos, 5 a 15% têm úlceras, mas provavelmente apenas metade delas é diagnosticada. Muitas úlceras nunca produzem sintomas suficientemente graves para levar ao diagnóstico. As úlceras pépticas aparentemente têm uma certa tendência a se manifestar nas famílias, já que são duas a duas vezes e meia mais prováveis de ocorrerem se os irmãos tiverem úlceras. As úlceras tendem a se exacerbar durante a primavera e o outono do ano.

Dor localizada logo abaixo do esterno é um sintoma típico de uma úlcera. A dor pode irradiar para as costas em alguns casos. A dor é muitas vezes considerada como azia ou estômago vazio. A dor aparece com mais freqüência quando o estômago está vazio e é aliviada pela ingestão de alimentos. Algumas úlceras não são diagnosticadas até que a pessoa vomite sangue. Úlceras graves causam dor à noite e podem despertar o paciente às duas ou três horas da manhã.

Tratamento

- O tratamento da úlcera mudou drasticamente nos últimos anos. A dieta “Sippy” com suas frequentes mamadas durante o período de vigília, ingestão de leite e creme, antiácidos e uma dieta branda está sendo rapidamente descartada. Sabe-se agora que o cálcio no leite estimula apenas a produção de ácido, em

vez de diminuí-lo, como foi ensinado por muitos anos. Inicialmente, o leite neutraliza o ácido do estômago, mas o cálcio promove a secreção da gastrina, um hormônio que desencadeia a liberação de mais ácido, dando um efeito rebote. Estimulação ácida não é o único resultado desfavorável de uma dieta Sippy. A incidência de infartos do miocárdio (ataques cardíacos) foi mais de duas vezes maior em um grupo de pacientes com úlcera tratados com a dieta de Sippy do que em outros dois grupos de controle. Considera-se que o teor de gordura butírica da dieta de Sippy causou os infartos do miocárdio.

- A dieta pobre em fibras e baixa também está sendo descartada, e o paciente é encorajado a comer qualquer alimento que esteja de acordo com ele. Dietas brandas não aliviam a dor da úlcera, nem aceleram a cicatrização de úlceras. Não só eles são ineficazes; Por via de regra, são pobres nutricionalmente.
- A presença de qualquer alimento no trato gastrointestinal superior é um dos principais estimulantes da secreção ácida, e a redução da frequência de ingestão de alimentos é muito mais importante do que a composição do alimento. O programa de refeições frequentes pode realmente ser prejudicial para o paciente com uma úlcera. A alimentação da hora de dormir é particularmente perigosa. A produção de ácido gástrico é conhecida por seguir um ritmo circadiano. Normalmente aumenta durante o dia, é encorajado pelas refeições, mas diminui à noite e quase pára durante a noite. A concentração de ácido gástrico permanece em níveis relativamente baixos durante a primeira hora e meia após uma refeição, embora a secreção ácida durante esse período possa ser tão alta quanto oito vezes a normal. Cerca de duas horas após a refeição, a maior parte do conteúdo estomacal foi esvaziada e a concentração de ácido gástrico aumenta rapidamente, embora a secreção de ácido diminua para cerca de quatro vezes o normal. Este equilíbrio é mantido até cerca de quatro horas após uma refeição. Se um paciente com úlcera come uma refeição na hora de dormir, às 10 ou 11 horas da tarde o ritmo circadiano normal de produção de ácido é interrompido, de modo que altos níveis de ácido são secretados até 2 ou 3 da manhã. Infelizmente, é quando o paciente tem o menor número disponível. defesas para lidar com a carga ácida. Recomendamos um plano de duas refeições, com pequeno-almoço em torno 07:00 e jantar em cerca de 1:00 sem lanches entre as refeições. Refeições regularmente programadas permitem aproveitar a produção rítmica de ácido.
- Até mesmo os antiácidos estão sendo descartados, já que podem aumentar a produção de ácido. O carbonato de cálcio quase dobra a quantidade de ácido gástrico em pessoas que sofrem de úlcera duodenal. Os efeitos colaterais dos antiácidos de magnésio incluem diarreia, deficiência de potássio, níveis anormalmente altos de magnésio e deficiência de ferro. Antiácidos à base de alumínio podem causar constipação, fraqueza, anemia, retardo do esvaziamento gástrico e perfuração do cólon. Antiácidos contendo cálcio podem causar síndrome láctea alcalina, acidez rebote e depósitos de fosfato de cálcio nos túbulos renais para iniciar cálculos renais. O sódio nos antiácidos pode induzir a retenção de sal e água, agravando o edema e a ascite, a hipertensão e a insuficiência cardíaca. Antiácidos bicarbonatados podem induzir alcalose. Outros efeitos adversos dos antiácidos incluem a osteomalacia induzida pela falta de fósforo. Antiácidos contendo alumínio bloqueiam a absorção de fósforo e o fósforo é necessário para ossos fortes. Enquanto consomem antiácidos, os pacientes absorvem até 20 vezes menos flúor. O alumínio está atualmente sob escrutínio como causa de senilidade

prematura. O alumínio é retido no cérebro e em outros órgãos, e alguns cientistas acreditam que os níveis excessivos de alumínio são responsáveis pelo aumento da incidência da doença de Alzheimer (senilidade prematura) que estamos vendo atualmente. Qualquer antiácido eficaz deve causar diarreia ou constipação. Antiácidos contendo bicarbonato de sódio podem ser prejudiciais aos rins.

- Evite o uso de qualquer droga, se possível. A aspirina é conhecida há muito tempo por induzir hemorragia gastrointestinal. Uma dose única de comprimidos de aspirina é suficiente para induzir o prolongamento do tempo de hemorragia, e o efeito pode persistir por até dois dias. Alka seltzer é irritante para a mucosa gástrica. Os esteróides têm efeitos adversos potentes e podem aumentar a incidência de complicações sérias. Considera-se que muitos fármacos (incluindo a aspirina) inibem a síntese de prostaglandinas e alguns sentem que as prostaglandinas exercem uma influência protectora na mucosa.
- Não fume. Os fumantes têm mais úlceras gástricas e duodenais, maior taxa de mortalidade por úlceras e cicatrização mais lenta das úlceras. O tabagismo inibe a secreção de bicarbonato pancreático e promove o refluxo duodenogástrico.
- A cafeína e as bebidas que contêm cafeína causam um aumento prolongado na produção de ácido gástrico. Mesmo café descafeinado estimula a secreção gástrica e não deve ser usado.
- As úlceras gástricas podem ser causadas pela estagnação do alimento no estômago. O alimento estimula a secreção do hormônio gastrina desde que esteja no estômago. A gastrina estimula a produção excessiva de ácido gástrico, que por sua vez leva a úlceras. Comer entre as refeições retarda o esvaziamento gástrico.
- Mastigue os alimentos corretamente. Mastigação adequada mistura urogastrona das glândulas salivares com alimentos. A urogastrona protege a mucosa intestinal da erosão em testes em animais. A comida mastigada inadequadamente é uma das causas conhecidas de ulceração.
- Repolho e vários vegetais de folhas verdes contêm um fator conhecido como "fator de erosão anti-moela", mais tarde chamado de vitamina U. Foi observado que grandes quantidades de repolho fresco e alface protegiam as cobaias estressadas das úlceras. O fator foi encontrado no suco de repolho, eliminando assim a necessidade de ingerir grandes quantidades de repolho. Sessenta e dois pacientes com úlcera receberam pelo menos um litro de suco de repolho por dia. O tempo médio de cicatrização de sete pacientes com úlcera duodenal foi de 10,4 dias, comparado a 37 dias para pacientes com terapia padrão. Seis pacientes com úlcera gástrica cicatrizaram em apenas 7,3 dias, enquanto que seis pacientes que receberam terapia convencional precisaram de 42 dias. O repolho deve ser espremido na hora e não fervido, pois a ebulição destrói o fator. Uma mistura de 75 por cento de suco de repolho e 25 por cento de suco de tomate ou aipo foi usada com pacientes que se opuseram ao sabor do suco de repolho. Aipo cru foi encontrado para ser alto no fator de cura. Alguns pacientes desenvolvem gases, desconforto abdominal, inchaço e constipação durante os primeiros dias de terapia, mas após o quinto dia de tratamento os distúrbios digestivos são raros. Se os sintomas se tornarem graves, o suco pode ser eliminado por um dia. Normalmente, são necessários de quatro a cinco quilos de repolho para produzir um litro de suco. Somente repolho verde fresco deve ser usado. O repolho murcho contém consideravelmente menos

fator, e o suco de repolho e repolho mantido à temperatura ambiente por dois ou três dias perde alguma potência anti-úlceras. Os repolhos de primavera, verão e fim de verão são adequados para o uso, mas os repolhos de inverno têm muito pouco suco. O suco pode ser tomado em quatro ou cinco porções de 6-8 onças. O suco de repolho mantém sua atividade antiulcerosa por pelo menos três semanas se congelado e preservado a aproximadamente 0 ° C.

- Aloe vera gel ou líquido tem sido usado no tratamento de úlceras pépticas com bom sucesso. Uma onça de gel parece ser uma dose eficaz. Após a cura da úlcera, os pacientes devem continuar a tomar uma única colher de sopa de gel de Aloe vera na hora de dormir por várias semanas. Os pacientes não apresentam recorrências da úlcera após até 18 meses de acompanhamento, aparentemente, a Aloe vera inibe a secreção de ácido clorídrico.
- Uma dieta rica em açúcar estimula a produção de ácido. Uma dieta rica em açúcar por apenas duas semanas elevou os níveis de ácido gástrico em 20% em um grupo de voluntários saudáveis.
- Pão branco parece agir da mesma forma que o tabaco na produção de úlceras. Os pesquisadores que fizeram o estudo sentiram que o pão integral pode ser benéfico para pacientes com úlcera.
- O Dr. Maxwell Berry, da Emory University, relatou à reunião de 1956 do American College of Gastroenterology que 75% dos pacientes com úlcera péptica também têm a síndrome hipoglicêmica. Ele afirmou que havia uma tremenda produção de ácido nos estômagos de pacientes com baixo nível de açúcar no sangue. Ele sente que uma porcentagem muito grande de pessoas com a síndrome hipoglicêmica desenvolverá úlceras. Qualquer problema com o açúcar no sangue deve ser tratado.
- Batatas são muitas vezes muito úteis para pacientes com úlcera péptica. A vitamina C tem uma importante influência na cicatrização de feridas, e as batatas são ricas em vitamina C. Além disso, as batatas têm uma reação alcalina, auxiliando na neutralização ácida. Duas ou mais alimentações de batata por dia podem ser úteis. As batatas podem ser assadas, cozidas, amassadas, etc., mas não devem ser fritas, e o leite não deve ser adicionado.
- Amêndoas doces secas, bem mastigadas, aumentam o pH do suco gástrico, diminuem a produção de ácido clorídrico e inibem significativamente a atividade péptica.
- Azeitonas maduras são conhecidas por serem calmantes para o estômago. Quatro a oito azeitonas podem ser tomadas com as refeições. Use apenas azeitonas maduras pretas ou verdes; evite os enlatados em vinagre ou óleo.
- Millet é calmante para o trato gastrointestinal e geralmente é bem tolerado por pacientes com úlcera péptica.
- Um concentrado de suco de damasco tem sido usado como um remédio popular japonês para gastrite e enterite desde os tempos antigos. Os principais ingredientes do concentrado japonês são o purê de damasco, ácido cítrico, ácido málico (essencialmente concentrado de damasco e ácidos de frutas). *O H. pylori* é geralmente morto pelo concentrado de frutas, um meio ácido, como suco de limão. Não use vinagre ou outros ácidos concentrados de frutas regularmente, pois eles são irritantes do estômago.
- Camomila, carvão, alcaçuz, mamão, olmo e erva-de-gato são boas para úlceras do estômago.
- Tome cápsulas goldenseal duas a quatro vezes por dia logo após comer e na hora de dormir.

- Tome Nutribiotic (extrato de semente de grapefruit que é antibacteriano), quatro gotas em um copo de água três vezes ao dia. É bastante amargo e alguns ficam com dor de estômago, mas, se tolerados, aumentam cerca de uma semana para seis gotas de água, três vezes ao dia.
- Evite tudo entre as refeições, colocando pelo menos cinco horas entre o final de uma refeição e o início da próxima refeição.
- Coma uma dieta baixa em proteínas, como o ácido é formado mais livremente em resposta à presença de proteínas no estômago.
- Rápido por 24 horas. Beba muita água à temperatura ambiente e não tenha medo de sentir dor. A maioria dos pacientes se surpreende com a redução da dor pelo jejum. Controle qualquer dor por aplicações quentes sobre a área dolorida. Tome oito a dez comprimidos de carvão no início do jejum e uma vez por dia durante uma semana.
- Ter um horário de refeição não deve ser variado em até 20 minutos durante o primeiro mês.
- Beber água à temperatura ambiente livremente entre as refeições. Não use alimentos líquidos (sopas, sucos, leites ou bebidas) no primeiro mês. Tome comida em pequenas mordidas tão secas quanto possível e mastigue bem.
- Teste-se para alergias, omitindo os dez grupos de alimentos conhecidos por causar mais sensibilidades alimentares: (1) leite, (2) café, chá, refrigerantes e chocolate, (3) frutas cítricas e sucos, (4) milho, trigo, arroz, e fermento, (5) ovos, carne de porco, carne bovina e peixe, (6) tomates, batatas, morangos e maçãs, (7) amendoim, produtos de soja e todos os feijões, (8) cana-de-açúcar, canela e todas as especiarias, (9) alface, cebola e alho (10) nozes e sementes. Depois de duas semanas, comece a adicionar os grupos de volta na seguinte ordem: # 4, 7, 10, 3, 6, etc., colocando pelo menos três dias entre a reintrodução de grupos de alimentos.
- Atenção deve ser dada para se vestir. As extremidades devem estar bem vestidas para equilibrar a circulação e evitar o congestionamento no abdômen.
- Lembre-se de que o exercício neutraliza o estresse. Tenha um programa regular de exercícios fora da porta diariamente.
- Para a dor da úlcera péptica, aplique uma bolsa de gelo no abdome logo acima do umbigo ou na parte da espinha entre as omoplatas.

Tratamento de úlceras pépticas

Para a fase aguda da úlcera:

1. Mastigue e engula dois tabletes de comprimidos de alcaçuz deglycerized (nome comercial Rhizinate) ao surgir, entre as refeições e ao deitar. Mais dois podem ser usados a qualquer momento para dor, especialmente à noite. Esta substância aumenta acentuadamente a produção de muco no intestino para dar uma cobertura protetora.

HELICOBACTER PYLORI

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Este germe foi encontrado em mais de 60% das pessoas que têm úlcera péptica, e é

acreditado por alguns como a causa da úlcera péptica. Vários estudos mostraram que 70-90% dos pacientes com úlcera tratados com Zantac ou Tagamet terá recorrências dentro de um ano. Aqueles tratados por Helicobacter têm apenas 5 a 10% de recorrência. A Helicobacter foi encontrada em praticamente todos os casos de gastrite aguda e crônica e úlcera péptica. A seguir estão as maneiras de tratar Helicobacter (além dos métodos usuais de tratamento de úlceras pépticas).

- Rápido um dia usando nada, exceto água por boca.
- Comece uma dieta simples que consiste em não mais de dois itens alimentares, além de pão e propagação. Tome pequenas mordidas e mastigue cada mordida para um creme antes de engolir.
- Use uma tintura de goldenseal e echinacea (obtida do Dr. Rt. 5, Box 806, Ava, MO 65608, Phone: 417-683-1300); uma colher de chá a cada hora durante seis horas; depois, uma colher de chá a cada quatro horas - você precisa acordar à noite para tomar - e depois seis colheres de chá por dia, até que uma garrafa contendo oito onças seja tomada.
- Começando no sétimo dia, tomar uma colher de sopa de empilhamento de carvão quatro vezes ao dia, de manhã cedo, a meio da manhã, meio-afternoon, e dormir, evitando refeições por pelo menos meia hora de cada lado.
- Até que a echinacea tenha sido completamente tomada, evite todos os produtos de origem animal, especiarias, produtos de vinagre, fermento em pó e bicarbonato de sódio, e todas as bebidas, exceto água e chás de ervas. Beba oito a dez, oito copos de água ou chás de ervas por dia. Muitas pessoas com úlcera péptica são cronicamente desidratadas.
- Use chás de ervas para calmante, para dor, sedação, etc., conforme necessário. Estes incluem casca de salgueiro branco, alface selvagem, alcaçuz e olmo-escorregadio.
- O alho, se tolerado, deve ser tomado na quantidade de cinco cravos no café da manhã e cinco cravos no almoço. Refeições no primeiro dia após o jejum devem ser aproximadamente metade da quantidade que uma pessoa come normalmente. O alho pode ser cortado e transformado em sanduíche de alho. Se preferir, o sanduíche pode consistir em três dentes de alho tomados em um sanduíche três vezes ao dia. Se o alho cru é irritante para o estômago, pode ser cozido no vapor.

Encorajamos a reprodução do conteúdo, em contexto, deste trabalho. Para obter informações sobre outros tópicos relacionados à saúde, escreva:

Uchee Pines Lifestyle Center
30 Uchee Pines Road # 75
Seale, AL 36875

HEMORRÓIDAS

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Hemorroidas são causadas pelo aumento da pressão abdominal. Essa pressão pode ser devida à produção de gás, excesso de peso, excesso de comida, roupas apertadas (até mesmo uma faixa justa na calcinha pode interferir na circulação) ou o hábito de soltar

os ombros ou cruzar os braços sobre o abdômen. Hemorróidas são veias dilatadas e congestionadas da rede de veias que circundam o reto e o ânus. As paredes das veias tornam-se enfraquecidas e diluídas quando permanecem amplamente dilatadas devido à pressão prolongada que bloqueia o retorno do sangue ao coração. As veias dilatadas pressionam a pele e o revestimento do reto e, eventualmente, empurram uma "hemorróida" para a pele ou para o revestimento retal. Para tratar as hemorróidas, primeiro reduza a pressão, depois cure qualquer irritação na pele ou no revestimento retal causada por estiramento, infecção ou trombose.

Tratamento:

- Tome um banho de assento, vinte minutos, uma a quatro vezes por dia, o mais quente possível.
- Use uma compressa fria ou quente de um adstringente, como chá goldenseal.
- Mantenha a posição do peito do joelho cinco minutos duas vezes ao dia.
- Pratique exercícios de respiração profunda (inspire e segure a contagem lenta de vinte; expire e segure a contagem lenta de dez).
- Use um laxante muito suave ou um bulbo de água fria para estimular a evacuação fácil. O laxante pode ser suco de ameixa seca, chá senna suave ou chá de alcaçuz muito leve.
- Evite ficar em pé por longos períodos.

HEPATITE

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Felizmente, a maioria dos casos de hepatite é autolimitada e curará com repouso e cuidados de suporte. Bedrest foi considerado importante no tratamento da hepatite no passado, mas estudos militares revelam que mesmo exercícios vigorosos iniciados após a fase aguda não são prejudiciais. Muitas autoridades sentem que a fadiga que acompanha a doença limitará a quantidade de exercício que o paciente sente e instruir seus pacientes a se exercitarem, mas evitar o cansaço excessivo. Repouso prolongado em si pode causar fraqueza.

O paciente muitas vezes tem pouco apetite, e às vezes até o cheiro de comida cozinhada causa náusea. Ajudar esses pacientes a obter nutrição adequada é muitas vezes um desafio. Certifique-se de que o paciente receba um café da manhã nutritivo, pois os pacientes com hepatite tendem a perder o apetite à medida que o dia passa. Evite alimentos pesados e gordurosos e bebidas alcoólicas. Recomenda-se uma dieta isenta de óleo.

A constipação deve ser protegida contra o acúmulo de fezes no intestino grosso permitir que a corrente sanguínea absorva mais resíduos, como a amônia, aumentando a carga de trabalho do fígado inflamado.

O paciente deve tomar banho frequentemente e tomar cuidado para lavar as mãos com sabão e água morna após cada evacuação. É melhor que o paciente tenha um toailete separado, mas se isso não for possível, lave o assento após o uso.

O paciente não deve preparar comida para os outros ou estar na área de preparação de alimentos. Ele deve usar utensílios descartáveis se possível; se não, seus utensílios devem ser lavados separadamente dos do resto da família. Utensílios para comer descartáveis devem ser colocados em sacos plásticos para descarte.

Roupas de linho e pessoais devem ser lavadas separadamente.

O paciente com hepatite deve estar protegido de vapores tóxicos, como líquidos de limpeza.

As drogas durante a hepatite devem ser reduzidas ao mínimo, pois essas substâncias são tóxicas para o fígado. Não há antibióticos disponíveis para combater a hepatite. Pílulas anticoncepcionais contendo estrogênios são conhecidas por elevar os níveis séricos de bilirrubina e não devem ser tomadas. Os corticosteróides administrados durante a fase aguda podem levar à recaída posterior e não fornecem benefícios demonstráveis. Até mesmo a aspirina é tóxica para o fígado.

Hot fomentations sobre a área do fígado por 15 minutos, seguido por uma esponja fria, repetindo a alternância quente e fria por quatro repetições pode ser feito em uma base diária. Termine o tratamento com um banho de chuveiro ou esponja.

Um banho quente pode ser dado para aumentar a temperatura do corpo e ajudar o corpo a combater o vírus. O paciente senta em uma banheira de água tão quente quanto pode ser tolerada até que a temperatura do corpo atinja 102 a 104 graus F. A temperatura da água pode então ser resfriada para manter essa temperatura por aproximadamente vinte minutos. Aplique panos torcidos da água gelada no rosto e na cabeça para manter a cabeça fria. Dê ao paciente muita água para beber, pois ele perderá fluidos através da transpiração. Após 20 minutos, dê uma ducha fria, vista calorosamente o paciente e deixe-o descansar na cama até que a transpiração pare. O tratamento pode ser administrado por 10 a 15 dias, mas alguns pacientes podem não tolerar a taxa física dos tratamentos diários.

Hepatite C

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A hepatite C é uma doença grave do fígado causada pelo vírus da hepatite C (HCV) que é encontrado no sangue de pessoas que têm esta doença. Esta forma de hepatite é muito mais provável do que a Hepatite A para progredir para hepatite ativa crônica e, eventualmente, cirrose ou possivelmente câncer do fígado. É mais comumente disseminada por produtos sanguíneos contaminados sendo introduzidos no corpo, seja por transfusões de sangue, aderência acidental a agulhas ou compartilhamento de agulhas por usuários de drogas. O contato sexual, seja heterossexual ou homossexual, também pode ser um modo de infecção. Nem todas as pessoas que contraem hepatite C, nem mesmo todas as que têm cicatrizes no fígado, têm muita dificuldade com a hepatite C. Infelizmente, não há como prever no início qual pessoa está mais propensa a sofrer danos hepáticos graves, e que não receberá dano algum.

Nem todo mundo que recebe a hepatite C, nem todos aqueles que obter algumas

cicatrizes no fígado, têm muita dificuldade com a hepatite C. Infelizmente não temos nenhuma maneira de prever desde o início que um pode ser mais propenso a ter lesão hepática grave e que não receberá dano algum. Há várias coisas que serão muito úteis para você com hepatite C.

A hepatite C é difícil de tratar, mas usamos hidroterapia, exercícios, uma dieta totalmente vegetariana com nada entre as refeições, e nenhuma gordura livre ou açúcar livre, mas um número adequado de nozes e sementes, grãos integrais e feijões. O café da manhã deve consistir de frutas e cereais integrais e o almoço deve consistir de vegetais e grãos integrais. Qualquer refeição deve ter nozes, sementes ou leguminosas.

Recomendações de Nutrição

Manter a nutrição adequada usando uma dieta totalmente vegetariana, composta principalmente de frutas e grãos integrais com quantidades adequadas de nozes e sementes e feijão.

O café da manhã deve consistir de frutas e cereais integrais, e o almoço deve consistir de vegetais e grãos integrais. Qualquer refeição deve também ter nozes, sementes ou leguminosas. Não comer demais ou qualquer outra coisa que vai colocar um fardo no fígado. Não use mais que três pratos em uma refeição.

Tome diariamente a semente de linhaça (duas colheres de sopa frescas moídas todas as manhãs em cereais ou no almoço, polvilhadas em saladas ou arroz, etc.).

Evite gorduras e óleos livres, como nos óleos de margarina e salada. Evite também alimentos ricos em proteínas, mesmo que de origem vegetal, e todos os açúcares livres. Não use especiarias, vinagre, bicarbonato de sódio, fermento químico, bebidas com cafeína ou álcool.

Você também deve tomar lecitina de alta potência (obter de Twinlabs) - 50% de fosfatidilcolina - 1 colher de chá por dia.

Remédios herbais

Aconselhamos também que os indivíduos com hepatite C tomar certos remédios à base de plantas, como Silymarin e ginkgo. Tome a silimarina, derivada do cardo de leite, uma xícara de chá ou duas cápsulas três ou quatro vezes por dia. Em casos ativos crônicos, deve continuar indefinidamente.

Clínicos japoneses usaram glicirrizina, um extrato de alcaçuz, por mais de 20 anos em hepatite com bons resultados. Uma vez que o extrato não está atualmente disponível nos EUA, o chá de alcaçuz pode ser usado. *Cuidado*: O uso a longo prazo pode causar retenção de sal e líquidos e aumento da pressão arterial. Deve ser usado com precaução em pessoas com hipertensão; e provavelmente deve ser usado apenas duas semanas do mês naqueles com pressão normal.

Phyllanthus urinaria aumentou os anticorpos de 51% para 89% durante um período de três meses em um estudo. Acredita-se que esta erva pode ser de ajuda na hepatite - *Journal of Laboratory and Clinical Medicine* 126 (4): 350; 1995.

Raiz de astrágalo, raiz de alcaçuz e cúrcuma são boas ervas para uso na hepatite C. - *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 3: 77; 1997. Goldenseal e echinacea também são recomendados.

Delicadamente ferver um e meio quarts de água ao qual foi adicionado meia xícara de *Echinacea purpurea* raiz; três colheres de sopa de semente de cardo de leite; duas colheres de sopa cheias de raiz de uva do Oregon; e duas colheres de sopa de raiz de dente-de-leão. Retire do fogo após 25 minutos; tensão. Esta é a dose de um dia. Dê

em pequenas doses divididas espalhadas ao longo do dia. Se o paciente tolerar tudo bem, no segundo dia a dose deve ser dobrada.

Eurocel, uma mistura herbácea benéfica em casos de Hepatitis C está disponível na Nutricology Allergy Research Group (800-545-9960). Este produto ajuda a causar o retorno do HCV-RNA ao normal. As enzimas hepáticas tornam-se baixas novamente. As ervas utilizadas são *Patrinia villosa*, *A. rtemisia capillaris* e *Schizandra fructus*. Cápsulas de alcachofra, duas cápsulas três ou quatro vezes ao dia, são protetores do fígado.

O programa herbal pode ser dirigido pelo Dr. Christopher Deatherage, tel.: 417-683-1300.

Hidroterapia

A hidroterapia deve ser administrada na fase aguda na forma de banhos quentes e fomentações sobre o fígado. Os banhos quentes podem ser usados para elevar a temperatura da boca a cerca de 102 graus para 15 tratamentos (veja as instruções neste livro). As fomentações sobre o fígado devem ser mantidas quentes por 15 minutos e seguidas por uma compressa fria por um minuto e repetidas três vezes ao dia = 45 minutos. Na hepatite ativa crônica, os tratamentos de febre artificial, dois ou três dias por semana, com fomentações sobre o fígado nos dias de folga, podem ser benéficos. A hidroterapia é descrita em nosso livro *Home Remedies* sob fomentações ao abdômen.

Carvão

Carvão vegetal comprimido e carvão por via oral (uma colher de sopa de três a quatro vezes por dia), bem como farelo de trigo por via oral (uma colher de sopa com cada refeição) pode reduzir a quantidade de sais biliares e o grau de icterícia.

Tratamento para icterícia

O *European Journal of Clinical Investigation*, 28 (5) 359-363, de maio de 1998, afirma que quando a icterícia produz prurido, ela pode ser aliviada com o uso de goma de guar.

Outras sugestões para a hepatite C

É bastante apropriado, mesmo na fase aguda, estar ativo, mas evite ficar excessivamente cansado. Repouso prolongado na cama pode levar ao aumento dos sintomas e fraqueza.

Beba água generosamente. Evite a constipação e qualquer outra condição tóxica. Evite qualquer tipo de vapores tóxicos, compostos de limpeza e drogas, incluindo pílulas anticoncepcionais, aspirina e corticosteróides (como a cortisona e a prednisona), pois eles estimulam recaídas posteriores.

Herpes Genital, Herpes Dois

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

O uso externo de pomada de calêndula, espíritos de cânfora e Aloe vera fazem as lesões do herpes se curarem mais rapidamente.

Esta doença é referida como a epidemia silenciosa. A infecção muitas vezes pode ser silenciosa e permanecer inativa por anos e de repente causar um surto agudo de bolhas dolorosas. Agora, uma em cada três ou quatro mulheres nos Estados Unidos é afetada e aumenta com a idade.

Quase todo mundo (89%) que tem um surto de lesões de herpes genital desenvolverá pelo menos uma recorrência no próximo ano. Cerca de 35 por cento têm recorrências frequentes (seis ou mais em um ano) com os homens tendo cerca de 20 por cento mais recorrências do que as mulheres [ref. *Anais da Medicina Interna* 121 847,1994] O típico paciente de herpes genital feminino sofre três ou quatro surtos com bolhas dolorosas nos genitais a cada ano, mas os pacientes mais gravemente afetados podem ter de 12 a 16 recorrências por ano.

Melissa officinalis possui propriedades sedativas, antiespasmódicas e antibacterianas, mas em 1964 foi demonstrado que tem atividade antiviral Tanto o herpes genital quanto as bolhas de febre mostraram boa resposta ao tratamento, diminuindo o tempo das bolhas em quase metade em comparação com placebo ao usar um creme feito de melissa. [Ref. *Fitomedicina* 1: 25- 31, 1994]

Herpes Dois é uma doença venérea, comum em nossa sociedade, e é curável. Existe uma ampla gama de sintomas, incluindo corrimento vaginal, dor genital e sangramento vaginal. Os homens podem sofrer de bolhas ou úlceras na área genital ou na pele adjacente . Homens e mulheres podem ter dor ao urinar, intercuro sexual doloroso, febre, glândulas inchadas virilha, comichão, perda de apetite, sensação de perda de bem-estar e abscessos localizados se as lesões se infectarem secundariamente. As complicações do herpes genital incluem neuralgia, meningite, estenoses uretrais , cicatrização e fusão dos lábios, e abscessos linfáticos com drenagem a longo prazo. O herpes ocorre com maior frequência durante a gravidez e aumenta o risco de prematuridade do bebê. Bebês infectados morrem cerca de metade do tempo. Defeitos congênitos incluindo cegueira e anormalidades do sistema nervoso central também podem resultar. Um episódio de herpes ativo dentro de alguns dias antes do parto pode ser perigoso para o bebê. Pelo menos 85 por cento desses episódios são acompanhados por lesões facilmente detectados, e o bebê deve ser entregue por cesariana. [Ref. *Science News*, 24 e 31 de dezembro de 1983, p. 41 3]

O tratamento para herpes inclui compressas, banhos de assento, pomadas calmantes, analgésicos e abstinência de relações sexuais.

O interferon tem sido recomendado, mas é extremamente caro. Lisina, um aminoácido, também foi sugerido, mas como com outras estou em ácidos S, pode desequilibrar a economia do corpo de nutrientes, a tal ponto que uma toxicidade grave pode resultar. Que eu saiba, a lisina não foi de grande ajuda. Vacinas e medicamentos oferecem pouca esperança [Ref. *Medicina moderna*, Dezembro de 1983, p 165]

HIATO, HÉRNIA

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

O que é isso:

Um hiato ou hérnia diafragmática é o resultado de uma fraqueza no diafragma que se encaixa ao redor da extremidade inferior do esôfago. Isso permite que uma parte do estômago deslize acima do diafragma até o peito. Os sintomas resultam dos sucos gástricos ácidos que correm para a extremidade inferior do esôfago. Às vezes engolir pode ser muito difícil e doloroso. Muitas vezes, à noite, especialmente depois de um jantar pesado, o material azedo entra na garganta e pode até amordaçar ou sufocar a pessoa. Raramente, pode causar cicatrização com estreitamento do esôfago, ulceração ou sangramento.

Causas dietéticas:

Hérnias de hiato resultam de altas pressões no abdômen. Talvez muitos indivíduos possam ter herdado uma área enfraquecida no diafragma que contribui para o problema. A razão para o aumento da pressão é a ingestão de alimentos altamente refinados, com fibra insuficiente ou farelo que produz movimentos intestinais difíceis. Gás excessivo também é produzido por alimentos moles ou doces. Gás aumenta a pressão abdominal. Além disso, poucas pessoas bebem água suficiente ou fazem exercícios suficientes para assegurar fezes moles e fácil eliminação.

Outras Causas:

Deitar-se com o estômago cheio aumenta a pressão no diafragma. Excessos, especialmente à noite, quando o diafragma é elevado por deitado, estiramento e enfraquece as fibras musculares em torno do esôfago. O uso de nicotina pode causar todos os sintomas de hérnia de hiato e, presumivelmente, enfraquece os tecidos. O uso de faixas apertadas (mesmo elásticas finas), cintos, espartilhos e outras roupas ao redor do abdômen aumenta tanto o processo de enfraquecimento quanto os sintomas. A falta de exercício promove fraqueza muscular. Se você quiser saber quão suave é o seu diafragma, aperte o músculo da panturrilha.

Tratamento:

- Coma uma grande variedade de alimentos não refinados, evitando todos os produtos de farinha branca e açúcar. Pães integrais e cereais são muito eficientes no alívio de esforço nas fezes. Frutas, legumes, legumes e nozes também contêm boa fibra.
- Adicione 1-3 colheres de sopa de farelo de trigo da loja de produtos naturais à sua dieta todos os dias; polvilhado em cereais, assado no pão, etc.
- Beba 6-8 copos de água diariamente.
- Nunca comer demais! Duas refeições são preferíveis a três.
- A ceia, se consumida, deve ser pequena (fruta e pão); e várias horas antes de se aposentar.
- Reduza seu peso ao seu nível normal. Evite tossir.
- Evite até o elástico de calcinha ou shorts ao redor do abdômen.
- Elevação da cabeça da cama em blocos de 8-10 polegadas pode ajudar.
- Tente três tabletes de carvão mastigados 1-1 / 2 horas após as refeições para evitar o gás.
- Sem temperos, pimenta, vinagre, alimentos altamente condimentados ou fermento em pó.
- Não fume, não beba álcool ou bebidas com cafeína nem tome aspirina.
- Faça muito exercício. Caminhar e jardinar são especialmente bons.
- Não faça trabalhos que exijam levantar ou dobrar baixo logo após as refeições.

Hérnia de hiato

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Hérnia de hiato é um resultado de uma fraqueza no diafragma na abertura que se encaixa ao redor da extremidade inferior do esôfago. Isso permite que uma parte do estômago deslize acima do diafragma até o peito. Os sintomas resultam dos sucos gástricos ácidos que correm para a extremidade inferior do esôfago. Às vezes engolir pode ser muito difícil e doloroso. Pode haver uma sensação de nó na garganta ou uma sensação de que o alimento gruda na garganta. Azia é provavelmente o sintoma mais comum e é devido à irritação do esôfago por ácidos do estômago.

Muitas vezes, à noite, especialmente depois de um jantar pesado, o material ácido volta para a garganta e pode até amordaçar ou sufocar a pessoa. O material é frequentemente descrito como degustação quente, azeda ou amarga. Raramente, pode causar cicatrização com estreitamento do esôfago, ulceração ou sangramento. Durante um período prolongado, isso pode causar esofagite crônica, levando a uma dificuldade acentuada de deglutição e estenoses do esôfago, exigindo cirurgia.

A fraqueza do diafragma é frequentemente causada pelo aumento da pressão na cavidade abdominal. Obesidade, gravidez, tumores, roupas apertadas, trabalho pesado, tosse, comer demais e esticar as fezes são todos conhecidos por aumentar a pressão intra-abdominal. Envelhecimento, falta de exercício, má nutrição, lesões, ingestão de pílulas sem água ou comida atrás deles que ficam no esôfago e longos períodos na cama, como uma doença prolongada, também podem ser fatores predisponentes.

A hérnia de hiato é a anormalidade mais comum da estrutura do trato gastrointestinal superior, e muitas pessoas não sabem que têm hérnia de hiato. Alguns estudos sugerem que a hérnia de hiato pode ser demonstrada em mais de 20% dos adultos norte-americanos em estudos de raios-x. Ocorre em mulheres quatro vezes mais que em homens, talvez devido à roupa apertada, e mais frequentemente no grupo de 40 a 70 anos de idade.

Tratamento

- Evite a constipação, usando uma grande variedade de grãos integrais, frutas e legumes. Evite todos os alimentos refinados, incluindo produtos de farinha branca e açúcar. Pode ser necessário adicionar uma a três colheres de farelo à dieta diária.
- Beba seis a oito copos de água por dia.
- Evite comer demais. Pessoas com excesso de peso devem reduzir seu peso para normal ou ligeiramente abaixo.
- Um programa de duas refeições diárias (café da manhã e almoço) é melhor que três refeições; se o jantar é comido, deve ser leve (frutas e grãos integrais) e duas a

três horas antes de dormir. A comida no estômago quando se deita é provável que flua de volta para a garganta. Omissão de jantar pode ser o melhor tratamento para azia.

- O uso de suco de Aloe vera ou gel, duas onças a cada duas horas, conforme necessário, pode proporcionar um bom alívio sintomático da azia.
- Finamente moído escorregadio em pó, duas colheres de chá dissolvidas em água podem ser muito calmantes.
- O exercício diário fora de portas ajudará a produzir um bom tônus muscular e a prevenir a constipação. Andar a pé e jardinagem são excelentes. Evite exercícios extenuantes após as refeições.
- Evite levantar pesos, forçar ou dobrar imediatamente após as refeições. Evite tossir.
- O estresse geralmente induz sintomas e deve ser evitado. O exercício neutraliza o estresse.
- Os alimentos devem ser consumidos regularmente para permitir que o estômago esvazie adequadamente antes da próxima refeição. Não coma entre as refeições, pois isso atrasa o esvaziamento do estômago.
- A extremidade inferior do esôfago normalmente tem uma área chamada esfíncter esofágico que atua como uma barreira para evitar que o ácido estomacal e o conteúdo irritantes refluem (lavem) para o esôfago. Sabe-se que alguns alimentos, drogas e tabaco (tanto fumados quanto mastigados) diminuem o tônus do esfíncter esofágico inferior, aumentando o refluxo ácido do estômago para o esôfago e resultando em azia. Substâncias agressivas incluem as metilxantinas (encontradas no café, chá, refrigerantes e chocolate). O café é particularmente ruim, pois a diminuição do tônus do esfíncter esofágico inferior ocorre durante os primeiros 30 a 45 minutos após a ingestão do café, já que a produção de ácido no estômago, devido ao efeito estimulante do café, atinge o pico ao mesmo tempo. muitas vezes grave em usuários de café Evite álcool, sucos cítricos, alimentos condimentados, tomate, tabaco, hortelã-pimenta e hortelã que também diminuem a pressão do esfíncter esofágico inferior. O leite integral também produz reduções significativas no tônus do esfíncter esofágico inferior.
- O tabaco é um paralizador tão potente do esfíncter esofágico inferior que uma baforada de cigarro pode reduzir o tônus esfíncteriano a zero. Conteúdo do estômago, em seguida, lavar livremente para o esôfago, produzindo o conhecido "azia do fumante". Não só o uso do tabaco agravar a hérnia de hiato, mas pode ser responsável por todos os sintomas da hérnia sem realmente ter um. O único remédio é parar o uso do tabaco.
- Não use alimentos que contenham vinagre, fermento em pó e pimenta.
- Experimente três tabletes de carvão vegetal mastigados uma hora e meia depois de cada refeição para evitar o gás.

- Evite aspirina e todos os seus parentes.

Hérnia de hiato

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Hérnia de hiato refere-se a uma protrusão de parte do estômago na cavidade torácica através do diafragma. Uma fraqueza no diafragma ao se encaixar ao redor do esôfago pode aumentar a abertura do esôfago, deixando espaço para o estômago deslizar para cima. A fraqueza é geralmente causada pelo aumento da pressão na cavidade abdominal. Obesidade, gravidez, tumores, roupas apertadas, levantamento de peso, tosse, excessos e esforço nas fezes são conhecidos por aumentar a pressão intra-abdominal. Envelhecimento, falta de exercício, má nutrição, lesões e períodos prolongados na cama, como uma doença prolongada, também podem ser fatores predisponentes.

Hérnia de hiato é a anormalidade mais comum da estrutura do trato gastrointestinal superior e muitas pessoas não sabem que têm hérnia de hiato. Alguns estudos sugerem que a hérnia de hiato pode ser demonstrada em mais de 20 por cento dos adultos norte-americanos em estudos de raios-x.

Azia é provavelmente o sintoma mais comum e é devido à irritação do esôfago por ácidos do estômago. Dificuldade em engolir e o súbito retorno de material do estômago para a garganta ou boca também são comuns. Este material é frequentemente descrito como degustação quente, azeda ou amarga. Pode haver uma sensação de nó na garganta ou uma sensação de que o alimento gruda na garganta. Durante um período prolongado, isso pode causar esofagite crônica, levando a uma dificuldade acentuada de deglutição e estenoses do esôfago.

Hérnia de hiato ocorre em mulheres quatro vezes mais que em homens, talvez devido à roupa apertada. Eles ocorrem com mais frequência no grupo de 40 a 70 anos de idade.

TRATAMENTO

- Evite a constipação, usando uma grande variedade de grãos integrais, frutas e legumes. Evite todos os alimentos refinados, incluindo produtos de farinha branca e açúcar. Pode ser necessário adicionar uma a três colheres de farelo à dieta diária.
- Beba seis a oito copos de água por dia.
- Evite comer demais.
- Um programa de duas refeições diárias (café da manhã e almoço) é melhor que três refeições; se o jantar é comido, deve ser leve (frutas e grãos integrais) e duas a três horas antes de dormir. A comida no estômago quando se deita é provável que flua de volta para a garganta. Omissão de jantar pode ser o melhor tratamento para azia.
- Pessoas com excesso de peso devem reduzir seu peso normal para ou um pouco abaixo.
- Evite roupas apertadas, como espartilhos, cintas, cintos e faixas apertadas.
- Se uma pessoa tiver muito desconforto durante a noite, levantar a cabeceira da

cama com quatro a oito polegadas pode ser útil.

- O uso de suco de aloe vera ou gel, duas onças a cada duas horas, conforme necessário, pode proporcionar um bom alívio sintomático da azia. Finamente moído escorregadio em pó, duas colheres de chá dissolvidas em um pouco de água, conforme necessário, podem ser muito calmantes.
- O exercício diário fora de portas ajudará a produzir um bom tônus muscular e a prevenir a constipação. Andar a pé e jardinagem são excelentes. Evite exercícios extenuantes após as refeições
- Evite levantar pesos, forçar ou dobrar imediatamente após as refeições.
- O estresse geralmente induz sintomas e deve ser evitado. O exercício neutraliza o estresse.
- Os alimentos devem ser consumidos regularmente para permitir que o estômago esvazie adequadamente antes da próxima refeição. Não coma entre as refeições, pois isso atrasa o esvaziamento do estômago.
- A extremidade inferior do esôfago normalmente tem uma área chamada esfíncter esofágico que atua como uma barreira para evitar que o ácido estomacal e o conteúdo irritantes refluem (lavem) para o esôfago. Sabe-se que alguns alimentos, drogas e tabaco (tanto fumados quanto mastigados) diminuem a pressão do esfíncter esofágico inferior, aumentando o refluxo ácido do estômago para o esôfago e resultando em azia. As substâncias agressoras incluem as metilxantinas (encontradas no café e no chocolate), álcool, sucos cítricos, alimentos condimentados, tomate, tabaco, hortelã-pimenta e hortelã. Evite esses itens. O café é particularmente ruim, pois a diminuição da pressão do esfíncter esofágico inferior ocorre durante os primeiros 30 a 45 minutos após a ingestão do café, já que a produção de ácido no estômago, devido ao efeito estimulante do café, atinge o pico ao mesmo tempo. muitas vezes grave. O leite integral também produz reduções significativas na pressão do esfíncter esofágico inferior.
- O tabaco é um paralizador tão potente do esfíncter esofágico inferior que uma baforada de cigarro pode reduzir a pressão do esfíncter a zero. O conteúdo do estômago pode então lavar-se livremente no esôfago, produzindo a conhecida "azia do fumante". O uso do tabaco agrava acentuadamente a hérnia de hiato, mas pode ser responsável por todos os sintomas da hérnia sem realmente ter um. O único remédio é parar o uso do tabaco.

URTICÁRIA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A urticária, ou urticária, manifesta-se por uma erupção muito pruriginosa e levantou manchas cor-de-rosa ou vermelhas de vários tamanhos com centros pálidos. A forma e a localização das manchas podem variar durante o curso do processo. Eles podem resolver em poucos minutos, ou persistir por várias horas antes de desaparecer. Eles geralmente duram não mais que 12 horas. Eles são uma reação alérgica a alguma substância que a criança entrou em contato. Alimentos, drogas, picadas de insetos ou doenças virais são causas comuns de urticária. Estima-se que pelo menos dez por

cento das crianças desenvolvam colmeias em algum momento, embora a maioria delas as tenha apenas uma vez.

Tratamento

Banhos frios são muitas vezes calmantes. Duas xícaras de bicarbonato de sódio ou sais de Epsom podem ser adicionadas a uma tina de água morna. Seque depois do banho. Esfregar pode estimular a coceira. Compressas frias são frequentemente úteis para aliviar a coceira. Compressas feitas com uma solução de bicarbonato de sódio (1 colher de chá de bicarbonato de sódio para 4 onças de água) podem ser calmantes.

Uma pomada de colmeia pode ser feita derretendo três quartos de uma xícara de geleia de petróleo em uma frigideira de ferro fundido. Quando o petróleo estiver totalmente líquido, adicione 1 1/2 onça de moranga seca e deixe cozinhar suavemente por cerca de dez minutos. Não permita que ele queime. Coe a mistura com gaze, despeje em uma jarra e cubra bem. Este unguento pode ser aplicado livremente sobre colmeias. Uma cobertura de musselina pode ser aplicada para evitar que a pomada fique em roupas e móveis. Esta pomada é dito para manter por cerca de seis meses.

Se a reação alérgica for devida a um alimento que a criança tenha ingerido, um laxante pode ser administrado para acelerar a remoção dos alimentos do corpo. Nozes, ovos, peixe, lagosta, morangos, frutas cítricas e leveduras são causas comuns de urticária induzida por alergia alimentar. Quantidades bastante grandes de carvão coletadas na água podem ajudar a absorver agentes agressores e toxinas.

As drogas também são uma causa frequente de urticária em crianças. Quase qualquer droga pode ser o agressor. A penicilina pode ser encontrada no leite do tratamento de vacas infectadas. Mesmo pequenas quantidades de penicilina no leite podem induzir as colmeias. A aspirina é um delinquente comum.

Inalantes como pólen, pêlos de animais, produtos vegetais, esporos de fungos e aerossóis podem causar urticária. Lave a pele cuidadosamente para remover quaisquer substâncias alergênicas da pele.

Picadas e picadas de insetos podem induzir colmeias em crianças sensíveis. Abelhas, vespas, pulgas, aranhas, ácaros, percevejos, mosquitos, escorpiões e medusas podem causar urticária.

Coçar deve ser desencorajado. As unhas devem ser mantidas curtas e as mãos mantidas limpas.

Se a criança desenvolver dificuldade em engolir ou respirar, língua inchada, dor abdominal ou ficar muito doente, deve ser imediatamente avaliado pelo seu prestador de cuidados de saúde.

HIPOGLICEMIA

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Hipoglicemia (baixo nível de açúcar no sangue) tem dois significados: um é uma condição na qual o nível de açúcar no sangue cai abaixo do normal, o segundo é uma doença degenerativa que faz parte de um processo de envelhecimento acelerado, cujo estágio final é o diabetes. Enquanto os períodos de baixo nível de açúcar no sangue fazem parte do processo da doença no começo, eventualmente o açúcar no sangue é mantido em um alto nível, mesmo quando em jejum. O termo "hipoglicemia" é infeliz; "envelhecimento acelerado" seria melhor.

Todos os produtos químicos no sangue têm níveis ideais. A maioria das pessoas funciona melhor se o nível de açúcar no sangue não for inferior a 70 mg. no estado de jejum, mas alguns pontos abaixo não podem ser apreciados pela pessoa imediatamente. À medida que o nível de açúcar no sangue diminui progressivamente, chega ao ponto em que os sintomas ocorrem. Algum tempo antes que alguém possa sentir isso, o cérebro, o fígado e os músculos são cercados por um sangue menos nutritivo do que o ideal. Esses órgãos geralmente sofrem algum grau de comprometimento da redução temporária da nutrição, resultando em desconforto durante os próximos dias, como dor de cabeça, sintomas de alergias, incapacidade de concentração, fadiga e fraqueza.

À medida que envelhecemos, existem vários parâmetros fisiológicos que tendem a aumentar - pressão arterial, pulso, colesterol, triglicerídeos, açúcar no sangue em jejum, níveis de vitamina B-12, ureia, ácido úrico, etc. Não é uma exigência do envelhecimento processo que esses vários fatores aumentam na velhice, mas são um sinal de que o envelhecimento está ocorrendo e pode começar na juventude. De fato, diferentes órgãos experimentam o envelhecimento em taxas diferentes. Os dentes envelhecem mesmo na infância com uma dieta rica em açúcar. O estômago envelhece com estresse emocional. Ao contrário das rugas na pele, geralmente todos esses fatores podem ser revertidos, mudando o estilo de vida, se um começa antes que ocorram danos estruturais aos órgãos. Quanto mais jovem a idade em que há uma elevação desses fatores, mais provável é que uma deficiência séria resulte na meia-idade precoce. Todas essas mudanças estão associadas mais à doença degenerativa crônica, até mesmo ao câncer.

O uso de alimentos concentrados também causa envelhecimento acelerado. Nós tendemos a gostar de alimentos que foram fabricados, desde cereais em caixa e jantares de TV, até refrigerantes e coberturas batidas. Esses alimentos geralmente contêm uma camada de nutrientes, como gordura, açúcar, sal, várias vitaminas e minerais - várias vezes a quantidade que pode ser manipulada adequadamente pelo corpo em um dia inteiro.

Mesmo que a pessoa não coma alimentos errados, muitas pessoas comem muita comida. Deve-se comer apenas o que é necessário para saciar a fome real. Nunca continue comendo até que o apetite desapareça. Com a prática, pode-se aprender a diferença.

Como você pode evitar o envelhecimento acelerado? A primeira coisa a ser alcançada é manter os níveis sanguíneos de vários produtos químicos dentro da faixa ideal. "Ideal" e "normal" podem ser duas coisas diferentes. Exemplo: A forma como determinamos o nível de colesterol "normal" nos americanos é enviar 5.000 pessoas

"normais" através do laboratório. Os americanos terão uma média de 150 a 300 mg / dL . Esse é o nível obtido de uma população em que 53 morrem de ataques cardíacos. Se formos a um país onde eles não têm ataques cardíacos (existem alguns) e enviarmos 5.000 pessoas através do laboratório, podemos obter 50-100 mg / dL . Claramente, o "ideal" é muito menos do que o "normal".

O nível ideal de açúcar no sangue é provavelmente em torno de 70-85 mg / dL . Uma reação complexa causa a queda de açúcar no sangue abaixo do ideal de 70 mg / dL . Comer doces faz com que, a princípio, um açúcar no sangue muito alto; então a reação vem. O pâncreas produz insulina em excesso, resultando em um baixo nível de açúcar no sangue. Este processo é especialmente provável de ocorrer se o trato digestivo estiver irritado, já que a irritação o torna congestionado com sangue. E é capaz de despejar seus nutrientes no grande fluxo de sangue que flui através do revestimento congestionado.

Para evitar que o nível de açúcar no sangue seja mantido em um nível elevado, mesmo durante o jejum, como ocorre com o envelhecimento, é preciso evitar os excessos da vida. Se o nível de açúcar no sangue em jejum for maior que o ideal, comece reduzindo ou até mesmo eliminando certos itens nocivos - gorduras livres (margarina, maionese, óleo de cozinha e frituras), açúcares refinados e todos os alimentos ricos e concentrados. Como certas toxinas são especialmente propensas a danificar o pâncreas, evite totalmente o álcool, a cafeína e a nicotina. Faça exercícios diários fora de portas. Seja regular em todos os seus hábitos - refeições, hora de dormir, exercício, estudo, trabalho e todos os outros eventos que podem ser agendados.

Os leitores que desejarem fazer perguntas ou fazer comentários podem endereçá-los para: Uchee Pines Lifestyle Center, 30 Uchee Pines Road # 75, Seale, AL 36875. Por favor, inclua um envelope longo, endereçado e selado para resposta.

IMPOTÊNCIA

Calvin Thrash , MD
Medicina preventiva

Homens com mais de 55 anos começam a perder sua capacidade e interesse por sexo.

Se você estiver usando alguma droga, deve conversar com o médico sobre eles. Quase qualquer droga pode ser um problema; e se você estiver em algum, veja se o médico vai pará-los e dar remédios naturais, pelo menos por um tempo para ver se isso ajuda. Um deve ter um workup por um urologista que se especializa nesse campo. Existem muitas causas de impotência; os médicos costumavam rotular tudo de psicológico, ou então o processo natural do envelhecimento. Agora sabe-se que há muito mais causas possíveis. Um dos mais comuns deles é diabetes; pode ser limítrofe ou extremamente leve, mas ainda assim é suficiente para afetar os nervos da pélvis. Problemas circulatórios são muito comuns. Estes podem ser generalizados, ou podem ser localizados nos vasos sanguíneos que alimentam o pênis, uma vez que são necessárias grandes quantidades de sangue para uma erecção. Os pesquisadores estão

descobrimo, em alguns casos, que uma lesão cicatricial antiga que foi esquecida pode causar restrição do fluxo sanguíneo o suficiente para evitar uma ereção.

O climatério masculino, ou "mudança de vida", ocorre, embora muito mais sutilmente nos homens do que nas mulheres. Agora é possível medir os níveis de testosterona no sangue, e se eles são baixos para a idade de um homem, doses suplementares de testosterona podem ser de grande valor. O uso de testosterona teria que estar sob a supervisão de um médico. Há outras causas: o uso de drogas de muitos tipos diferentes é notório, especialmente alguns dos que são dados para pressão alta; também alguns dos tranquilizantes. O álcool e o uso do tabaco são problemas comuns. Assim, a necessidade de um exame completo e teste.

Existem alguns princípios gerais que podem ser úteis em qualquer caso:

- **Dieta:** Evite açúcar ou carboidratos altamente refinados, e também as gorduras livres - isto é, margarina, a maioria dos óleos de cozinha, frituras, maionese, manteiga, incluindo manteiga de amendoim, etc.

Aconselhamos uma dieta vegetariana total, livre de todos os produtos de origem animal. Certifique-se de obter muitas frutas, legumes e grãos integrais e algumas nozes, sementes e leguminosas.

- **Exercício:** Deve ser feito diariamente, fora de portas; andar é bom, ou qualquer outro tipo de exercício. Não deve ser violento, apenas uma rápida caminhada uma vez ou, de preferência, duas vezes por dia, ou o equivalente em jardinagem, exercícios de ginásio indoor, alongamento, etc.
- i **Suplementos Alimentares:** Experimente o ginkgo à base de plantas (feito a partir das folhas da árvore ginkgo). É um dos melhores produtos conhecidos para a circulação, e é conhecido por ajudar mesmo quando parecia não haver nenhum problema circulatório conhecido.

O magnésio deve ser tentado. Pode ser facilmente tomado sob a forma de sais de Epsom (sulfato de magnésio), que é um excelente vasodilatador. Comece com meia colher de chá em um copo de água duas vezes por dia. Você pode ir até uma colher de chá duas vezes por dia, se necessário. Recue se causar diarreia (raramente acontece nessas doses baixas). Outras formas estão disponíveis em cápsulas.

O Ginseng tem sido muito bem avaliado pelos orientais e é pelo menos uma excelente erva tônica. O americano, o coreano ou o ginseng chinês / japonês são praticamente os mesmos. Beba uma xícara do chá três vezes ao dia. Você pode misturar uma colher de chá da salsaparrilha americana com o ginseng, se você puder encontrá-lo. Esses produtos certamente não vão doer, mesmo que não resolvam o problema; e eles podem ser úteis em praticamente qualquer uma das causas da impotência.

15 Os esteróis vegetais de certas ervas e alimentos podem ser de grande valor.

Ervas altas em esteróis de plantas:

Chá de folhas de alfafa
Chá de raiz de alcaçuz
Chá de folha de framboesa vermelha

Outras ervas que têm precursores de estrogênio e progesterona são o lúpulo e o ginseng. Todos os ginsengs têm muitas saponinas.

Alimentos ricos em esteróis vegetais

- 83 Maçãs
 - 84 Cenouras
 - 85 Cerejas
 - 86 Coco
 - 87 Alho
 - 88 Família Nightshade (pimentão, páprica, pimentão, berinjela, batata, tomate)
 - 89 Azeitonas
 - 90 Amendoim
 - 91 Plums
 - 92 Soja
 - 93 Grãos integrais (cevada, milho, aveia, arroz, trigo)
 - 94 Inhame
 - 95 Semente de anis
 - 96 Levedura de alimentos
 - 97 Sábão
 - 98 Salsinha
 - 99 Germe do trigo
-
- 30 Medicamentos: Se você estiver usando alguma droga, você deve por todos os meios falar com o doutor sobre eles. Quase qualquer droga pode ser um problema; e se você estiver em algum, veja se o médico vai pará-los e dar remédios naturais, pelo menos por um tempo para ver se isso ajuda.
 - 37 Corrija qualquer problema físico conhecido, como colesterol alto no sangue ou pressão sangínea.
 - 17 Corrija quaisquer possíveis causas psicológicas, como descontentamento, tristeza, culpa, ciúme etc.

IMPETIGO

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Os adultos, por vezes, têm impetigo, mas é a infecção de pele mais frequente entre as crianças em que há erupções cheias de pus. Os inchaços em forma de bolha, circundados por uma área avermelhada, formam uma lesão com crosta de mel em quatro a seis dias e cicatrizam com bom tratamento em uma semana ou duas. Ele é transmitido diretamente de uma pessoa para outra ou por contato com animais de estimação, brinquedos ou artigos usados por uma pessoa infectada.

Se a infecção for prontamente tratada, a cura é frequentemente alcançada em uma semana sem propagação extensiva do local original. As manchas vermelhas se desenvolvem uma após a outra, às vezes com poucas horas de diferença, causando um pouco de consternação nos pais que testemunham sua rápida disseminação. As lesões podem estar intensamente coçando e as unhas da criança devem ser cortadas ao mais rápido, e as mãos devem ser cobertas primeiro com luvas e depois com luvas, ou com meias grandes presas nos braços por gravatas ou fitas para evitar a noite. tempo de coçar. A negligência dos tratamentos pode permitir o crescimento de germes que não os do impetigo e, assim, prolongar a infecção.

Ervas anti-sépticas podem ser usadas como o alho misturado com água e usadas para umedecer as compressas, que são então fixadas nas lesões da pele entre os banhos. Comfrey compressas de raiz, compressas de raiz goldenseal, compressas de amido, são todas boas aplicações diretas. Para incentivar a crosta a cair, dê de quatro a seis banhos por dia, ou até mesmo uma vez a cada duas horas durante a vigília do dia. Coloque 2 gotas de extrato de semente de toranja, como Nutribiotic, em uma onça de água ou glicerina e aplique nas lesões diretamente após o banho.

Os banhos de carvão feitos com a agitação de uma xícara a metade de um carvão em uma banheira de água, ou de um quarto de xícara em uma banheira infantil, podem reduzir a carga total de germes.

Se a aplicação de cataplasmas entre os banhos faz com que as lesões se espalhem, as lesões devem ser deixadas a secar ao ar e a secagem estimulada por um ventilador elétrico, banho de sol ou o uso de um secador de cabelo. Se o couro cabeludo estiver envolvido, o cabelo pode ser trançado bem apertado em pequenas tranças, para evitar a necessidade de cortar o cabelo curto, fazendo um grande número de pequenas tranças para que o couro cabeludo exposto possa ser mais facilmente tratado entre as tranças.

Mude a roupa de cama e a roupa de banho diariamente, mantendo os lençóis do paciente separados do resto da família para reduzir a probabilidade de contágio. Não exponha outras crianças nadando, frequentando a escola, visitando o consultório médico ou outras visitas. Use uma dieta livre de açúcares refinados ou gorduras refinadas. Se as glândulas linfáticas ficarem inchadas, os banhos quentes aumentarão a eficácia do sistema imunológico, um minuto para cada ano de idade do paciente.

INCONTINÊNCIA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Incontinência: micção involuntária ou micção sem saber que você perdeu a urina. A chave para o sucesso do tratamento da incontinência urinária reside na avaliação adequada da condição subjacente.

Infecção:

Se a incontinência estiver associada a urina turva ou dor, ardor ou urgência na micção, a incontinência pode ser o resultado de uma infecção.

Sensibilidade alimentar:

Se os alimentos estão envolvidos em causar a incontinência, ou em causar uma inflamação da bexiga chamada cistite, esta pode ser a fonte da incontinência. A infecção é mais frequentemente associada a uma sensibilidade alimentar, a irritação da comida enfraquece o revestimento da bexiga, que então permite que um germe infecte a bexiga.

Incontinência de esforço:

Se a incontinência for causada por tosse, espirros, risos, exercícios ou emoções fortes, como luto intenso, o diagnóstico é incontinência de esforço.

"Cistite do pé frio:"

Se a incontinência ocorrer principalmente durante o tempo frio, pode ser causada por pés resfriados.

Fraqueza muscular:

Se a incontinência ocorre principalmente quando você está alcançando a porta do banheiro ou removendo sua roupa, pode ser devido ao controle fraco dos músculos voluntários, e um músculo detrusor forte na bexiga (involuntário) que aperta a bexiga enquanto o controle muscular voluntário não está no seu auge.

Danos nos nervos:

Se a condição começou após a cirurgia ou radiação, pode ter havido danos nervosos ou musculares que podem ser mais ou menos permanentes.

Super-hidratação:

Pode ser útil manter um diário miccional que registre os tempos de micção, o volume anulado, qualquer episódio de incontinência, a gravidade do vazamento e se ocorre à noite ou em uma programação diária regular em um determinado período durante o dia. Mantenha o diário por uma semana. Se a incontinência só ocorrer depois de beber grandes quantidades de água, um certo grau de restrição de líquidos pode ser útil. Se o volume de urina é de 2000 a 3000 cc. por dia (dois a três quartos), o diagnóstico pode ser hiperidratação.

Irritantes químicos:

Urinalise e exames de sangue devem ser realizados para determinar se há problemas sistêmicos, como diabetes, nefrite. Se os resultados dos testes laboratoriais mostrarem anormalidades em algumas das químicas, isso pode ser a causa da incontinência. Açúcar na urina ou excesso de cálcio podem agravar a incontinência. Quando o cálcio elevado provoca confusão mental, esta condição pode resultar em interferência com a micção.

Baixa tireóide:

O hipotireoidismo tem sido associado à irritabilidade e instabilidade da bexiga.

Desidratação:

Se a pessoa se torna cronicamente desidratada e tem urina muito concentrada, os

resíduos químicos na urina podem irritar a bexiga e causar incontinência.

Nervosismo com urina residual:

Se a bexiga não for completamente esvaziada a cada micção e houver "urina residual" significativa, isso pode levar à incontinência. Nervosismo ou estar em grande demora para ir ao banheiro pode causar urina residual.

Drogas:

Algumas drogas alteram a pressão uretral impedindo o esvaziamento vesical, a retenção urinária ou o desafio da bexiga com excesso de carga de líquidos - anti-hipertensivos, antidepressivos, antipsicóticos, pílulas para dormir, cafeína, relaxantes musculares, anti-histamínicos, diuréticos, hormônios (progesterona, hormônios da tireoide). Em um estudo, mais de 70% dos residentes da casa de repouso com incontinência consumiram drogas. Em outro estudo, foi de 90 por cento.

Invalidismo ou incontinência de urgência:

Os pacientes que não podem se mover muito bem podem não ter tempo de ir ao banheiro para evitar um acidente.

Tumores da bexiga:

Um exame da pelve, ou abdome, pode detectar massas, plenitude suprapúbica ou sensibilidade.

Irritação do períneo:

Um exame pélvico deve ser realizado para avaliar a pele perineal quanto a erupções, e a vagina e a uretra para evidência de deficiência de estrogênio, levando à irritação da uretra ou da bexiga. Algumas mulheres respondem ao tratamento com ervas e dieta para baixo estrogênio (cerca de 50% dos sintomas são aliviados).

Divertículo uretral:

O divertículo da uretra geralmente causa sensibilidade na parede vaginal. O útero prolapsado pode causar pressão na bexiga, resultando em uma pequena capacidade de urinar.

Função uretral:

A função muscular deve ser testada na uretra, assim como nos músculos perineais. Verifique o ânus e observe a qualidade da pressão no dedo examinador, que pode revelar facilmente a força de todos os músculos perineais, incluindo a força muscular da uretra.

Teste auto-neurológico:

A função neurológica deve ser avaliada pelas sensações perineais, se as picadas de agulha parecerem nítidas ou sem corte. Isso verifica os nervos S2, S3, S4 e avalia a força dos membros inferiores por ações simples que exigem força. O suave movimento da região perianal com uma borracha de lápis produzirá o reflexo "wink" da contração reflexa dos músculos perineais.

Tratamento

1. beber água:

Beba muita água para manter a urina diluída, pois a urina concentrada pode irritar a

bexiga. A cor da urina deve ser de cor clara, ou você não está bebendo água suficiente.

2. extremidades quentes:

Mantenha as extremidades constantemente aquecidas. Pés e pernas refrigerados causam uma redução no fluxo sanguíneo para os órgãos pélvicos e retardam a cicatrização da bexiga.

3. Exercícios de Kegel:

Seis vezes por dia durante um minuto de cada vez, pratique a contração em toda a extensão do poder da musculatura do períneo, nádegas, coxas e abdome inferior para cortar um jato urinário imaginário. Estes exercícios devem seguir um ao outro tão rapidamente quanto possível para obter uma contração completa e intensa. Em seguida, relaxe totalmente antes de repetir a contração. Pelo menos 20 contrações devem ser feitas durante o primeiro minuto. É melhor fazê-lo de doze a quinze vezes por dia, quando não se está urinando, e apenas ocasionalmente ao urinar para testar a eficácia de seus esforços.

Ao passar a urina, após a micção ter sido totalmente estabelecida, pratique a interrupção do fluxo de urina. Em seguida, inicie-o novamente, e uma segunda vez pratique parar o fluxo de urina totalmente. Em seguida, esvazie a bexiga e pressione a urina restante da bexiga com uma ação de esforço.

4. Fortalecer as coxas:

Pratique o hábito de cruzar as pernas e apertar a pélvis para fortalecer o controle voluntário da bexiga.

5. almofadas de proteção:

Use almofadas ou outros dispositivos de proteção, se necessário.

6. Bridging:

Enquanto deitado de costas em um piso acarpetado, apoiar todo o peso do corpo nos calcanhares e ombros, levantando os quadris e coxas, cabeça e braços, fora do chão. Este exercício deve ser mantido por três segundos apenas no primeiro dia. Se não houver desconforto de ter feito o exercício, o segundo dia pode ser avançado de um a três segundos. Continue avançando o número de segundos por dia até um minuto.

7. Winging:

Enquanto deitado de bruços em um chão acarpetado, levante as extremidades inferior e superior, ombros e cabeça, do chão atrás de suas costas, apoiando o peso inteiramente com o abdômen. Este exercício deve ser mantido por três segundos apenas no primeiro dia. Se não houver desconforto de ter feito o exercício, o segundo dia pode ser avançado de um a três segundos. Continue avançando o número de segundos por dia até um minuto.

8. Horário de urinação:

Programe um certo tempo para a passagem da urina, a cada hora no início, tentando abster-se de anular em qualquer outro momento. Após dez dias, aumenta o intervalo entre os vazios, sendo o objetivo um intervalo de duas horas e meia a três horas e meia.

9. Posições:

- Posição do peito do joelho - Ajoelhe-se na cama ou no chão, incline-se para descansar a cabeça e os braços sobre a cama. Tente realmente colocar seu peito na cama. Essa posição permite que os órgãos dentro do abdome se movam em direção à cabeça, o que promove uma boa circulação e alonga os músculos do períneo, estimulando um bom tônus. Segure a posição no peito do joelho por 1-5 minutos.
- Fique em pé, sente-se e deite-se com boa postura. Ao realizar qualquer função física, seja fazendo exercícios externos, cortando legumes na cozinha, fazendo trabalhos na oficina ou sentado no computador, uma boa postura deve sempre ser mantida. Se a cabeça e os ombros forem levados para a frente durante a caminhada, isso pode levar a dores no pescoço ou no ombro. O esqueleto deve ser inteiramente equilibrado, uma vértebra mantida diretamente perpendicular ao que está abaixo, tanto quanto possível, de modo que as costas e o pescoço fiquem na "posição neutra", as maçãs do rosto diretamente sobre os ossos do colarinho e os joelhos relaxados. hiper-estendido. Benefícios mentais e emocionais, graça e dignidade, autocontrole, coragem e autoconfiança, são todos promovidos por uma postura ereta. Mantenha os ombros para trás e para baixo e a cabeça ereta.

10. respiração profunda:

Pratique respirar profundamente antes de dormir, sentado na mesa, trabalhando na casa ou fazendo exercícios ao ar livre. Toda vez que você passar por uma porta, respire fundo. Essa ação acalma e fortalece os órgãos e músculos abdominais.

11. Sensibilidades alimentares:

Muitas pessoas são sensíveis a certos alimentos ou bebidas, fazendo com que a bexiga se torne extraordinariamente sensível. Então, sob estresse ou preenchimento, a bexiga adquire tal estímulo para contrair que os músculos voluntários são incapazes de evitar a perda de urina. Para evitar essa sensibilidade, pode-se descobrir os alimentos aos quais se é sensível e removê-los da dieta. Elimine a seguinte lista de alimentos por 28 dias, ou até que a incontinência pare:

Produtos lácteos (que causam mais de 60% de todas as alergias alimentares), chocolate, colas, café, chá, ovos, carne de porco, carne, peixe, carne, legumes, amendoim, produtos de soja, frutas cítricas e sucos, tomate, batata, berinjela, pimentão, milho, amido de milho, produtos de milho, arroz, trigo, farinha de aveia, levedura, cana-de-açúcar, canela, substâncias irritantes, especiarias, cerveja, álcool, corantes alimentares (ambos artificiais e naturais), morangos, maçãs, bananas, nozes (tipos), sementes, alface, alho, cebola.

Assim que os 28 dias terminarem, ou a incontinência cessar, o que ocorrer primeiro, comece a adicionar os alimentos de volta um de cada vez a cada cinco dias até que a incontinência retorne. Faça uma lista de todos os alimentos que causam a incontinência.

12. Remédios Herbais:

- Cavalinha ou Shavegrass - 1/4 xícara mergulhada por meia hora em um litro de água fervente. Use um litro por dia para acalmar a bexiga.
- Seda de milho - 1/3 xícara a um quarto de água fervente. Retire do fogo e deixe em

infusão por 30 minutos para acalmar a bexiga.

- Buchu chá - Uma colher de chá de chá em um copo. Despeje uma xícara de água fervente nas folhas. Íngreme por 30 minutos. Beba de uma a oito xícaras diariamente, conforme necessário, para acalmar a bexiga.
- Uva ursi tea - faça e use como faria com o buchu.
- Se você tem uma infecção do trato urinário, tome goldenseal e echinacea, uma colher de sopa de cada um cozido suavemente em um litro de água. Pode ser misturado com raiz de marshmallow.
- Tome um a seis xícaras de chá de catnip diariamente para o seu efeito calmante sobre a bexiga, juntamente com o chá de marshmallow e buchu. Coloque uma colher de sopa de raiz de marshmallow em um litro de água fervente e cozinhe por 20 minutos. Despeje tudo em um recipiente com uma colher de sopa de buchu e uma colher de sopa de catnip. Íngreme 30 minutos. Coe e beba nas próximas doze horas. Maquiagem fresca diariamente.

13. diafragma cervical:

Um relatório recente em uma revista médica indica que um diafragma cervical, como é usado para contracepção, pode controlar a incontinência de estresse em mulheres quase completamente. Isso exigirá a adaptação do seu médico. Cortar a parte que se encaixa sobre a abertura do colo do útero, deixando apenas o anel ao redor do colo do útero. O anel pressionará contra o colo da bexiga e controlará a maior parte do vazamento. Pode ser facilmente inserido pela própria pessoa. Retirar uma vez por semana, enxaguar bem com água fria e reinserir.

14. Para estresse:

Para o estresse, a melhor esperança para o controle é o esvaziamento frequente da bexiga e o uso de uma almofada de proteção sempre que se espera que emoções intensas sejam sentidas, ou quando você estiver sob tosses ou resfriados.

15. Tratar outras condições:

Tratar adequadamente qualquer hormônio ou condição metabólica, como hipotireoidismo ou diabetes.

16. Esvaziamento completo:

Leve bastante tempo para esvaziar completamente a bexiga a cada micção, pois a bexiga pode "se contrair" um pouco, o que estimula o derramamento das camadas superficiais mortas das células, da mesma forma que a pele se desprende. Tente encorajar o esvaziamento completo com um esforço suave e com uma leve pressão no abdome inferior.

17. Citologia:

Se houver suspeita de um tumor ou de um câncer, entre em contato com um laboratório para fazer estudos de citologia em urina recém-injetada. Eles fornecerão uma solução fixadora para você coletar a urina para transporte para o laboratório.

18. Descontinuar drogas:

Qualquer medicamento que esteja sendo tomado e muitos suplementos nutricionais devem ser descontinuados, se possível, para testar se a pílula está causando a incontinência.

TRATAMENTO DA INFECÇÃO

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Para sinais muito agudos de inflamação, febre, etc. tome:

1. Echinacea - 2 cápsulas a cada 2 horas
2. Goldenseal - 2 cápsulas a cada 2 horas

A dose acima deve ser continuada por 24 horas, depois mudar para 4 vezes ao dia; a mesma quantidade de cada vez.

O alho pode ser útil para infecções.

1. Tome 3 a 6 dentes três vezes ao dia, cozido levemente por 2 minutos.
2. Ou tome alho líquido Kyolic; é mais forte que o alho inteiro. Tome 1 colher de chá líquido Kyolic 3 ou 4 vezes ao dia.

Outro antibiótico natural é extraído de sementes de toranja e vendido sob o nome de Nutribiotic. Tome 8 gotas em um copo de água 3 vezes ao dia, ou 2 cápsulas 3 vezes ao dia.

Outras medidas para impulsionar o sistema imunológico e a saúde geral ajudarão, como:

- Muita água - 8 ou mais copos por dia.
- Evite doces concentrados. Sem açúcar, mel (com poucas exceções), sucos doces, frutas secas, doces, etc.
- Dieta vegetariana estrita com alimentos integrais. Pão integral e preparações de cereais, vegetais (especialmente crucíferos como brócolis e repolho), frutas cruas, especialmente aquelas com alto teor de vitamina C. Durante a infecção aguda e / ou febre, menos alimento provavelmente será melhor.
- O ar fresco e a luz do sol na pele podem ser úteis se a pessoa se aquecer o suficiente e evitar ficar queimada.
- O exercício suave como andar é bom uma vez passado a fase mais aguda.
- Tratamentos de febre em uma banheira quente podem ser necessários para infecções mais graves. Obtenha instruções detalhadas.

Gripe

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Prevenção e Tratamento

- Mantenha os mecanismos imunológicos em um alto nível de eficiência através das seguintes medidas:

Evite usar mais de 3 colheres de chá de açúcar por dia ou 2 colheres de chá de óleo.

Mantenha as entranhas abertas pelo uso liberal de frutas, verduras e grãos integrais e água e exercícios suficientes para garantir uma evacuação diária. Use enemas, se necessário.

Vestir as extremidades para que nenhuma parte tenha qualquer pele gelada. Expor a pele ao frio reduz a resistência contra a invasão viral do trato

respiratório, mesmo na ausência de uma sensação de frio. Muita energia é perdida através da pele por causa de roupas impróprias. Um mínimo de pelo menos uma hora por dia de exercício fora de portas é essencial.

Tem períodos regulares de descanso diário. Faça o sono perdido o mais rápido possível.

- Evite multidões. Qualquer "portador" do vírus da gripe que se aproxime de 4' pode transferir para você a dose infecciosa do vírus por meio da fala ou da tosse.
- Evite comer com pessoas que são lickers de dedo. Treine os membros da família para nunca lambe os dedos ou mergulharem em travessas com seus próprios talheres.
- Lave as mãos depois de receber dinheiro, bilhetes, etc. Lembre-se que os manipuladores de alimentos, balconistas e caixas podem tossir em uma mão e imediatamente tocar suas compras com as mãos carregando cargas pesadas de vírus.
- Lave todas as frutas compradas antes de comer. Lembre-se de que as superfícies externas das embalagens de alimentos foram expostas a muitos consumidores que estavam tossindo ou conversando, deixando gotículas de material infectado nas embalagens.
- Dentro de 15 minutos do início dos primeiros sintomas, inicie os tratamentos da seguinte forma:

A água quente gargareja por 10 minutos para sinais mais precoces de dor de garganta ou nasofaringe. Continue a cada 2-4 horas enquanto durar a dor de garganta.

Banho de pés quentes para a maioria dos sintomas - 30 minutos a mais que possa ser tolerado (a menos que você tenha diabetes ou doença arterial nas pernas, caso em que você pode colocar uma almofada de aquecimento no baixo abdome e na parte superior das coxas para aumentar reflexivamente a circulação pernas e pés). Repita quantas vezes a cada 4 horas.

Exercício de respiração profunda : Prenda a respiração para uma contagem lenta de 20, expire pelo nariz e segure a respiração para uma contagem lenta de 10. Comece de novo, inalando pelo nariz. Repita 30 a 50 vezes. Faça este exercício tão frequentemente quanto cada duas horas, enquanto os sintomas persistirem.

Tome um enema o mais cedo possível após o início dos sintomas, mesmo que a função intestinal esteja normal. Use um litro de água quente para um adulto. Pode ser repetido diariamente por 3-5 dias.

Andando pelo menos o dobro da quantidade normalmente utilizada. Os benefícios da respiração profunda e circulação acelerada adicionam sua influência na cura.

Dois chuveiros por dia para limpar a pele, aumentar a circulação e estimular os glóbulos brancos.

Tenha cuidado para manter uma boa circulação de ar fresco nos quartos. Ar os quartos completamente durante o dia, abrindo as janelas largas, mesmo se as portas para os quartos devem ser fechadas.

Mantenha a temperatura ambiente não superior a 68 ° .

Coma alimentos simples; evite alimentos concentrados, como óleos, açúcares, proteínas pesadas. Todos estes tendem a reduzir a atividade dos glóbulos brancos.

Continuar os tratamentos, a luta contra a infecção vigorosamente para tentar evitar ser superado pelo vírus. Todas as infecções por vírus deixam o corpo enfraquecido e mais suscetível a outras doenças, especialmente certas doenças, como Parkinson, diabetes, orquite e outras doenças, são conhecidas por seguir algumas infecções por vírus.

INSÔNIA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Há alguns indivíduos que podem deitar as cabeças em seus travesseiros e dormir em dois minutos. Outras pessoas normais exigem quase meia hora. A média é de cerca de oito minutos. Um problema comum é que, embora o sono aconteça prontamente, depois de um certo tempo de sono, o indivíduo começa a entrar em um sono mais leve e leve até entrar em um nível muito superficial de sono, imediatamente se torna acordado e não descansa. volte a dormir. O outro tipo comum de distúrbio do sono é que a pessoa teme ir para a cama, como ele sabe que ele vai estar jogando e virando por uma hora de duas antes do sono vir. Há coisas especiais que devem ser feitas para esses dois tipos de distúrbio do sono.

Para a pessoa que dorme prontamente, mas não consegue dormir por todo o tempo necessário para se refrescar, várias coisas podem ser úteis. A primeira coisa é que ao acordar, em vez de pensar sobre as provações do dia e os deveres de amanhã, a pessoa deve começar imediatamente a respirar profundamente, certificando-se de que a sala está cheia de ar fresco. O sono é uma ação positiva da mente, não uma ausência de atividade mental. Muitas vezes, a pessoa tenta ficar inteiramente imóvel, mesmo rigidamente imóvel, torna-se preocupados com a falta de sono antecipado, e é assim em condições de voltar a dormir. Não se deve ter medo de se mexer; na verdade, tensionando e relaxando sucessivos grupos musculares, começando com os músculos faciais e progredindo para pescoço e ombros e assim por diante, é uma boa maneira de voltar a dormir.

Ter à beira do leito uma xícara de chá catnip que pode ser tomado para dar um pouco de sedação. É totalmente inócuo e não deixa ressaca. Chá de catnip também pode ser tomado à noite para induzir o sono logo após ir para a cama. Deve-se passar o tempo em que alguém está acordado, contemplando as virtudes eternas, como bondade, humildade, amor, paciência, temperança, cuidado, cuidado, fidelidade ao dever e lealdade. Há uma qualidade que dá paz a esta categoria de pensamentos. Não se deve perder tempo com pensamentos sem sentido, como contar ovelhas ou slats de estacas.

Para o segundo tipo de insônia, a incapacidade de dormir à noite, entre as melhores coisas que podem ser feitas é o exercício físico durante o dia, pelo menos uma hora sendo gasto em algum tipo de trabalho ou esportes . Uma segunda coisa é evitar a tomada de um jantar pesado e tardio. É melhor que todos comam apenas levemente à noite, e especialmente para o insone. Se alguma coisa for tomada, deve ser apenas pães integrais ou cereais e frutas simples.

A terceira coisa é decidir que, mesmo que não se consiga dormir, não fará com que se perca os benefícios do descanso, que, em circunstâncias apropriadas de relaxamento e paz mental, podem resultar em um bom descanso para que se possa cumprir suas obrigações. dia seguinte. Nunca se deve tomar pílulas para dormir, pois fazê-lo meramente toma emprestado o sono do futuro, que deve ser pago de volta com juros e, às vezes, a conta é devida no momento em que não é conveniente fazer o reembolso. Cada dia de sono deve ser tomado, para melhor ou pior, dentro de 24 horas, se possível. O sono perdido à noite deve ser feito na manhã seguinte, pouco antes da hora do almoço, se possível, mas nunca à tarde, pois pode estragar o sono da noite para a pessoa que tem um problema de sono.

Geralmente, pode-se esperar que o sono antes da meia-noite seja duas vezes mais refrescante do que o sono após a meia-noite. O padrão rítmico dos hormônios no sangue explica essa preferência pelo sono antes da meia-noite. Se alguém tem uma tendência a ter dificuldade em dormir a noite toda, seria melhor dormir cedo, em vez de ficar acordado até tarde, pensando que, ao fazer isso, a pessoa se colocará numa posição mais vantajosa.

É essencial ser regular em todos os hábitos, principalmente nas refeições e no horário de dormir. Tome as refeições ao mesmo tempo diariamente, e vá para a cama na mesma hora todas as noites. O hábito de dormir regularmente desde a infância até a velhice contribui mais para promover bons hábitos de sono do que qualquer outra coisa. O estilo de vida moderno é caracterizado por um padrão irregular na hora de dormir, ao contrário do padrão de um século ou mais atrás, quando todos foram para a cama "com as galinhas" e a vida era muito mais regular.

Se alguém tiver um ritual noturno, ajudará no estabelecimento de bons hábitos de sono. Nenhuma atividade nova deve começar no final do dia, pois isso tende a excitar o sistema nervoso e a torná-lo menos capaz de se concentrar na atividade de ir dormir. Se toda noite é caracterizada por um certo padrão de atividades noturnas que terminam em tomar banho, vestir-se, um período de meditação e oração noturna, apagar as luzes, ir para a cama, assumir uma posição confortável em uma cama confortável, ser vestido de quente Roupa de cama, o ritual da noite deve ajudar muito na questão de adormecer. Quanto mais cedo na vida o hábito for estabelecido, melhor será.

Uma causa frequentemente negligenciada de insônia é o uso de bebidas estimulantes. Todas as bebidas contendo cafeína, como café, chá, refrigerantes e chocolate, devem ser evitadas à noite. O sistema nervoso é farmacologicamente estimulado por essas drogas e pode causar a fuga do sono.

Se alguém acorda no meio da noite e não consegue dormir, o banho neutro é muitas vezes um salva-vidas. Não espere até que um estado grave de ansiedade e tédio tenha se desenvolvido antes de tomar o banho neutro. Se uma pessoa não voltar a adormecer dentro de dez minutos após o despertar, levante-se lentamente, puxe uma cuba de água a uma temperatura neutra (entre 92 e 96 graus), mergulhe no banho de 10 a 50 minutos, levante-se lentamente do banho a pele seca com uma toalha macia (sem fricção rápida como de manhã, pois estimula a pele), e voltar para a cama, respirando com facilidade e lentamente. Tenha certeza de que este tratamento trará a você sonhos

agradáveis.

Síndrome do intestino irritável

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A síndrome do intestino irritável é caracterizada por uma alteração nos hábitos intestinais, dor abdominal e ausência de doenças orgânicas detectáveis. - facilidade. Gás, náusea, falta de apetite, azia com mau hálito, inchaço, dor nas costas, fraqueza, desmaios e palpitações também podem estar presentes. Cerca de 20% das pessoas com síndrome do intestino irritável - drome tem sangramento retal. A síndrome do intestino irritável parece ser um produto da civilização ocidental. - ização, como é desconhecido em países onde nossa dieta refinada não é consumida. Síndrome do intestino irritável afeta de 50 a 75% da população - em algum momento durante sua vida. É mais comum em mulheres. Os sintomas geralmente começam quando os pacientes estão em seus 20 ou 30 anos; depois dos 50 anos, o aparecimento da síndrome do intestino irritável é muito raro.

Nesta condição, o intestino é geralmente estruturalmente normal; os sintomas são devidos a uma anormalidade na função e não na anatomia. Em vez de contrair de forma coordenada, como em pessoas normais, os músculos do cólon de pessoas com síndrome do intestino irritável se contraem em espasmos irregulares. Isso faz com que a comida se mova através dos gastrointes - trato gastrointestinal rápido demais ou muito lentamente. Quando passa muito devagar, muita água é absorvida, causando fezes duras e secas. Quando passa muito depressa, absorve-se muito pouca água, resultando em fezes aquosas ou diarreia.

Existem três tipos básicos de síndrome do intestino irritável: (1) con - estipação, dor (2) diarreia indolor com muco e (3) constipação alternada e diarreia. A diarreia ocorre frequentemente - imediatamente após a subida e após o café da manhã. Pode ser acompanhado por um sentimento de urgência. O paciente pode estar “constipado” pelo restante do dia. A diarreia noturna é rara. Alguns pacientes relatam fezes pastosas semelhantes a lápis, em vez de - ema. Estudos básicos de ritmo elétrico demonstraram ondas de 3 ou 6 ciclos por minuto. Pacientes com síndrome do intestino irritável têm uma proporção significativamente maior de ondas de 3 ciclos por minuto em condições basais do que pessoas normais.

Tratamento

Para dor abdominal:

- Almofada de aquecimento, garrafa de água quente e fomentações aplicadas ao abdômen. O calor úmido pode ser mais eficaz que o calor seco, pois o calor úmido penetra mais.
- Em casos severos, aplicações quentes devem ser usadas por uma hora, removidas por uma hora e aplicadas novamente por uma hora ao longo do dia.
- Os enemas de água morna administrados lentamente podem ser muito eficazes.

Para alívio de gás:

- Evite alimentos formadores de gás para diminuir o desconforto
- Mastigue com a boca fechada para reduzir o ar que engole
- Mantenha-se bem hidratado para desencorajar a retenção de bolhas de ar na saliva espessa e tenaz
- Gomas de mascar, bebidas carbonatadas, fumar, chupar balas duras, etc. devem ser evitadas.

O pó de carvão ou os tabletes aliviam o gás ou o inchaço, mas não o tomam diariamente ou pode causar constipação em algumas pessoas.

Para prevenir a diarreia:

- Trate com alfarroba: Misture de 1 a 3 colheres de sopa de pó de alfarroba em água suficiente para fazer uma pasta ou coloque a aveia no café da manhã. Tome 3 vezes ao dia nas refeições.
- Tratar com carvão: Misture de 1 a 3 colheres de sopa em uma jarra de geleia quase cheia de água. Agite bem para misturar o carvão e beber. Isso pode ser feito 3 vezes ao dia, mas NÃO nos horários das refeições.

Evite o seguinte:

- Alimentos contendo xantina, como café, chocolate, chá
- Alimentos picantes e líquidos frios
- Produtos de leite
- Fumar cigarros (irrita o intestino)
- Laxantes (como estes podem induzir disfunção colônica) e antiácidos
- Terapia medicamentosa, se possível: antibióticos, corticosteróides, colestiraminas (Questran), sulfasalazina (Azulfidina)
- Farinha refinada, açúcar e substitutos de açúcar (sorbitol, etc.)

Para reduzir as alergias alimentares (uma possível relação com a síndrome do intestino irritável)

- Mantenha um registro escrito dos alimentos ingeridos em um período de 24 horas. Os pacientes em uma dieta de eliminação podem adicionar um novo alimento a cada três a quatro dias, observando atentamente o aparecimento de sintomas como náusea e gases. Leite, ovos, carne de porco, produtos de trigo, mel, frutos do mar, repolho, queijo, chocolate e frutas vermelhas são delinquentes comuns. (*A eliminação e a dieta do desafio* está disponível de Uchee Pines.)
- Comer em horários regulares encoraja os intestinos a se movimentarem regularmente.
- Coma devagar; Mastigar bem os alimentos estimulará o cólon a movimentar a comida.
- Evite comer demais, pois isso sobrecarrega o cólon.
- Uma alta dieta de fibra tem se mostrado bastante útil na síndrome do intestino irritável. O paciente deve tomar 2 colheres de chá de farelo (idealmente farelo de aveia) três vezes ao dia durante as duas primeiras semanas. Isso pode ser aumentado gradualmente até que o paciente possa passar as fezes sem esforço. O farelo grosso é melhor que o farelo fino.
- Use linhaça moída no leite de soja.
- Coloque pelo menos cinco horas a partir do final de uma refeição até o início da próxima para permitir que a fase interdigestiva limpe o intestino e estimule a

cura da irritabilidade.

- Não coma antes de ir para a cama (espere duas ou três horas depois de comer antes de deitar).

Exercício e Descanso:

- O exercício regular, moderado e fora de portas serve como um sedativo nervoso e relaxa o sistema nervoso, uma condição de grande valor para aqueles que sofrem de síndrome do intestino irritável. Exercício neutraliza estresse
- A pessoa deve ter horários muito regulares para se aposentar e surgir.

Massagem:

- Massagem sobre o abdômen pode ser útil para induzir a cura. Durante os períodos de constipação, o toque lento, leve e contínuo é útil quando os músculos abdominais estão fracos e o cólon é espástico. Ocasionalmente, pressões profundas com amassamento e rolagem podem ser úteis.

Suplementos e Remédios Herbais:

- Uma combinação acidophilus oferece ajuda digestiva leve (3 cápsulas ou 1 colher de chá).
- O ácido fólico e outras vitaminas do complexo B são úteis para promover o bom funcionamento do sistema digestivo.
- Se excesso de fungos estão no intestino, suplemento com extrato de semente de uva ao longo de quatro a seis semanas. Extrato de semente de toranja também é um bom suplemento anti-fúngico. Coloque 4-8 gotas do extrato de sementes de toranja em cada copo de água ingerido.
- As cápsulas de alho, além de serem anti-fúngicas, também são eficazes contra parasitas ou germes.
- O óleo de hortelã-pimenta (1 gota em ½ xícara de água), uma vez ao dia, inibe a contração do músculo liso gastrointestinal e o gás excessivo.
- Adicione sementes de psyllium esmagadas à dieta, 1 / 2-3 colheres de chá agitadas em água, conforme tolerado.
- Tome ½ xícara de suco de aloe vera três vezes ao dia com o estômago vazio

- Alfafa, olmo, inhame selvagem e feno-grego são muito bons. As seguintes ervas também são úteis nesta condição: camomila, alecrim, bálsamo, bayberry, genciana, calota craniana, gengibre, goldenseal, lobelia, marshmallow, Pau d'Arco, rosa mosqueta e valeriana.

OS RINS

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

O rim é uma obra-prima de beleza e função. Muitas vezes eu segurei um rim humano em minhas mãos, admirando sua cor rica, as complexidades de seu design, a simetria de curvas é graciosa. Para ver essa pequena criação e perceber o enorme trabalho que ela realiza ao longo da vida, fico impressionado com a mente daquele que a projetou. A forma dos rins é verdadeiramente artística, mas é um dos nossos órgãos mais

trabalhosos.

É também uma maravilha da perfeição da engenharia. Todos os dias nossos rins filtram 50 galões de água, de forma mais eficaz, para que possam ser devolvidos com segurança ao sistema. Sem esse sistema extremamente eficaz de filtragem e reciclagem, teríamos que beber 40 mil copos de água por dia e praticamente morar no banheiro. A função dos rins é verdadeiramente admirável.

Nossos rins são vítimas do modo de vida moderno. A maioria das pessoas está cronicamente desidratada, o que coloca uma grande pressão sobre os rins, chamando-os para processar sangue cada vez mais poluído, filtrando grandes quantidades de impurezas e excesso de nutrientes. Neste ambiente carente de água, esperamos e esperamos que nossos rins passem essas impurezas e o excesso de bagagem para a bexiga. É como pedir a alguém para remar uma canoa por uma rua molhada. Muito difícil ir! A fortaleza do rim é realmente incrível.

Mas chega um momento na experiência de muitos rins que os assaltos constantes de uma vida inteira de maus hábitos de comer e beber alcançam. Então, como homens que estiveram lá podem atestar, eles têm um pouco mais de apreciação pelo que as mulheres passam no parto. A dor de uma pedra nos rins é excelente, mas ainda pior, já que essas “dores de parto” podem durar meses. Neste artigo, nós tentamos explicar um pouco sobre o rim, como cuidar para ele, e como tratar suas doenças mais comuns. Leia e preste atenção, pois o fracasso dos rins é verdadeiramente agonizante.

PROTEÍNA MUITO

Os americanos tendem a comer muito mais proteína do que precisam na crença errônea de que, se a proteína é boa para você, muito mais deve ser melhor. Mas uma grande quantidade de proteína não só não é boa para o sistema humano em geral, é potencialmente prejudicial para os rins. Os programas de perda de peso de alta proteína que são tão populares entre os dieters são francamente muito mais prejudiciais do que o peso que desejam perder. Não só os rins estão sobrecarregados, mas vários outros problemas de saúde são levantados, como o efeito sobre os ossos e vasos sanguíneos, para não mencionar o aumento do risco de câncer.

Uma pessoa deve beber bastante água todos os dias para que a urina quase transparente seja passada quatro a cinco vezes durante esse dia. E embora a maioria das pessoas não precise desse conselho, beber mais de dois litros de água por dia também pode ser prejudicial para os rins. Aqueles que estão em desidratação crônica são muito mais numerosos do que aqueles que estão se aproximando da toxicidade da água.

Diabetes e hipertensão arterial são as duas principais doenças que prejudicam os rins. Certos medicamentos também podem ferir os rins, particularmente os diuréticos farmacêuticos, os analgésicos e alguns antibióticos que são excretados pelos rins.

PEDRAS NOS RINS

As pedras podem ser formadas em qualquer parte dos rins, ureteres, bexiga ou uretra, ou podem viajar de um lugar para outro por todo o trato urinário. O início rápido, ou mesmo o início súbito, de dor aguda severa no flanco pode ser o primeiro sinal. Associado com isso pode ser náuseas, vômitos, sangue na urina, palidez e sudorese. A

dor é muitas vezes de natureza extraordinária, e aqueles que tiveram ambos dizem que a dor nos rins é pior do que a dor dos ataques cardíacos. Dor e sangue na urina são sinais de pedras nos rins. Há outras coisas que tornam a urina vermelha, como a beterraba. Se você notar o que parece ser uma tonalidade avermelhada na urina, primeiro lembre-se das coisas vermelhas que você pode ter comido nas últimas refeições. Se você não se lembra de comer nada vermelho escuro, marque uma consulta com seu médico.

A dor de uma pedra nos rins se deve ao alongamento do ureter ou da pelve do rim pela urina armazenada durante o bloqueio pela pedra ou pelo movimento real da pedra ao longo do ureter.

PREVENÇÃO

Como diz o ditado, um grama de prevenção vale um quilo de cura. A seguir estão alguns passos simples que você pode tomar para perder um compromisso caro e doloroso com uma pedra nos rins. Algumas pessoas são conhecidas como formadoras de pedra, constantemente passando por pequenas pedras parecidas com areia. Essas pessoas devem encontrar um laboratório que lhes dê uma análise de suas pedras. Eles devem então prestar atenção aos alimentos que têm alta análise daquela substância específica de que suas pedras são feitas, como fosfatos, oxalatos, cálcio, etc. Uma vez que esta descoberta tenha sido feita, resta apenas evitar esses alimentos, assim evitando formação de uma pedra maior.

Existem vários fatores de estilo de vida conhecidos por aumentar o risco de certos tipos de pedras.

ESTILO DE VIDA PEDRA	PREVENTIVO	TIPO DE	
Dieta rica em proteínas proteína		Ácido úrico	Dieta baixa
Beber leite (pode usar soja, arroz, leites de nozes)		Cálcio	Evite leite de vaca
Carboidratos refinados	Cálcio		Carboidratos complexos
Produtos animais	Oxalato		Dieta vegana
Álcool	vários		Não use bebida alcoólica
Vitaminas A e C suplementos de cálcio pílulas fortificados			Cuidado com alimentos e
molho Worcestershire dessa natureza		Vários	Nenhum molho
Estilo de vida sedentário		Cálcio	Levante-se e saia

FATORES DIETÉTICOS

Com os avanços da tecnologia médica, você pensaria que as pedras nos rins estariam a caminho da mais temida lista de aflições na América, mas esse não é o caso. O fato é que as pedras estão em ascensão. Após a Segunda Guerra Mundial, gorduras e óleos dietéticos, proteína animal e produtos lácteos aumentaram bastante, e em 1970 a formação de pedras nos rins era cerca de três vezes maior do que antes de 1940.

Tem sido sugerido que leite, proteína animal, alimentos ricos em oxalatos, alto teor de

sódio e dieta rica em açúcar aumentam a probabilidade de formação de cálculos. Esse cardápio parece muito com a típica dieta americana? Também foi sugerido que a fibra, o magnésio e o potássio reduzem o risco. Uma dieta rica em potássio, como em frutas e legumes, diminui a excreção urinária de cálcio e tende a ser alta em álcali, aumentando assim o citrato urinário. Descobriu-se que essa combinação reduz a formação de pedras em 51%. Alimentos que são ricos em oxalato foram sugeridos para aumentar a formação de pedra.

Fontes ricas de oxalatos, que compreendem o tipo mais comum de pedras nos rins (70%), incluem chocolate, chá preto, beterraba, figo, pimenta moída, amendoim, ostras, salsa, ruibarbo, espinafre e sementes de papoula. Evite produtos lácteos, carne vermelha, consumo excessivo de sal e sementes de gergelim inteiras. Beba sempre pelo menos dez copos de água por dia se tiver um alto risco de pedras nos rins .

Para indivíduos que têm um problema genético ou dietético com o uso de carboidratos refinados, a ingestão de alimentos ricos em oxalatos aumentará significativamente o risco de se obter cálculos renais.

Os carboidratos refinados que aumentam a formação de pedras incluem itens como açúcar, arroz branco e produtos de farinha branca. Três colheres cheias de trigo não processado, ou farelo de arroz, por outro lado, reduziram o risco de formação de cálculos renais pela metade. Uma dieta rica em fibras usando farelo de cereais e reduzindo a ingestão de cálcio, irá percorrer um longo caminho na prevenção de pedras nos rins. A proteína também deve ser baixa , pois estimula a excreção de cálcio em excesso na urina. Produtos de origem animal incluem carne, peixe, frango, queijo, leite e ovos. O consumo de proteína animal em uma população, em grande medida, determina o risco de pedras nos rins nesse grupo populacional. Uma vez que os produtos animais também são ricos em gorduras, pode ser em parte devido à redução das gorduras que os vegetarianos têm menos pedras do que os não-vegetarianos. É certo que uma dieta baixa em gorduras ajudará a prevenir a formação de pedras nos rins.

Uma alta ingestão de sal aumenta a perda de cálcio através dos rins, que pode ser convertida a partir da urina em cálculos renais. O sal é rico em quase todos os produtos alimentares refinados e produtos enlatados.

Outro estudo descobriu que pedras nos rins são causadas, pelo menos em parte, por não fazer exercício suficiente e por beber café, chá, refrigerantes, chocolate ou bebidas alcoólicas, e por não beber água suficiente durante períodos de tempo quente para compensar perda de fluido. Durante a desidratação, há uma concentração de produtos residuais, que estimula minerais como cálcio e oxalato a formar cristais; então pedras nos rins podem se desenvolver, um cristal de cada vez.

O chocolate é rico em sacarose (açúcar de mesa), gordura e oxalato. Essa combinação aumenta muito a probabilidade de obter pedras nos rins. A urina após uma única barra de chocolate contém altos níveis de cálcio e oxalatos. Açúcar aumenta a excreção de cálcio na urina

O risco de formar pedras nos rins pode ser bastante reduzido pelo corte de refrigerantes. O ácido fosfórico nas bebidas é suficiente para colocar uma pessoa em

maior risco de formar pedras. À medida que os níveis de fósforo aumentam no sangue, os níveis de cálcio caem, o que significa que os rins estão processando grandes quantidades de cálcio formador de pedra. E uma vez que os níveis de fósforo caem, o sangue é reabastecido com cálcio retirado dos ossos, causando osteoporose.

Os homens propensos a desenvolver cálculos renais podem ajudar a preveni-los bebendo suco de laranja ou ingerindo grandes quantidades de laranjas. Cerca de um litro por dia é tão eficaz quanto os medicamentos padrão para a formação de cálculos renais. O citrato no suco inibe a calcificação das pedras.

Comer laranjas, limões, limas e toranjas com as refeições parece evitar pedras nos rins, pois certas pessoas propensas a pedras têm baixos níveis de citrato na urina. Os homens têm três vezes mais probabilidade de obter pedras do que as mulheres, e as idades de 40 a 65 anos são as mais favorecidas. As frutas cítricas, embora sejam ácidas no estômago, deixam um resíduo alcalino na urina. A urina ácida tende a precipitar pedras de ácido úrico.

Aipo na dieta impede a formação de pedras. Três talos de aipo puré e tomados diariamente devem ser adequados. Um pepino todos os dias também é útil na prevenção.

A dieta vegana vegetariana é a mais favorável, sem entre as refeições comer, sem refrigerantes, sem sucos de frutas em quantidades maiores do que quatro a cinco onças em uma refeição e uma dieta baixa em gorduras livres. Nós sugerimos quantidades generosas de sementes de abóbora na dieta, uma vez que se descobriu que elas inibem a formação de cristais na urina. Há evidências de que uma dieta vegetariana com o seu tipo de proteína é manuseada de forma mais eficiente pelos rins do que a proteína animal. A soja tem uma proteína bastante favorável para a prevenção de cálculos renais.

OUTROS FATORES

Porque as pessoas perdem fluidos através da transpiração no tempo quente, pedras nos rins são mais comuns durante o verão. No inverno, sentado em banheiras de hidromassagem ou saunas provoca transpiração excessiva. Um longo passeio de carro ou viagem de avião com água inadequada e o uso de refrigerantes (que podem ter um efeito de desidratação geral) podem iniciar o desenvolvimento de pedras ou infecções do trato urinário. O uso excessivo de laxantes e antiácidos contendo magnésio causa um problema semelhante.

A inatividade física pode levar à formação de pedras. Deitar-se, ou mesmo sentar-se, altera o metabolismo do cálcio e estimula a excreção de cálcio pela urina. Pacientes que permanecem constantemente na cama são muito mais propensos a formar pedras.

O uso de aspirina e outros analgésicos demonstrou aumentar o risco de cálculos renais. A maioria das drogas é potencialmente prejudicial para os rins, para não mencionar o fígado, que tem a perigosa tarefa de tentar desintoxicar essas drogas.

O lítio pode efetivamente dissolver cálculos de ácido úrico; mesmo que o lítio seja usado em doses muito pequenas, como pode ser absorvido a partir de água rica em minerais.

O magnésio é eficaz na prevenção de cálculos de oxalato de cálcio nos rins, especialmente eficaz quando tomado com refeições, em vez sobre um estômago vazio.

Estresses na vida podem aumentar o risco de desenvolver cálculos renais.

Outras causas de pedras nos rins incluem tumor das glândulas paratireóides, excesso de vitamina D, gota e leucemia.

Sabe-se que a formação de pedras está associada a certos fatores de estilo de vida, idade e hereditariedade.

À medida que a pessoa envelhece, a probabilidade de pedras nos rins aumenta. O risco de formação de pedra sobe de tomar suco de maçã ou suco de grapefruit entre as refeições por 35 e 37 por cento, respectivamente. Tome sucos com as refeições.

Corredores de maratona do sexo masculino têm uma maior incidência de pedras nos rins do que aqueles que não correm maratonas.

Antiácidos podem aumentar o risco de se ter pedras nos rins. Antiácidos são drogas como Maalox, Tums, Mylanta, Di-Gel, Amphojel, etc.

SINTOMAS

O estágio inicial da formação de cálculos renais geralmente passa completamente despercebido. Uma vez que a pedra começa a ganhar camadas e atenção, ela pode ser confundida com “algo que eu comi”, “apenas uma câibra”, um espasmo muscular ou qualquer outra série de dores e dores de origem desconhecida. O desconforto geralmente começa em um lado das costas e irradia para o abdômen ou virilha. Náuseas e vômitos podem ocorrer e sangue pode aparecer na urina. Ele é nesta fase que o doente começa a perceber que é finalmente “acontecendo comigo.” Normalmente, um raio-x ou ultra-som é tudo o que é necessário para confirmar o diagnóstico.

TRATAMENTO

Com o início dos sintomas, o uso de um copo de água a cada dez minutos durante uma hora será muitas vezes curativo. Esta água pode ser feita em um chá se tem em chá buchu lado, chá de seda de milho, chá de bardana, dente de leão, cutelos, ou semente de melancia. Uma colher de chá por xícara de água fervente é a receita dos cinco primeiros chás, mas a última é uma colher de sopa de melancia moída misturada em uma xícara de água fervente. Cada um dos chás deve permanecer por 20 minutos antes de se esforçar e beber.

Coe toda a urina produzida através de um funil forrado com gaze, de modo que a pedra possa ser recuperada e analisada por um laboratório, para determinar o cristal que forma a pedra.

Manter como muito como possível sentado ou de pé especialmente posição, como deitado (e demais sentado) retarda a produção e drenagem de urina.

Fomentações muito grandes e muito quentes sobre a área do rim são necessárias e

devem ser aplicadas rapidamente, enquanto o calor ainda é insuportável (não empolar a pele). Manter a aplicação quente, mantendo quente por 45 minutos ou mais com água quente ou almofada de aquecimento. Mantenha a cabeça fria por compressas frias. Veja a seção sobre o pacote de pedras nos rins.

Muitos pacientes sentem-se mais confortáveis em um banho quente. O banho deve ser mantido entre 105 ° e 110 ° , tentando manter a temperatura da boca não superior a 102 ° . Mantenha o rosto frio com compressas geladas e um pequeno ventilador elétrico voltado para o rosto. Se o paciente quiser permanecer no banho por horas, mantenha a água do banho a 100-102 graus Fahrenheit.

Um paciente nos contou que tinha cólica renal e tomava três colheres de sopa de suco de limão e duas colheres de sopa de azeite de oliva que faziam com que a pedra penetrasse na bexiga, e em quatro ou cinco horas a pedra passara da bexiga. O tratamento de limão / óleo foi precedido por banhos quentes e frios e beber muita água.

Uma colher de sopa de suco de limão por dia ajuda a prevenir ou dissolver cálculos renais. Os limões são ricos em citrato, um composto ácido conhecido por dificultar a formação de cálculos renais à base de cálcio, o segundo tipo mais comum.

Depois de dois meses de tratamentos com remédios à base de plantas para uma pedra nos rins, em um dia dê um galão de água pela manhã e o segundo galão à tarde. Dê uma dose grande de sulfato de magnésio por volta das 2:00 da tarde, cerca de uma colher de sopa de sais de Epsom na água. Siga por um segundo copo de água. O sulfato de magnésio tem como finalidade relaxar e dilatar o ureter para que ele possa transportar a pedra mais facilmente.

Para um ataque de pedra nos rins, em dois litros de água, medir duas colheres de sopa de raiz de cascalho, duas colheres de sopa de raiz de pedra e três colheres de sopa de raiz de marshmallow. Ferva vigorosamente por 25 minutos; em seguida, desligue o queimador e adicione um punhado de seda de milho ou bardana. Permitir definir por 25 minutos. Coe e beba. Se o paciente está tendo um ataque agudo, os dois litros de chá devem ser bebidos em cerca de duas horas para obter melhores resultados. Para o tratamento de uma pedra alojada no ureter e sem dar muita dificuldade, beba dois quartos desse mesmo chá por dia até que a pedra passe.

Para as pedras que são difíceis de passar, prepare um copo de suco de toranja com quatro colheres de sopa de vinagre de maçã. Tome um copo por dia no início da refeição por quatro dias. Isso geralmente irá suavizar a pedra. Lave a boca depois de tomar o vinagre para proteger os dentes de amolecimento. E, por favor, note que aqui estamos sugerindo o vinagre como agente terapêutico; não deve ser usado para comida.

TIPOS DE ERVAS

Existem três tipos de ervas, que devem ser usadas para pedras nos rins com cólica renal.

- Ervas de Demulcent. Estes acalmam e confortam o paciente com dor no trato urinário: a raiz de marshmallow e a salsa mot caem nessa categoria. Vinte gotas de tintura de kava kava em um copo de água podem ser úteis para a dor.

O óleo de rícino sobre a área da dor, com ou sem fomentações, pode ajudar com a dor.

- Ervas litotripticas. Estes amaciar e ajudar a dissolver as pedras, como bem como suavizar off arestas. Isso inclui raiz de pedra e raiz de cascalho.
- Ervas obstrutivas. Estes tendem a limpar os ureteres do muco e aumentar a atividade peristáltica. Como o muco percorre o trato urinário, ele tende a carregar pedras com ele. O aumento da atividade peristáltica ajuda na extrusão da pedra. Use o chá de lobélia para esse fim. Azeite virgem também é obstruente. Tome duas colheres de sopa todas as noites na hora de dormir, pouco antes de deitar.

Um bom chá de pedra é uma parte de raiz de pedra , uma parte de raiz de marshmallow, uma parte de raiz de salsa, uma parte de raiz de cascalho, um quarto de parte de lobelia, um quarto de parte de raiz de gengibre. Desta mistura tome duas onças e cozinhe por 20 minutos em um litro de água destilada. Tome uma xícara quatro vezes ao dia. Lobelia pode fazer o coração bater mais forte e mais rápido. Este chá faz com que o ureter se contraia. Incentiva a formação de muco pelas membranas mucosas do trato urinário.

A rotina especial com o chá é como segue: No mesmo tempo, o chá está sendo tomada, a pessoa deve jejuar, exceto para tomar suco de laranja durante três a quatro dias. No final do jejum, quatro onças de suco de limão e quatro onças de azeite de oliva são tiradas logo de manhã. Como a ação do intestino aumenta no trato intestinal, aumenta reflexivamente ação nos ureteres, como bem como a vesícula biliar. Esta ação encoraja a passagem de uma pedra

A seguinte lista de ervas usadas para o tratamento de pedras nos rins vem de:

Medicamentos da Terra: Protocolos de Cura Botânica

Processos Oficiais, 1 a 3 de junho de 1996, Blue Ridge Assembly, Black Mountain, NC.

David Hoffman *Herbal Therapies para pedras nos rins e infecções da bexiga*, página 81.

Há um número de plantas que tradicionalmente têm sido usadas na Europa para pedras nos rins por centenas de anos. Exemplos são:

Hortênsia (*hortênsia arborescens*)

Salsa (*Aphanes spp .*)

Pellitory da parede (*Parietaria officinalis*)

Couch Grass (*Agropyron repens*)

Urtigas (*Urtica dioica*)

Para estes podem ser adicionados as seguintes plantas norte-americanas:

Raiz de cascalho (*Eupatorium purpureum*)

Seda De Milho (*Zea mays*)

Bastão Dourado (*Solidago virgaurea*)

Uma receita possível:

Repens Agropyron

Eupatorium purpureum

Zea mays

Dioscorea villosa
Viburnum prunifolium

Partes iguais de tintura para cinco mililitros tomado três vezes um dia.
Um copo de uma infusão de *Urtica dioica* para ser bebido três vezes um dia

Essa combinação fornece as seguintes ações: diurético (*Collinsonia canadensis* , *Eupatorium purpureum*, *Zea mays*), demulcente (*Zea mays*); anti-lítica (*Collinsonia canadensis*, *Eupatorium purpureum*); antiespasmódico (*Dioscorea villosa* , *Viburnum prunifolium*, *Zea mays*).

HISTÓRIA DO CASO

Um parente próximo dos autores tinha uma pedra nos rins tão grande que o urologista disse que não poderia passar. Quando observado pela primeira vez por raios-x, foi perto do rim. O urologista disse que passaria gradualmente pelo ureter até chegar à pequena parte do ureter, bem na borda da pélvis. Ele estava correto. A pedra se alojou ali por dez meses e não se moveu. Vários ataques dolorosos deixaram o homem saber que a pedra ainda estava lá. Sentado em uma banheira de água quente por 20 a 30 minutos daria alívio suficiente para permitir que ele dormisse. Às vezes ele dormia na banheira, pois era o único lugar em que ele conseguia ser fácil o suficiente para descansar.

Ocasionalmente, ele tinha sérios ataques de cólica renal, durante os quais andava de um lado para o outro, sentava-se em água quente por horas e acabava adormecendo rapidamente, apenas para despertar com a mesma dor intolerável. Fazia talvez cinco meses desde que ele teve um daqueles ataques severos, indicando que ele estava constantemente recebendo urina além do local onde a pedra havia se alojado perto da bexiga.

O custo do tratamento padrão começou em US \$ 8.000,00 e subiu para US \$ 21.000,00 ou mais, dependendo de quanto tratamento era necessário antes que a pedra pudesse ser dividida em porções pequenas o suficiente para passar. Após fervorosa oração, a seguinte rotina foi decidida:

Para os fluidos, ele tinha de meio a um e meio galão de água pura por dia. Ele também tomou quantidades copiosas de ervas - casca de câibras (urinário antiespasmódico), visco (diurético e antiespasmódico), preto haw (antiespasmódico), franja (antiespasmódico), bardana (poderoso diurético de ervas), dente de leão (o mais poderoso diurético) , óleo de mamona prensado a frio (um estimulador peristáltico) para o ureter e um linimento feito de DMSO, confrei e casca de salgueiro branco, esfregados na pele sobre a localização da pedra e para cima e para baixo de todo o ureter. Por três meses ele pegou Cystone da Metagenics Company.

Ele também empregou outras medidas . Ele pulou de um trampolim e desceu os degraus em uma tentativa de abocanhar a pedra solta. Ele usou um poderoso vibrador elétrico na parte inferior das costas e na área abdominal, na tentativa de soltá-lo. Ele ainda usava ímãs a 3600 gauss, colados sobre a localização da pedra por quatro meses, esperando que eles reduzissem o tamanho da pedra ou relaxassem o ureter o suficiente para permitir que a pedra caísse.

Em um ponto foi feita uma tentativa para induzir a pedra para passar, dando dois litros de fluido IV' s dentro de duas horas com como muito chá de ervas como ele poderia beber pela boca, quase um galão em duas horas. Ele tomou uma colher de sopa de sais de Epsom no começo. O linimento de Herbal DMSO foi esfregado sobre a área do rim e do ureter a cada 30 minutos. Essa rotina foi ineficaz em mover a pedra.

A condição foi tratada por onze meses. Durante dez meses, não se moveu da posição na borda da pélvis. O urologista continuou dizendo que nunca passaria, que era muito grande e muito angular, sendo um centímetro em seu maior diâmetro. No dia de Ano Novo , o homem assumiu uma posição invertida com os pés quase retos por alguns segundos. Dentro de cinco minutos ele sentiu uma sensação estranha em seu flanco e região pélvica inferior, e ao urinar, passou a pedra do rim com um tilintar contra o banquinho de cerâmica. Ele rapidamente recuperou isso como um troféu.

Você pode imaginar o júbilo que sua família teve e as estações de louvor e ação de graças ao Senhor por Sua bondade em ouvir nossas orações de que ele passaria pela pedra. Nosso Pai é um Deus misericordioso e ouve as orações de Seus filhos penitentes!

A pedra tinha 11 milímetros no seu maior diâmetro. Foi levado ao urologista (amigo da família) e contaram-lhe a bênção do Senhor em oração respondida. Ele é um homem cristão e acredito que ele reconheceu isso como uma intervenção divina.

NEFRITE CRÔNICA E FRACASSO RENAL

Nefrite ou glomerulonefrite

Esta é uma inflamação dos rins e pode ser descoberta por encontrar proteína na urina, inchaço dos tecidos do corpo, às vezes sangue na urina e, às vezes, pressão alta. Pode haver apetite diminuído; dores de cabeça, perda de sono, perda de peso ou ganho de peso devido à retenção de líquidos e, eventualmente, mais sintomas aparecem como náuseas, diarreia, vômitos, aumento do abdome, fígado e congestão pulmonar. Como os rins terminam fracamente, uma “geada urêmica” pode ocorrer na pele, seguida por convulsões e coma. A geada representa a tentativa da pele de se livrar de resíduos tóxicos geralmente excretados pelos rins.

As causas mais comuns de insuficiência renal são glomerulonefrite crônica, diabetes, hipertensão, doenças do colágeno e danos causados por antibióticos ou outras drogas ou toxinas. O tratamento deve ser direcionado primeiro para a causa subjacente e, ao mesmo tempo, para proteger e curar o rim.

Tratamento

A primeira coisa é a estrita adesão às Oito Leis Naturais da Saúde, tomando muito cuidado para beber muita água e comer uma dieta totalmente vegetariana com a eliminação cuidadosa de todos os alimentos ricos em proteínas. Uma dieta rica em proteínas é prejudicial para os rins. Até mesmo feijões e nozes devem ser comidos em

pequenas quantidades apenas e mastigados completamente. A proteína encontrada na soja está se curando nos rins e um quarto de xícara de soja cozida deve ser consumida todos os dias. A maioria dos alimentos tomados deve ser do reino das frutas e legumes. Grãos integrais podem ser consumidos em quantidades moderadas, mas todos os outros alimentos devem ser tomados com moderação. Dependendo do tipo de nefrite que a pessoa tenha e da localização exata dos danos nos rins, vários nutrientes podem precisar ser retidos, como sal ou potássio. Esta informação de um laboratório pode ser muito útil na regulação da dieta. Veja uma tabela padrão de alimentos e suas análises minerais, e evite os alimentos ricos em minerais ou minerais que os rins não estejam excretando bem, e que estejam ricos no sangue.

O jejum é bom para a nefrite. Tente um jejum de cinco dias se você estiver bem nutrido e tiver reservas de nutrientes. Quebre o jejum apropriadamente (veja "Jejum"). Então coma comida regular por três semanas, depois jante por mais cinco dias. Os nervos da divisão de "luta ou fuga" do sistema nervoso fornecem um padrão único de regulação nervosa para os hormônios do rim. Tanto o açúcar quanto a banha são capazes de perturbar esse delicado regulamento. O paciente com insuficiência renal deve evitar isso. O jejum foi muito útil para o controle neurológico dos rins.

O inositol, quando usado com colina, tem sido encontrado experimentalmente efetivo ao inverter, pelo menos parcialmente, a nefrite. Obter listas desses nutrientes de uma biblioteca.

O ácido fítico, o produto bruto do qual o inositol é extraído, é encontrado em milho, centeio, trigo, aveia, ervilha, cevada, arroz, feijão, semente de linho, caroço de algodão, amendoim e soja.

As compressas de carvão usadas nas costas durante a noite removem os resíduos tóxicos através da pele. Imersão em água de três a quatro horas por dia em cerca de 96-98 graus, tendo o cuidado de manter a cabeça fria, pode remover resíduos tóxicos através da pele. Enemas de carvão de retenção e carvão por via oral podem ajudar na remoção de resíduos renais através do trato intestinal da mesma maneira que são atraídos pela pele. Use uma colher de sopa de carvão em pó em cada copo de água tomado por via oral.

Mantenha ar fresco circulando nos quartos o tempo todo para auxiliar os pulmões na remoção de resíduos tóxicos. O exercício é útil para manter uma boa circulação dos rins. Echinacea e goldenseal têm uma propriedade curativa e são adjuntos de outras formas de tratamento.

Na insuficiência renal crônica devido a diabetes, hipertensão, nefrite ou substâncias tóxicas, os danos aos rins são permanentes. Os tratamentos acima mencionados são úteis, mas não se espera que efetuem uma cura. A diálise renal será essencial para a vida mais tarde, mas pode ser adiada por meses ou anos. Não crie expectativas não razoáveis. Veja nosso livreto chamado Insuficiência Renal para mais informações.

Falência renal

Verificou-se que o consumo excessivo de álcool e a baixa actividade física estão intimamente associados a um risco acrescido de derramar proteína na urina. É o derramamento de proteína na urina que danifica os pequenos néfrons do rim, os

agentes filtrantes do rim. Há também um risco crescente de proteína na urina com o número de cigarros fumados por dia. *Revista Japonesa de Saúde Pública* 42 (4): 243; Abril de 1995. Existe uma estreita relação entre esses três inimigos para o corpo humano. Alguém que fuma é geralmente menos disposto e capaz de se envolver em atividade física extenuante por causa da saúde. Com a diminuição das papilas gustativas por causa dos venenos da fumaça do tabaco, o álcool tem um sabor melhor e melhor. Com o álcool, diminui a capacidade de se exercitar. O álcool reduz os poderes de raciocínio para que o infeliz humano fume cada vez mais, já que seus corpos não conseguem mais sentir a dor que o aumento da carga de toxinas está causando. E durante todo o tempo os rins estão fritando para processar os venenos encontrados no álcool e no tabaco.

Em um estudo, uma maneira de ajudar os rins a se livrar de seus resíduos é por meio de terapia profunda em piscina.

Após 30 minutos com o paciente com insuficiência renal em pé em uma poça de água até os ombros, houve diurese de água, sódio e potássio. O banho de piscina é muito preferível a um banho de banheira a este respeito. A ligeira pressão da água contra os tecidos do corpo aumenta a eficácia do tratamento, encorajando o sangue a recolher os resíduos e transportá-los para o rim. Uma ou duas horas por dia pode ser uma espécie de diálise natural.

A nefrite do lúpus pode ser beneficiada pelo alto conteúdo de lignina da linhaça. Recomenda-se que aqueles que sofrem de nefrite tomem de duas a quatro colheres de sopa de semente de linhaça moída, moída na hora, todos os dias, polvilhada com cereais, salada ou vegetais, ou misturada com suco ou sopa. Também tem um efeito anti-inflamatório.

Uma dieta rica em fibras pode aumentar a excreção com o material fecal de substâncias que causam uma alta ureia no sangue. O que acontece é que as fibras fermentáveis aumentam a eliminação de ureia no intestino grosso. Uma diminuição de 20 a 30 por cento na ureia no sangue ocorreu em animais que receberam uma dieta rica nessa fibra.

O inositol, quando usado com colina, tem sido eficaz, experimentalmente, revertendo, pelo menos parcialmente, a nefrite. O ácido fítico, o produto bruto do qual o inositol é extraído, é encontrado em milho, centeio, trigo, aveia, ervilha, cevada, arroz, feijão, semente de linho, caroço de algodão, amendoim e soja.

Foi relatado que a lactulose, um açúcar de laboratório, deprime a absorção de amônia do intestino grosso e aumenta a excreção fecal de nitrogênio. Infelizmente, causa diarreia. A fibra aumenta a captação de ureia no intestino grosso e promove a excreção sem nenhum distúrbio digestivo, particularmente quando o nível de proteína na dieta é baixo ou moderado.

O teste laboratorial mais sensível que temos para a função renal é a creatinina. Se o nível começar a subir, especialmente se o nível estiver acima de 1,3 mg / dl, você deve iniciar um programa para proteger o rim e melhorar sua função. Exercício e dieta sozinhos com a aplicação cuidadosa das oito leis naturais da saúde podem ser eficazes para proteger o rim de danos adicionais. A dieta mais favorável é a dieta vegana vegetariana total. Se a insuficiência renal pode ser descoberta antes de fazer com que

o teste de creatinina suba para 5,0, ainda há esperança de reversão do processo degenerativo. Todos os “maus hábitos” devem ser imediatamente deixados de lado e bons hábitos de saúde devem ser instituídos. Se a insuficiência renal progride, segue-se uma dieta para ajudar a evitar a diálise, ou para ser usada pelo paciente de diálise.

FALHA RENAL

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Quando os rins falham e resíduos de produtos de volta para a corrente sanguínea, chamamos a condição de uremia. Normalmente, os resíduos são filtrados para fora do sangue através de milhares de pequenos néfrons nos rins que filtram o sangue e canalizam os produtos residuais em pequenos tubos que levam à bexiga urinária, enquanto o sangue limpo é voltado para a circulação geral. Existem substâncias comuns que comemos, ou às quais estamos expostos, que podem agir como irritantes para os néfrons. Estes incluem coisas como café, chá, colas, chocolate, pimenta, mostarda, gengibre, vinagre, álcool, tabaco, muitas drogas, produtos químicos industriais e outros.

Pouco a pouco, as células filtrantes se deterioram, mas, como não há dor, os danos só aparecem após muitos anos, quando a condição é irreversível. Fomos criados com quatro vezes mais capacidade renal do que o necessário para manter a limpeza normal do sangue. Com o abuso dos rins, dia a dia, a margem de segurança é reduzida até que, um dia, uma séria sobrecarga é colocada nos rins por uma doença, ou pela degeneração acumulada dos rins. Os resíduos não podem ser removidos e recolocados na corrente sanguínea.

Os sintomas podem incluir inchaço do corpo, nervos tornando-se extremamente hipersensíveis, de modo que um barulho alto, sacolejando a cama ou batendo uma porta, podem assustar ou irritar os nervos do paciente. A transpiração, o segundo caminho excretor da natureza, desenvolve o odor da urina. Pode haver náusea, perda de apetite e visão prejudicada.

A uremia é uma das doenças mais caras na América hoje. Uma dieta vegetariana pode retardar, ou até parar todos juntos, o acúmulo de resíduos tóxicos que marcam pacientes com insuficiência renal. Restringir a ingestão de proteínas reduz a carga de trabalho dos néfrons renais sobreviventes, o que minimiza a perda adicional de tecido renal. A nossa dieta moderna rica em proteínas tem uma grande influência causativa na produção de várias formas de doença renal, tanto em humanos como em animais. O chamado envelhecimento normal dos rins não precisa ocorrer naqueles que tomam cuidado para evitar a ingestão excessiva de proteína. Quanto maior a ingestão de proteína, maior o fluxo sanguíneo e a carga de trabalho de filtração nos rins. Aumentos notáveis no tamanho do rim foram relatados em pacientes que receberam grandes quantidades de aminoácidos por via intravenosa durante a hiperalimentação.

Normalmente, podemos sobreviver com cerca de um quarto da nossa massa renal total, ou metade de um rim, embora o dano excessivo aos glomérulos remanescentes seja evidenciado pelo aumento da proteína na urina. Se um paciente que perdeu três quartos de sua massa renal receber uma dieta restrita em proteína, a progressão subsequente da esclerose glomerular será reduzida significativamente.

Depois que uma pessoa atinge seus 30 anos, há uma progressão muito lenta da esclerose glomerular como parte do envelhecimento normal. Assim, podemos ver porque fomos dotados pelo nosso Criador com muito mais néfrons do que o necessário para manter o equilíbrio de vários produtos químicos sanguíneos. Também podemos ver porque a doença renal é invariavelmente progressiva. Há um envelhecimento natural dos rins associado à perda de néfrons, e quando a doença atinge os rins, essa progressão se intensifica. Há um fardo imposto aos rins pelos nossos modernos hábitos alimentares ad libitum. Os excessos sustentados de proteína na dieta impõem uma tensão nos néfrons com um aumento na pressão sanguínea interna nos rins.

Dieta em insuficiência renal

Todos os nutrientes requeridos pelo corpo podem ser obtidos de fontes vegetais ou das fábricas que o próprio corpo mantém - fígado, pele, cérebro, etc. Como alguns pacientes com insuficiência renal têm problemas em reter certos nutrientes e outros em um conjunto diferente, É essencial conhecer o tipo de problema que o paciente tem, para que os elementos específicos retidos pelos rins dessa pessoa possam ser minimizados na dieta pela ingestão de alimentos com baixo teor nessas substâncias específicas. A rotina vegetariana é a mais favorável para os pacientes renais, dando a melhor oportunidade tanto para trabalhar com os rins, quanto para evitar doenças de outros tipos que não a doença renal, o que sobrecarregará ainda mais os rins.

A quantidade de proteína usada deve ser apenas o suficiente para manter um grau de força e proteínas sanguíneas normais baixas. Vinte a 40 gramas de proteína por dia devem ser bastante adequados. (Ref. *NOTÍCIAS MUNDIAIS MÉDICAS* , 3 de novembro de 1967) Isso representaria cerca de 120 a 200 calorias na forma de proteína. O equilíbrio das 1500 a 1700 calorias que os pacientes renais devem tomar pode ser obtido a partir dos carboidratos e gorduras encontrados em frutas, legumes, cereais integrais, nozes e sementes. Provavelmente não mais do que 150 a 200 calorias por dia devem ser tomadas sob a forma de gorduras, a menos que a perda de peso seja excessiva. Alguma perda de peso pode ser esperada devido à natureza da doença renal. Isso é perda de gordura real e de alguma massa muscular, que é compensada pela retenção de líquidos, que é responsável por algum ganho de peso - cinco a vinte libras.

Como o potássio é rico em muitas frutas e o fósforo é alto em muitos grãos, aqueles que precisam prestar atenção a essas características da química do sangue precisarão ser guiados de acordo. Às vezes, um paciente urêmico pode ser capaz de evitar a diálise por meio de uma dieta rigidamente baixa em proteínas. Mesmo aqueles que estão em hemodiálise, se adotarem um regime alimentar espartano, podem reduzir o tempo gasto em diálise. O paciente com uremia deve aprender a comer para viver, não viver para comer. É necessária uma disciplina perfeita e não se deve permitir que os olhos repousem em alimentos que você talvez não tenha, nem deve ser permitido imaginá-los. Por que você se sente miserável? Há um equilíbrio entre ter tanta

proteína que você se envenena com resíduos nitrogenados, ou tão pouca proteína, que você fica desnutrido e vulnerável à infecção.

A própria hemodiálise causa alguma perda de aminoácidos e peptídeos, e essa falta pode ser fornecida pela máquina de diálise. O espaguete com baixo teor de proteína é bom para pacientes urêmicos com molho de tomate engrossado com amido, como araruta, amido de milho ou tapioca. Aqueles que mantêm uma dieta muito rigorosa se sentirão melhor e serão poupados de certos sintomas agonizantes.

Um bom apoio psicológico da família do paciente e do médico do paciente pode ser muito útil para o paciente continuar a manter um bom regime alimentar. Se a comida é feita de forma atraente e servida alegremente, ela pode ser tolerada muito bem, embora possa tender a ser um tanto monótona. Se o dialisado na máquina não puder compensar as perdas de proteína que ocorrem durante a diálise, a quantidade de proteína na dieta pode precisar ser aumentada para 30 a 50 gramas por dia para evitar perda de massa muscular e neuropatia periférica (sintomas estranhos e angustiantes dos nervos) que atormentam muitos pacientes em diálise. Aqueles que conseguem permanecer na dieta terão aproximadamente metade do BUN (nitrogênio ureico no sangue) daqueles que consomem uma dieta mais regular. As horas gastas em diálise podem precisar ser de seis a dez horas a mais por semana para aqueles que não aderem a uma dieta rigorosa.

Por muitas décadas, a dieta de baixa proteína tem sido promovida como um método que faz com que a maioria dos pacientes "não mostre mais progressão da doença, ou uma taxa muito mais lenta". Sessenta e um por cento alcançarão uma estabilização da função renal, independentemente de idade, sexo ou estado geral de saúde do paciente. Intervenção precoce é a chave, preferencialmente quando os níveis de creatinina sérica ainda estão abaixo de 2-2,5 mg / dL. Se a creatinina atingir 4-5 mg / dl, é muito mais difícil controlar a doença. Com 2 mg / dL, o paciente renal já perdeu cerca de 70 % da função renal. É nesse ponto que as dietas restritivas de proteína e fosfato são as mais úteis.

Pacientes com doença renal policística com insuficiência renal respondem menos bem a uma dieta baixa em proteína do que aqueles com glomerulonefrite crônica, hipertensão ou diabetes, mas mesmo na doença policística há alguma ajuda da dieta. (Ref. *A NOVA INGLATERRA JORNAL DE MEDICINA* 31 de maio de 1990, 322 (22): 1610.

À medida que aumenta a ingestão de proteínas, a excreção urinária de ureia também aumenta. Uma fórmula pode ser usada para calcular a ingestão de proteína julgada pela excreção de ureia urinária. (Ref. *KIDNEY INT* . 27: 58-65; 1985 "Um método para estimar a ingestão de nitrogênio em pacientes com Insuficiência Renal Crônica", por Maroni, B.J.) O seu médico pode fazer os testes e cálculos laboratoriais apropriados.

A adesão estrita à dieta não interfere muito com o estilo de vida do paciente: "na verdade, muitos se sentem melhor, o que proporciona um reforço positivo para continuar a dieta". (Ref. *A NOVA INGLATERRA JORNAL DE MEDICINA* 31 de maio de 1990, 322 (22): 1610)

A morte por insuficiência renal não assistida geralmente ocorre em níveis séricos de creatinina de dez. Mesmo sem diálise, 70 a 75 por cento dos pacientes sobreviverão mais de seis anos com uma dieta restrita em proteína - sendo 91 meses com dieta restrita e apenas 16 meses com dieta livre. A creatinina é um produto final do metabolismo de proteínas no músculo esquelético. A creatinina é excretada pelos rins e representa um bom marcador para a progressão da doença renal. Acompanhamento rigoroso pelo médico é um ponto importante. (Ref. *MEDICAL TRIBUNE*, 22 de janeiro de 1986; e *The New England Journey of Medicine* 322 (22); 1609-1611)

Tratamento

- As oito leis naturais da saúde assumem uma importância maior para o paciente renal; eles são a tábua de salvação. O ar fresco, a luz do sol adequada, uma boa dieta, exercícios mesmo quando não lhe apetecer, água pura, temperança estrita em todas as coisas, descanso sob a forma de curtas paragens ou mesmo cochilos durante o dia e sete a oito horas de sono noite, com confiança no poder divino - estas são as leis naturais da saúde.
- Torne-se informado em uma biblioteca sobre sua doença. Trabalhe com isso.
- Use uma grande (um pé quadrado ou mais) compressa de carvão sobre as costas a cada noite. Mude de manhã ou tome um banho fresco. A pele vai livrar o corpo de muitos resíduos urinários se for encorajado a fazê-lo com carvão, chuveiros frequentes e pele quente.
- Tome uma colher de sopa de pó de carvão na água quatro vezes ao dia para se livrar das toxinas internas.
- Tome ginkgo como chá se você puder beber quatro copos extras de água por dia, ou como as cápsulas um pouco menos benéficas se você precisar usá-las. Ginkgo melhora a circulação para muitos órgãos internos.
- Mantenha sua força muscular pelo exercício. Espere sentir alguma fraqueza. Isso é natural na insuficiência renal.
- Se houver doenças complicadas, como diabetes ou hipertensão, essas doenças devem ser rigidamente controladas para evitar estresses adicionais nos rins. Com deterioração progressiva, vem aumentando a incidência de hipertensão, infecção do trato urinário, hiperparatireoidismo secundário, perda e fraqueza muscular e aumento da incidência de infecções, incluindo pneumonia. (Ref. *A NOVA INGLATERRA JORNAL DE MEDICINA* 307 (11) 652-659, 1982)
- A presença na dieta de muita fibra vegetal influencia a degradação digestiva e o descarte da ureia sanguínea. A ureia passou do sangue para o cólon em quantidades aproximadamente 50 % maiores naquelas alimentadas com uma dieta de fibra de aveia, e 120% maior naquelas alimentadas com dietas de goma arábica e oligossacarídeos, do que naquelas alimentadas com uma dieta de amido de trigo. O azoto fecal foi de 10 por cento nos controles isentos de fibras, 20 por cento nos grupos de fibras de aveia e 30 por cento nos grupos de goma arábica e oligossacáridos. Podemos esperar então que a simples adição de uma grande quantidade de fibras à dieta induzirá uma redução de 20 a 30 % na excreção de ureia e nitrogênio renal do sangue em relação àqueles que não estão tendo esse aumento na fibra. (Ref. *JOURNAL OF NUTRITION* 125: 1010-1016: 1995) Estes estudos indicam os benefícios de uma dieta vegetariana para pessoas com insuficiência renal.
- Como os pacientes com uremia provavelmente ficam com coceira em todo o corpo, ou em certas áreas, um estudo mostrou que a fototerapia com ultravioleta diminuiu notavelmente a coceira. O uso da luz solar ao ponto de queimadura

solar secundária seria aceitável em vez do uso de luzes ultravioletas artificiais. (Ref. *A NOVA INGLATERRA JORNAL DE MEDICINA* 297: 136-138; 1977)

- Um bom tratamento consiste em um banho de vapor suave ou em uma banheira muito quente a 101 ou 102 graus de temperatura da água. Se a água não estiver sendo retida, quantidades copiosas de água podem ser tomadas durante o banho. Após o banho de suor, uma banheira de hidromassagem de corpo inteiro, ou uma massagem de corpo inteiro, pode ser muito útil para estimular a pele. Terminar com uma toalha rápida com uma toalha grossa e seca.
- Tome echinacea cápsulas ou tintura para estimular o sistema imunológico. Envolver-se em algo criativo todos os dias. Existem vários milhões de pessoas com sistemas imunológicos enfraquecidos nos Estados Unidos, incluindo um milhão com a positividade para o HIV. Outras doenças sistêmicas que produzem sistemas imunitários fracos são insuficiência renal crônica, alcoolismo, cirrose, diabetes, cânceres, leucemia, síndrome da fadiga crônica, e aqueles que possuem transplantes de medula óssea, esplenectomia, radiação, quimioterapia e os que tomam corticosteróides.

PEDRAS NOS RINS

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

O problema dos cálculos renais e da bexiga é uma das mais antigas aflições médicas conhecidas pela humanidade. Hoje é uma das doenças mais comuns do sistema urinário. Atualmente, é responsável por aproximadamente uma hospitalização em cada mil nos Estados Unidos. A doença é mais comum em homens e geralmente atinge a terceira década de vida. As pedras são raras em crianças e em negros. Um fator hereditário tem sido relatado, mas fatores ambientais aparentemente desempenham o papel predominante, já que os membros da família que moram no domicílio do paciente têm mais pedras do que os parentes de sangue que moram em outro lugar. Um estudo revelou que cônjuges de cálcio pedra formadores de excretados significativamente mais cálcio em sua urina do que cônjuges dos controles não formador de pedra. Quanto maior o nível de cálcio excretado na urina, maior o risco de formação de pedra.

Como seria de esperar, uma variação sazonal ocorre em o número de causas de cálculos urinários; a maior incidência é nos meses quentes e secos do ano, quando a parte fluida da urina é mais baixa em relação às partes sólidas, como o cálcio. Os estados do Sudeste relatam a maior incidência, provavelmente refletindo os períodos mais longos de clima quente. A Nova Inglaterra registra a segunda maior incidência.

Cerca de metade de todas as pedras formadas passará espontaneamente, o equilíbrio requer a remoção cirúrgica. A maioria dos cálculos renais é oxalato de cálcio ou oxalato de cálcio combinado com fosfato de cálcio.

Os sintomas das pedras urinárias variam. Se a pedra não obstruir o fluxo de urina, pode não produzir sintomas e a primeira indicação da pedra na urina pode ser a

expulsão da pedra através da uretra. A dor é, de longe, o sintoma mais comum e pode ser provocada por ligeira perturbação física, como a viagem de automóvel. O início da dor é geralmente súbito e grave. O paciente pode não conseguir ficar parado por um instante sequer. A pior dor é geralmente confinada a um lado, mas pode se tornar tão grave que é difícil para o paciente dizer onde é mais intenso. Pode irradiar-se da parte de trás da cintura até a virilha, às vezes se estendendo até a genitália externa e a coxa. Pode haver distensão abdominal e náusea com vômitos repetidos, ritmo cardíaco acelerado, pressão arterial elevada, diminuição da produção de urina, urina com sangue ou turva e micção dolorosa, frequente ou difícil.

Prevenção e Tratamento

- Beber água não é apenas o mais seguro, mas também o melhor tratamento para cálculos urinários. Deve ser pensado em primeiro lugar, pois é imperativo que a urina não se torne concentrada, incentivando a formação de pedra. Pacientes que são formadores de pedras devem beber bastante água para produzir dois a três litros de urina diariamente. Um quarto de água deve ser tomado durante a noite para manter um bom fluxo de urina em todos os momentos.
- Um aumento no cálcio urinário está associado a um aumento na incidência de cálculos urinários. Use uma dieta pobre em cálcio, eliminando o leite e todos os alimentos que contenham leite (queijo, iogurte, sorvete, etc.), peixe, chocolate, cacau, Ovomaltine, antiácidos, couve, mostarda, nabo e couve. O leite de lactose produz uma absorção aumentada de cálcio.
- Exercício diário vigoroso ao ar livre aumenta a circulação no sistema urinário. A formação de pedras é muito mais comum em pessoas sedentárias. A falta de exercício pode prejudicar a drenagem renal ou alterar o metabolismo do cálcio, produzindo descalcificação esquelética e subsequente excreção do cálcio extra na urina.
- Hipernutrição pode ser um factor que contribui para a formação de pedras urinárias. Use apenas duas refeições simples por dia, a dieta consistindo principalmente de frutas, legumes e grãos integrais. Pelo menos um estudo sugere que uma alta ingestão de frutas e vegetais pode realmente proteger contra pedras nos rins. Evite carboidratos refinados, alimentos ricos em proteínas, suplementos vitamínicos e minerais e alimentos concentrados. A ingestão excessiva de vitamina D na forma de suplementos vitamínicos aumenta a absorção de cálcio, estimulando a formação de cálculos.
- A alta ingestão de proteína animal tem sido sugerida como um fator que favorece a produção de cálculos urinários. Tanto quanto possível, eliminar todos os produtos de alta proteína de origem animal (ovos, carnes, leite, queijo, etc.). Proteína dietética excessiva provoca aumento da absorção, bem como aumento da excreção de cálcio.
- Tenha em mente que uma dieta baixa em gorduras livres irá promover a boa circulação sanguínea. Uma vez que uma alta ingestão de açúcar tem sido implicada como contribuindo para a formação de cálculos urinários, é bom escolher uma dieta baixa ou livre de açúcares livres, incluindo o mel.
- Pedras urinárias são por vezes associadas à gota. Pessoas com altos níveis de ácido úrico devem evitar alimentos ricos em oxalatos. Estes incluem Ovomaltine, cacau, chocolate, café, chá e repolho,

INTESTINO VAZANDO

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

As células que revestem o intestino devem “pegar” o que o corpo precisa e “afastar” o que é prejudicial ao corpo. Por exemplo, a sobrecarga de minerais é tóxica, então um pouco de cálcio é ingerido e o restante é mantido fora, como acontece com zinco, sal, potássio e outros. Normalmente, evita substâncias e toxinas antigênicas e carcinogênicas. Para garantir o bom funcionamento do intestino, devemos obedecer às leis de saúde, mastigar bem os alimentos, não comer demais e ser regular em todos os hábitos. Se o intestino perde as habilidades descritas, chamamos de intestino permeável.

Todo o material que atravessa o revestimento intestinal é inspecionado pelo sistema imunológico e é aqui que o sistema imunológico pode ter sua maior exposição antigênica. Se o sistema imunológico for danificado por algo que você comeu, pode não ser capaz de produzir anticorpos normais. Quando produz um anticorpo, esse anticorpo pode feri-lo, causar febre do feno, dor de cabeça, dermatite, confusão, problemas digestivos, espiritualidade reduzida, fadiga, falta de jeito, desmaios, insônia, depressão ou dor nas articulações. Existe uma associação importante entre infecções intestinais com *Shigella* ou *Salmonella* e cistite ou artrite; leite e ovos com uricemia; leite e queijo com *Campylobacter*. Esses germes e alimentos e as toxinas que eles produzem causam intestino gotejante. Nutrientes que entram no sangue causam múltiplos sintomas.

Certos alimentos são mais ou menos tóxicos: cogumelos, álcool, cianureto e até mesmo café. Além dos danos a vários órgãos e à própria vida, a maioria das substâncias que têm um poder tóxico sobre o corpo prejudicará o mecanismo intestinal que controla o que e quanto é absorvido pelos alimentos que ingerimos. Outros fatores prejudiciais que causam intestino gotejante são comer em excesso, desnutrição, inatividade física, comer alimentos que são alérgicos e fatores genéticos. É irônico que a síndrome do intestino permeável deixe alergias alimentares, enquanto alergias alimentares também causarão ou agravarão a síndrome. Com esta síndrome, as sensibilidades alimentares muitas vezes podem mudar literalmente de semana para semana, uma vez que a mucosa intestinal excessivamente permeável está constantemente permitindo que novas substâncias alergênicas entrem na corrente sanguínea.

Carboidratos, gorduras e proteínas são todos feitos de cadeias de carbono, e alguns podem ter o que chamamos de "cadeias laterais". No elaborado processo de digestão, começamos a quebrar algumas ligações entre os átomos de carbono nas cadeias de carbono em vários lugares, dependendo a capacidade enzimática no trato intestinal e a preparação pela qual o alimento passou antes de atingir o intestino delgado. Mas o que é absorvido depende de uma combinação de nossa necessidade e da capacidade que nossos intestinos têm de discriminar entre o que é apropriado e o que não é.

Devemos manter fora tudo que não esteja em boa forma. Se nós digerimos alimentos incompletamente, podemos deixar um álcool, um radical ácido ou um grupo amina que se transforma em amônia. Se comeremos demais, talvez não tenhamos enzimas digestivas suficientes para quebrar completamente as cadeias para evitar nutrientes

que sobram. Alguns destes ácidos restantes, aminas, etc., são tóxicos. Os produtos de degradação incompletos da digestão de proteínas (peptídeos) são especialmente alergênicos e tóxicos. Pouco a pouco, o constante bombardeio desses compostos tóxicos causa envelhecimento acelerado.

A publicação *Annals of Internal Medicine* publicou: "Aumento da permeabilidade intestinal em pacientes com doença de Crohn e seus parentes". A doença de Crohn é um processo inflamatório do intestino. Nesta doença, muitos alimentos que devem ser mantidos fora, vão para os vasos linfáticos ou para a corrente sanguínea, ou apenas para as células do revestimento intestinal e causam sofrimento para o corpo. Os pesquisadores selecionaram 11 pessoas que tinham doença de Crohn e 32 parentes saudáveis, juntamente com 17 indivíduos normais. Eles deram a eles uma refeição de teste padrão de lactulose, um açúcar sintético que não pode ser metabolizado e, portanto, não deve entrar nas células que revestem os intestinos. Se recuperassem a lactulose na urina, saberiam que o intestino a levava de maneira inadequada para o corpo. Os sujeitos normais tomaram menos de 215 mg. da refeição de teste, mas os pacientes de Crohn e seus parentes tomaram uma média de 500 mg. - mais de duas vezes mais. Certamente a doença de Crohn apresenta um problema de intestino gotejante.

O *Journal of Physiology* publicou recentemente um artigo intitulado "Aumento da permeabilidade intestinal humana após a ingestão de soluções hipertônicas". Ilustrações de alimentos hipertônicos são aqueles com conteúdo pesado de sal, óleo, açúcar ou mel. "Aumento na permeabilidade intestinal humana" significa que o intestino não reteve os alimentos como deveria. Os pesquisadores montaram um experimento para dar aos lactentes de teste lactulose. Aqueles que tomaram a solução hipertônica tomaram muito mais lactulose do que o normal, aparentemente uma das causas do intestino gotejante em nossa dieta rica e pesada. Esperamos encontrar uma grande variedade de sintomas em pessoas com intestino permeável: tontura, artrite, dores e dores, desmaios súbitos, ruídos na cabeça, alergias alimentares, síndrome do intestino irritável, etc.

As pessoas com doença inflamatória intestinal aumentaram a permeabilidade e aumentaram o risco de doença autoimune. Está agora provado que o intestino gotejante é uma das principais causas de doenças autoimunes, assim como a doença clínica que se manifesta como infecção - infecção intestinal ou infecção articular, infecção renal ou pulmonar.

As condições clínicas que se sabe estarem associadas ou causadas pelo aumento da permeabilidade intestinal incluem: doença inflamatória intestinal (Crohn e colite ulcerativa), doença celíaca (intolerância ao glúten), doença inflamatória das articulações, artrite reumatóide (e talvez qualquer tipo de artrite); alergia alimentar - qualquer coisa desde acne, psoríase, eczema e desordem intestinal até síndrome da fadiga crônica e síndrome da articulação temporomandibular (ATM), alcoolismo; doenças auto-imunes como artrite reumatóide, espondilite anquilosante, síndrome de Reiter (uretrite, artrite e inflamação do intestino, mais comum em homens), má absorção; desnutrição; envelhecimento acelerado; infecções intestinais; endotoxemia; lesão térmica; Enteropatia AINE: giardíase; esquizofrenia; e ser HIV positivo.

Após uma única exposição ao glúten, a permeabilidade intestinal na doença celíaca

torna-se temporariamente anormal. Essas pessoas não podem pensar bem, não se sentem bem, têm fadiga, fraqueza, diarreia e achados neurológicos anormais. Demora cerca de uma semana para voltar ao normal.

Formas de prevenir ou tratar o intestino gotejante

Sirva alguns alimentos simples na refeição com uma gentileza que convida ao apetite! Use dois a quatro pratos de comida simples, preparados da forma mais natural e saborosa possível. Quanto menos itens comermos em uma refeição, melhor. Precisamos de uma variedade - não apenas em uma única refeição.

- Mantenha graxa fora de sua comida. Pode causar problemas na digestão.
- Comer demais enfraquece os órgãos digestivos.
- Faça exercícios moderados depois de uma refeição, como uma caminhada rápida.
- A longo prazo, toda a dieta líquida não é melhor para o intestino.
- Não tome alimentos muito quentes ou muito frios. Você pode causar ferimentos térmicos no trato intestinal.
- Tome tempo para comer. A ansiedade, descobriu-se, aumentará a permeabilidade. Durante períodos de ansiedade, reduza a quantidade de comida e coma muitas frutas.
- Tome pequenas mordidas: cinco minutos de tempo, cinco minutos de comida; não 30 minutos de comida em cinco minutos.
- Evite certas combinações de alimentos: leite e açúcar e ovos.
- Não use irritantes intestinais. Estes incluem vinagre, todas as pimentas quentes ou preparações de capsaicina, especiarias irritantes, produtos fermentados, álcool e bicarbonato de sódio ou fermento em pó. Esses produtos químicos prejudicam todo o sistema. (Veja o nosso folheto sobre "irritantes do estômago".)
- Ministério da Cura, página 301. Grãos usados para mingau ou mingau de aveia ou arroz cozido devem ter várias horas de cozimento: Arroz, três horas: grãos de milho, quatro ou cinco horas, ou cozinhe a noite toda em um fogão lento. Pode realmente ser mais nutritivo depois de ter cozinhado várias horas porque algumas ligações químicas são quebradas que seu corpo não pode quebrar.
- Tivemos muito sucesso em alguns pacientes com n-acetil glicosamina, um constituinte normal do tecido conectivo intestinal. Use 2 cápsulas duas vezes ao dia entre as refeições. Muitos se beneficiarão das enzimas digestivas da planta, como as gotas de Zymase, Similase ou Beano tomadas com as refeições. Como as anormalidades das bactérias intestinais (disbiose) frequentemente coexistem com intestino permeável, usar as bactérias "amigáveis", como o probionato e o probifidonato, antes das refeições pode ser bastante útil. Tente obtê-los de sua loja de comida de saúde local. O tratamento deve ser continuado por pelo menos um ano.

Intestino solto

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Imagine o seu trato intestinal como uma cerca de mão única com pequenas aberturas para que partículas de comida passem para a corrente sanguínea. Na pessoa saudável, os orifícios são pequenos o suficiente para manter no interior do trato intestinal

partículas de alimento que causariam danos se entrassem na corrente sanguínea antes de serem completamente digeridas. Estes orifícios também retêm os produtos tóxicos que podem estar presentes nos alimentos. Sob certas condições, o trato intestinal não retém as partículas do alimento até que a digestão completa tenha ocorrido, ou deixe de proibir certos nutrientes dos quais o intestino já tomou o suficiente, de vazarem para a corrente sanguínea sem uma barreira.

Assim que qualquer alimento é absorvido pela corrente sanguínea, ele deve ir imediatamente para o fígado através de um sistema de filtragem e desintoxicação. As enzimas hepáticas podem transformar certos produtos alimentares parcialmente digeridos que passam através do trato intestinal para formas mais utilizáveis. Todo esse processo, no entanto, produz radicais livres e oxidação. É por esta razão que precisamos de antioxidantes em grandes quantidades com a nossa comida e muita fibra para aguentar substâncias tóxicas. Quando essa barreira intestinal é danificada de alguma forma, os radicais livres podem aumentar, e o tamanho das partículas de alimentos que entram na corrente sanguínea é maior ou está menos bem preparado para uso no corpo e pode causar danos às células e órgãos do corpo. Essa condição é chamada de "aumento da permeabilidade intestinal" ou, mais comumente, "síndrome do intestino permeável".

O aumento da permeabilidade intestinal pode estar associado a uma variedade de problemas como articulações e músculos doloridos, síndrome semelhante à artrite, alergias, dores de cabeça, febres, intolerância alimentar, problemas gastrointestinais, fadiga, mal-estar, dor ou distensão abdominal, diarreia, erupções cutâneas, sentimentos tóxicos, perda de memória, desatenção, falta de ar, baixa tolerância ao exercício, asma e vários outros problemas, muitos dos quais parecem não estar relacionados com o trato gastrointestinal.

Tem havido um certo número de condições que foram reconhecidas para promover o aumento da permeabilidade intestinal. Uma lista de alguns destes segue abaixo:

- Desnutrição, que pode estar associada à diarreia ou constipação. A desnutrição pode ser superada através da melhoria da dieta ou pela superação da incapacidade de absorver certos nutrientes, fornecendo um suplemento dietético. O zinco em quantidades razoavelmente grandes, 150 miligramas por dia, às vezes impedirá o aumento da permeabilidade intestinal causada pela desnutrição (*Gut* . 39: 416; 1996).
- O uso de antiinflamatórios não-esteróides (AINEs) pode causar danos ao revestimento do estômago e do intestino delgado, com aumento da permeabilidade ou perda do intestino. Estes medicamentos são os medicamentos mais prescritos em todo o mundo (*Nutrition Reviews*. 53 (1): 13).
- Comer demais, beber muitos líquidos com as refeições, comer fora do horário, comer muito rápido ou com muita frequência pode causar um intestino permeável, assim como germes de vários tipos, álcool, esteróides e muito pouco oxigênio (a partir do endurecimento das artérias). ou cirurgia de coração aberto ou choque).

- Começar a comer alimentos sólidos cedo demais na vida, ou deixar de amamentar, também pode causar irritação intestinal.
- O aumento da permeabilidade intestinal geralmente ocorre com certas doenças, incluindo doença inflamatória intestinal, artrite reumatóide, espondilite anquilosante, asma, eczema, alergias alimentares, alcoolismo, trauma e cirurgia. Períodos de jejum, ter muito cuidado para não comer demais e evitar beber grandes quantidades de líquidos durante as refeições, ou deitar depois, podem ajudar a corrigir essa permeabilidade anormal (*Alternative Medicine Review* . 2 (5): 330; 1997).
- Em 1992, descobriu-se no México que certos cogumelos causariam danos no intestino delgado, caracterizados pelo achatamento da mucosa, fusão de vilosidades e outras alterações nas células da superfície absorptiva. Acredita-se que estas evidências de lesão são suficientes para causar anormalidades de absorção (síndrome do intestino permeável, sprue celíaco, má absorção mineral ou gordurosa, alergias, etc.).

Tratamento

- Um dia ou dois de jejum por semana
- Elimine todos os alimentos conhecidos por lhe dar uma sensibilidade.
- Tome uma colher de chá de olmo na água meia hora antes de cada refeição.
- Tome flavonóides antes de comer, pois eles podem bloquear reações alérgicas que causam, ou resultam do aumento da permeabilidade. Flavonóides muito favoráveis são encontrados em catequinas, cardo de leite e raiz de dente-de-leão. O uso de alimentos ricos em flavonóides pode ajudar a corrigir essa permeabilidade anormal (*Alternative Medicine Review* . 2 (5): 330; 1997).
- Use dois a quatro pratos de comida simples em uma refeição, preparados da forma mais natural e saborosa possível.
- Tome tempo para comer. Mastigue bem os alimentos para estimular o fator de crescimento epidérmico da saliva. A glutamina, um aminoácido conhecido por ajudar na manutenção do metabolismo intestinal, pode ajudar a curar o trato intestinal (*Archives of Surgery* . 125: 1040-5; 1990). O benefício (a nutrição e o prazer que obtemos) dos alimentos não depende tanto da quantidade consumida quanto de sua digestão completa. Nem a gratificação do paladar tanto na quantidade de comida ingerida quanto no tempo que permanece na boca.
- Constatou-se que a ansiedade aumenta a permeabilidade e faz com que seu intestino não consiga manter os nutrientes parcialmente digeridos tão bem. Evite a ansiedade com as refeições. Se o cérebro estiver sobrecarregado, reduza a quantidade de comida que você ingere. Deixe comida ficar muito tempo na

boca.

- Não use bicarbonato de sódio ou fermento em pó, pois isso desequilibra o equilíbrio químico.
 - Os ácidos graxos essenciais, como os encontrados nas nozes e na semente de linhaça, podem ser muito úteis para proteger o corpo de toxinas produzidas no trato digestivo (*American Journal of Clinical Nutrition*. 54: 346; 1991).
 - Arroz integral com sua oryzenina gama no farelo tem um efeito curativo no estômago e intestino delgado e tem uma atividade antioxidante muito potente. Deve ser tomado pelo menos uma vez por dia durante as primeiras seis semanas após a descoberta de um intestino permeável (*Rephokaido Institute of Public Health* . 16: 111; 1966).
 - Se houver bactérias anormais (disbiose), use antibacterianos à base de plantas como indicado. A maioria das bactérias é sensível à genciana e particularmente ao extrato de sementes de toranja. Se uma infecção oculta é uma probabilidade, use goldenseal, echinacea, artemisia e alho como agentes anti-germe.
- j Glutaciona (GSH) e N-acetilcisteína são considerados extremamente bons suplementos para uso na síndrome do intestino gotejante. Não os tome se estiver a tomar artemísia ou qualquer outro medicamento para parasitas. Use duas pílulas de NAG (N-acetil-glucosamina) três vezes ao dia durante um ano para ajudar a curar o intestino gotejante.
- 16 Não tome formas suplementares de fibra dietética em grandes quantidades, pois muito pode aumentar a permeabilidade intestinal (*Journal of Nutrition*. 113: 2300; 1983).
- 21 Pacientes com doença de Crohn e seus familiares podem ter aumento da permeabilidade intestinal. Um estudo mostrou que cerca de um quarto de todos os parentes de primeiro grau saudáveis de pacientes com Crohn têm intestino gotejante (*Acta Gastroenterologica Belgica*. 58 (1): C61; 1995).
- 100 Use um suplemento bacteriano amigável, como Symbiotic com fruto-oligossacarídeo (FOS), 1/4 a 1/2 colher de chá, três vezes ao dia em água durante um ano.
- 31 Além de proteínas, gorduras e celulosas, a clorela tem 3,3% de glucosamina, o que pode ser útil na síndrome do intestino permeável.

Controle de peso

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Sessenta e quatro por cento dos adultos americanos são considerados pelo menos

algum grau de sobrepeso, como foi revelado por um estudo publicado pela *Associated Press*, 3 de maio de 1991. Isso faz com que a obesidade talvez o número um problema de saúde pública nos Estados Unidos. De um ponto de vista, considerando a facilidade com que o controle de peso pode ser alcançado na grande maioria desses indivíduos com excesso de peso, pareceria estranho que devêssemos ter esse problema. Por outro lado, considerando o estrangulamento que certas indulgências têm sobre os americanos, a dificuldade de controlar o apetite não é de todo estranha. Portanto, o controle de peso continua a aparecer como um grande problema.

Controle de "Set Point"

A grande maioria dos americanos poderia controlar o peso, bem como o colesterol, seguindo oito passos simples. Essas etapas diminuirão o ponto de ajuste para o controle de peso no corpo.

Um ponto fixo para qualquer característica da bioquímica, anatomia ou fisiologia humana é aquele ponto que o corpo reconhece como sendo "normal". Tem a ver com coisas como o nível de água do sangue, o nível de hemoglobina, nível de colesterol, nível de sódio, nível de potássio e todos os outros níveis de química do sangue. E o ponto de referência mais familiar é a temperatura do corpo.

Para muitos de nós, a maioria desses "set points" aumenta com a idade. Este aumento é um fator necessário e inevitável do envelhecimento, ou é um problema de educação a nível celular, tornando os mis corpo interpretar níveis excessivos como sendo normal? Parece que, no que diz respeito ao peso, é de fato uma forma de aprendizado que ocorre no nível celular, que reconhece um novo estado estacionário como sendo normal.

Isso significa que se nós, através de escolhas de estilo de vida ou disfunções corporais, tivermos uma elevação sustentada ou depressão de um elemento, um nutriente ou outro "ponto de ajuste", nosso corpo concederá ao usurpador e sempre procurará manter este novo "normal." Assim, você pode ver como o excesso de peso é tão tenaz; seu corpo aceitou como normal e agora se compromete a mantê-lo.

Diminuir o ponto de referência reconhecido pelo corpo para peso e colesterol; os oito passos seguintes devem ser seguidos:

- 38 Não coma nada entre as refeições.
- 39 Não coma nada depois das 3 da tarde.
- 40 Não coma gorduras livres.
- 41 Não coma nenhuma forma de produtos animais.
- 42 Coma mais comida crua.
- 43 Coma menos variedades em cada refeição (3-4).
- 44 Não coma alimentos concentrados (refinados).
- 45 Exercite-se moderadamente após cada refeição.

Top 10 Grupos de Alimentos Causando Sensibilidade *

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

- 18 Leite e produtos lácteos

- 19 Café, chá, chocolate, colas
- 20 Frutas cítricas e sucos
- 21 Trigo, milho, arroz, aveia
- 22 Nightshades: tomates, pota dos pés, berinjela, pimentão, pimentão, páprica
- 23 Morangos, maçãs, bananas
- 24 Açúcar de cana, xarope, mel
- 25 Ovos, carne, peixe, carne de porco
- 26 Amendoim, todas as leguminosas secas, nozes, sementes
- 27 Alho, cebola, alface, especiarias, condimentos, gorduras, corantes, produtos de fermento, sal, álcool, cerveja, vinho

* Esta é uma lista de alimentos com maior probabilidade de causar sensibilidade do que outros. Recomendamos que todos saiam dos grupos 1, 2 e 8.

Desenvolvimentos Delinquentes

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Em 1º de maio, 1993, *Science News* tinha um artigo com o nome de O subtítulo do artigo era “Delinquent Developments.”: Criminosos de carreira e disjuntores de lei temporários podem cruzar como adolescentes.

Foram dadas pistas para prever que o calendário da puberdade, juntamente com certos traços de personalidade e o mundo social das escolas de ensino médio, trabalham em conjunto para promover diferentes tipos de delinquência juvenil, depressão, distúrbios alimentares, sexo não casado e outros problemas sérios dos jovens. pessoas.

A intrincada teia de relações familiares e sociais indica que a vida doméstica desestruturada da maioria das pessoas de hoje tem um meio de promover traços de personalidade de independência, personalidades retiradas e falta de respeito pela autoridade. Este é um dos problemas enfrentados pelos jovens que os fazem agir como eles.

Adolescentes que se envolvem em pelo menos alguns atos delinquentes representam a grande maioria dos adolescentes. Mau autocontrole e comportamento agressivo tipificam virtualmente toda a vida de alguns delinquentes incondicionais.

Eles usam todos os meios possíveis para demonstrar sua independência e crescerem, pelo menos até que empregos, casamento e outras responsabilidades de adultos ofereçam maiores recompensas. Para alguns desses indivíduos, a delinquência ajuda a reduzir o tempo de 5 a 10 anos entre o “agora” da maturidade física e sexual, e o posterior da maturidade social. Os jovens que entram na puberdade mais cedo do que a maioria de seus pares mostraram-se mais propensos a adotar a delinquência adolescente. Pressões sociais repentinas para começar a namorar e fazer sexo se

aplicam quase que exclusivamente aos jovens que passam pela puberdade precoce.

O comportamento antissocial persistente começa cedo na infância ou até mesmo no útero e continua por toda a vida, a menos que uma conversão cristã seja feita seguida de um grande esforço.

Às vezes, um menino destinado à delinquência pode acontecer com um mentor adulto, ou com um avô dedicado, que o orienta em direção à realização acadêmica e ao sucesso no trabalho.

Há formas sutis de danos cerebrais que promovem dois grandes problemas da infância: língua difi culdades que perturbam escuta, leitura, escrita e memória verbal; e a falta de atenção e autocontrole associados à condição psiquiátrica conhecida como Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). O uso de drogas maternas durante a gravidez (lícitas e ilícitas), a nutrição pré-natal deficiente (café, chá, colas, chocolate), exposição ao chumbo ou outras substâncias tóxicas e lesões, abuso infantil ou negligência estão entre os muitos culpados que causam o cérebro danificar.

Meninos de 15 anos que frequentemente se envolviam em atos delinquentes apresentavam sinais de TDAH, com pontuação extremamente baixa em testes de inteligência verbal e capacidade de leitura. Esses mesmos garotos vinham de lares com alto índice de adversidade familiar, tinham pais com baixa renda, tinham mães com QI baixo e saúde mental precária, e muitas vezes tinham pais solteiros. Falha de leitura era comum. A luta e a delinquência pioraram progressivamente. Eles mordem e batem aos 4 anos, furtam e saem da escola aos 10 anos, vendem drogas e roubam carros aos 16 anos, e provavelmente irão roubar e estuprar aos 22 anos, e desfaltar no trabalho e espancar suas esposas aos 30 anos.

A delinquência generalizada apareceu em um terço dos jovens de quinze anos da Nova Zelândia. Menos de 1 em cada 10 meninos relataram abstendo-se inteiramente de atos delinquentes.

Foi declarado no *Science News* que, desde meados dos anos 1800, a “melhoria da nutrição” e os cuidados de saúde diminuíram a idade média da puberdade. Eu não chamaria um tipo de nutrição que aumentasse a taxa de delinquência, sexo não casado, gravidez não casada, depressão, uma lacuna de geração, transtornos alimentares e outros problemas adolescentes, como sendo "melhorada", mas sim como sendo atrasada.

Por 5 a 10 anos, a maioria dos adolescentes atuais carrega o peso da maturidade biológica sem o equilíbrio das responsabilidades e privilégios dos adultos.

Na maioria dos casos, a puberdade atrasada pode permitir que uma adolescente pule a lacuna de maturidade e permaneça livre do crime. As meninas que não menstruavam aos 15 anos tendiam a evitar delinquência de qualquer tipo. Aqueles que começaram a menstruar aos 12 anos mostraram-se muito mais propensos a entrar em brigas, roubar, usar álcool e drogas ilícitas e cometer outros atos antissociais. A puberdade precoce empurra rudemente as meninas, assim como os meninos, para a lacuna da maturidade e amplia o mau comportamento.

Os jovens que amadurecem cedo se engajam em comportamentos mais anti-sociais se frequentam uma escola secundária, em vez de uma escola só para meninas ou para todos os meninos. As meninas que amadureceram tardiamente não demonstraram bom gosto pela delinquência em qualquer tipo de escola.

Uma geração atrás, entramos na era instantânea: batatas instantâneas, arroz, sopas; refeições inteiras em um instante. Mas ainda assim pensamos: "Não é tão bom quanto caseiro". E, no entanto, estamos transformando "adultos instantâneos". E muitas vezes eles, como os alimentos, não têm qualidade, são geralmente encontrados em água quente e não ficam com você. Que pena!

Lúpus Eritematoso

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

O lúpus eritematoso sistêmico também é chamado de LES ou simplesmente lúpus. É uma doença caracterizada por sintomas gerais de mal-estar, artrite e lesões de pele, com progressão gradual ou rápida para manifestações graves, como pneumonia, artrite incapacitante e insuficiência renal. O lúpus é um membro do grupo de doenças chamadas "doenças do colágeno", que incluem também artrite reumatóide, dermatomiosite e outras. O lúpus geralmente começa com uma febre de causa desconhecida, que dura dias, semanas ou meses. Uma erupção cutânea, tipicamente na "área de borboleta" do rosto, pode começar naquele momento. A doença é causada por uma alteração na estrutura química do colágeno, um tipo de fibra do tecido conectivo, especialmente comum nos vasos sanguíneos, nos pulmões, nos rins, na pele e nas membranas de revestimento das articulações e cavidades corporais. Os órgãos onde as fibras de colágeno do tecido conjuntivo são mais numerosas serão os mais severamente afetados pelos sintomas da doença.

A doença tem um curso de novo, durando muitos anos. É crônico, muitas vezes incapacitante e rotulado como incurável. A cortisona é frequentemente usada para aliviar os sintomas, mas não altera de forma alguma o progresso da doença. O uso a longo prazo de doses baixas, como 5 mg diárias de prednisona, pode levar a problemas, como face da lua e corcova de búfalo, infecções recorrentes, osteoporose e catarata. (1)

As proteínas do soro sanguíneo podem estar anormais. O lúpus é mais comum em mulheres em idade fértil e afeta todas as raças e todas as áreas geográficas, não tendo sido observadas preferências. É um distúrbio bastante comum e está aumentando em frequência. O aumento na frequência parece maior do que pode ser explicado com base na maior capacidade de fazer o diagnóstico.

Há uma série de factores causativos que marcam o início da doença, ou que iniciam uma flare-up. A exposição à luz solar, que produz uma reação cutânea severa, pode ser seguida pelo desenvolvimento de uma ampla atividade no corpo. Vários estresses

como cirurgia, gravidez, aborto e câncer estão associados ao início do lúpus. (2) A administração de uma grande variedade de fármacos, nomeadamente ouro, sulfonamida, penicilina ou outros antimicrobianos, pode iniciar o exacerbamento. Quando o lúpus é causado por certos medicamentos, o efeito é às vezes reversível uma vez que a medicação ofensiva tenha sido removida. Uma infecção local ou estresse emocional ou físico grave pode estar relacionado aos surtos. O uso disseminado de drogas pode estar relacionado ao aumento da incidência de lúpus. O fato de que a tomada de drogas antes de um surto muitas vezes é uma característica da doença dá credibilidade à teoria de que o lúpus é causado por agentes tóxicos.

Existem várias outras teorias sobre a origem do lúpus. Uma teoria é que é uma doença auto-imune, ou seja, o corpo se tornou alérgico a si mesmo. É verdade que algumas das proteínas alteradas no sangue atuam como anticorpos para decompor seus próprios glóbulos vermelhos, chegando ao ponto de causar anemia. O anticorpo antinuclear (ANA), uma proteína anormal encontrada em muitas doenças do colágeno, foi encontrado em algumas das lesões renais do lúpus. Alguns acham, no entanto, que as proteínas anormais se desenvolvem principalmente sob condições de baixo oxigênio ou algum tipo de isquemia circulatória, trazendo-nos de volta à ideia da influência das drogas sobre o corpo. Pílulas anticoncepcionais também podem causar a produção de ANA. (2)

Parece haver uma predisposição hereditária para a doença, já que os parentes imediatos de pessoas com lúpus irão apresentar proteínas anormais no sangue e testes positivos para fatores reumatóides com maior frequência do que a população em geral. Muitos desses membros da família não apresentam sintomas, mas alguns familiares de pacientes com lúpus apresentam certas manifestações, incluindo artrite reumatóide, febre reumática, erupções cutâneas de causa indeterminada ou distúrbio neurológico.

Outra teoria é que o lúpus é causado por um agente infeccioso. Há alguns que acreditam que uma doença viral pode ser a causa do lúpus. O vírus do sarampo tem sido implicado porque certas seqüências de moléculas de nucleotídeos nos genes do vírus do sarampo foram encontradas nos genes de pacientes com LES, e não nos genes de pessoas sem LES. Talvez o vírus desencadeie a formação anormal de proteínas, o que faz com que o corpo pense que suas células são estranhas. Então o corpo ataca suas próprias células em uma reação auto-imune. (3) O lúpus ocorreu em famílias, a doença envolvendo pais e filhos ou uma criança e irmãos. A doença foi registrada em gêmeos idênticos. Quando a doença aparece na prole de uma mulher grávida com lúpus, ela geralmente não se comporta de maneira a indicar uma doença infecciosa, mas geralmente se desenvolve muitos anos depois. Um teste falso-positivo crônico para sífilis pode estar presente muitos anos antes de uma pessoa desenvolver um lúpus franco, insinuando uma relação com um agente infeccioso.

Os cães adquirem o lúpus eritematoso sistêmico, assim como os humanos. Houve algumas autoridades que sugeriram uma possível relação entre lúpus em animais de estimação e lúpus em humanos. Ninguém demonstrou ainda qualquer relação cruzada entre o lúpus canino e o humano. (4)

Ao direcionar o tratamento para o lúpus, visamos a todas as três causas possíveis atualmente consideradas, uma toxicidade, um tipo de reação auto-imune ou alérgica e uma infecção viral. Começamos nosso tratamento com o uso de carvão. Esta

excelente forma de tratamento pode ser usada tanto interna como externamente. A dose interna é de 8 a 10 comprimidos (4 cápsulas) por dia durante um período de tempo suficiente para esperar que a substância tóxica seja adsorvida. Isso pode durar um mês ou mais. Ao mesmo tempo, banhos de carvão ou hidromassagem de carvão (uma xícara de carvão para um tanque de hidromassagem) ou meia xícara para uma banheira de água quente (103 a 104 graus). Se a doença é devido a qualquer um dos três fatores suspeitos, o carvão é capaz de ajudar um pouco em tomar -se o agente causador.

Um banho de suor também é usado cerca de cinco vezes por semana, se a condição do paciente permitir. A temperatura oral é aumentada para 101 a 103 graus, de modo que uma suor abundante possa ocorrer. Se a doença é devida a um vírus, as temperaturas mais altas promovem a atividade fagocitária dos glóbulos brancos, melhoram os mecanismos de defesa e estimulam o sistema imunológico à função normal. Se a doença é devida a uma toxina, o tratamento ajudará na sua remoção através do processo de transpiração, fagocitose e aumento da produção de urina.

A massagem é uma boa forma de tratamento, preferencialmente com massagem corporal total. O aumento da função imunológica estimula o retorno à normalidade na produção de proteínas sanguíneas.

A dieta deve ser escolhido com a expectativa de que qualquer que seja a causa, t ele dieta seria capaz de auxiliar próprios sistemas de defesa e de eliminação do corpo. Uma dieta geralmente bem equilibrada, escolhida a partir de um menu estritamente vegetariano, com ênfase em vegetais e frutas frescas, é considerada a melhor. O sal deve ser mantido ao mínimo. A eliminação de todos os produtos animais livraria o corpo de uma possível fonte de toxinas e vírus, e evitaria uma fonte potencial de estimulação anormal do sistema imunológico. Uma dieta que não contenha gorduras livres e açúcares livres permitiria que os mecanismos de defesa do corpo funcionassem sem restrições, uma vez que esses alimentos são conhecidos por interferir no bom funcionamento do sistema de defesa. Bom estado nutricional é considerado um fator na recuperação de ataques agudos. (5) Alguns estados de deficiência, particularmente uma deficiência de manganês, têm sido indiretamente implicados no lúpus. Esta ideia surgiu por causa de observações i n hidralazina crônica (um medicamento mais antigo da pressão arterial) intoxicação em animais. O lúpus e a síndrome da hidralazina no homem podem estar relacionados à deficiência de manganês.

O Dr. Joel Fuhrman, de Nova Jersey, relatou o novo tratamento do jejum para pacientes com lúpus. Ele os jejuou, até mesmo alguns com doença renal bastante severa, por até 21 dias, com excelente melhora. Ele adverte que isso deve ser feito apenas com rigorosa supervisão médica. (6) Este é um tratamento que merece estudos mais extensos.

A luz do sol deve ser usada, mas em quantidades que desaparecem no início, particularmente na exacerbação aguda. Quando a parte aguda da doença tiver diminuído, comece com doses muito pequenas de sol, talvez cinco minutos. Antes disso, o paciente é dado cinco minutos na sombra profunda, progredindo diariamente até cinco minutos pode ser tolerado em sombra leve, em seguida, avançando para um patamar de sol rastreados por tantas horas diárias quanto possível. Acreditamos que o

fato de estar ao ar livre pode ser benéfico para muitos.

Naturalmente, as boas características de condicionamento físico do ar fresco, da luz do sol, da água pura, do hábito na regularidade, da abstinência e da confiança no poder divino são essenciais para o tratamento do lúpus.

Bibliografia:

1. *Revista da American Medical Association* , 25 de abril de 1980, p. 1665
2. *Obstetrícia Contemporânea e Ginecologia*, julho de 1977.
3. *Science News* , 6 de setembro de 1975.
4. *Artrite e Reumatismo* , maio de 1900, p. 564-568.
5. *Revista da American Medical Association* , 6 de março de 1981, p. 834
6. Fulirman, Joel. *Jejum e comer para a saúde* . St. Martin's Press, 175 Fifth Ave., Nova Iorque, NY 10010,1995.

DOENÇA DE LYME

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Esta doença desconcertante e intrigante é um recém-chegado no cenário médico, mas provavelmente não foi reconhecido por um bom tempo. Agora conhecido por ser causado por um germe transmitido pelo carrapato, ele pode causar uma série alarmante de sintomas. O germe é uma espiroqueta, semelhante à que causa a sífilis. Seu nome é *Borrelia burgdorferi*. A doença recebe o nome de Lyme, Connecticut, onde foi reconhecida pela primeira vez. Os estados da Nova Inglaterra ainda estão entre os líderes na incidência desta doença, mas surtos estão sendo relatados agora em todas as áreas da América do Norte. Um hospedeiro intermediário para *Borrelia* é o camundongo de patas brancas; tanto o camundongo quanto o cervo são necessários para a disseminação dos germes até o carrapato dos cervos e, posteriormente, para o homem. Ocorre mais frequentemente no final da primavera e início do verão.

Sinais e sintomas

A doença de Lyme geralmente começa com uma doença semelhante à gripe com cefaleia, fadiga, febre, calafrios, dor de garganta, rouquidão, tosse, dores musculares, rigidez no pescoço, náuseas, vômitos, diarreia, cólicas abdominais ou redução do apetite e muitas vezes, mas não sempre, seguido de uma erupção distinta. A lesão inicial na pele é um anel vermelho grande e manchado que se desvanece no meio para finalmente se assemelhar a um alvo. Os sintomas da gripe e erupção geralmente desaparecem em uma a duas semanas.

Semanas ou meses depois, pode causar artrite quase indistinguível da artrite reumatoide incapacitante, embora geralmente melhore em um a dois anos. Mas de preocupação consideravelmente maior, pode causar doenças cardíacas e neurológicas graves. Recentemente *Borrelia* foi encontrada inesperadamente no músculo cardíaco de um homem que tinha cardiomiopatia, um distúrbio de enfraquecimento do músculo cardíaco progressivo do qual ele morreu. As complicações cardíacas incluem ritmo cardíaco irregular, que pode ser mais rápido ou mais lento, dor no peito, desmaios,

tonturas e falta de ar.

Em mulheres grávidas, podem ocorrer aborto espontâneo, natimortos ou defeitos congênitos no feto. Como sua sífilis relativa próxima, ela está sendo chamada de "Grande Imitador", pois tem tantos sintomas, e os germes podem viver no tecido humano por muitos anos. A febre ainda é dada para Neurosífilis que persiste após antibióticos induzir "malária terapêutica" em medicina convencional (Ref. "The Malariotherapy of Neurosyphilis." *J. Parasitology* , 84 70: 611-7). A malária não deve ser usada para mulheres grávidas, pois os parasitas podem atacar a placenta. Tratamentos de febre podem ser usados, no entanto, e são o tratamento de escolha para adultos que não estão grávidas.

Um número de perturbações do sistema nervoso central e nervos pode ser causada por doença de Lyme, incluindo paralisia (na maioria das vezes da face), sensações anormais da pele e sensibilidades, insônia, e perda de audição. Um exame de sangue está agora disponível para a doença, mas pode ser falsamente negativo em um bom número de casos. Lima

- 13 Permaneça em superfícies limpas ou pavimentadas em vez de andar na grama ou na floresta.
- 14 Em áreas endêmicas, quando se entra na floresta, a pessoa deve estar bem vestida, com camisas de manga comprida abotoadas no pulso e calças enfiadas em meias com sapatos fechados.
- 15 Repelentes de insetos contendo "Deet" (como OFF) são considerados eficazes; use-os com extrema cautela nas crianças, pois elas podem ser tóxicas. Coloque-os em roupas que não toquem na pele.
- 16 Inspeccione as crianças, especialmente quando elas chegam, e se um carrapato for encontrado (essa espécie é tão pequena, será difícil de ver), remova-a imediatamente. Demora até duas horas ou mais após a ligação para o carrapato transmitir o germe.
- 17 Se você for mordido por um carrapato, remova-o o quanto antes, segurando-o o mais próximo possível da pele com uma pinça que toque apenas as partes da boca do carrapato. Espremer o carrapato no abdome pode lhe dar uma injeção de germes. Puxe gentilmente até que se solte.
- 18 Não permita animais de estimação em casa, nem deixe as crianças brincarem com eles. Vários relatos mostraram que gatos e cães têm numerosos carrapatos de cervos ligados depois de estarem fora por algum tempo. Você pode tentar coleiras de pulgas e carrapatos em cães, mas não achamos essas coleiras muito úteis. Escove os cães com cuidado antes de qualquer contato prolongado com eles.
- 19 Mantenha as ervas daninhas e a grama cortada em volta da sua casa. Com a diminuição das terras agrícolas e subsequente aumento na cobertura de animais silvestres em todo o país, e o declínio de predadores naturais assegurando a proliferação da crescente população de veados em todos os lugares, o aumento constante de doenças e incapacidades da doença de Lyme está praticamente assegurado.
- 20 Tente desencorajar animais ou pássaros de se aninharem ou se empoleirarem perto de sua casa. Preste atenção aos roedores e elimine-os.

Como vimos desta única doença, a ciência médica padrão está longe de curar todas as

doenças infecciosas e quase não tocou nos distúrbios degenerativos relacionados ao estilo de vida. Como este mundo "envelhece como uma roupa", veremos mais e mais doenças desconcertantes, especialmente quando o Espírito do Senhor está sendo retirado da Terra.

Uma vez que acreditamos que toda doença pode ser finalmente tratada pelos remédios simples que o Senhor proveu, encorajamos os trabalhadores de saúde e leigos a experimentarem remédios sensatos, racionais e naturais, mesmo para as doenças "incuráveis" que estamos vendo cada vez mais.

Doença de Lyme

Calvin Thrash, MD

Esta doença desconcertante e intrigante é um recém-chegado no cenário médico, mas provavelmente não foi reconhecido por um bom tempo. Agora conhecido por ser causado por um germe transmitido pelo carrapato, ele pode causar uma série alarmante de sintomas. O germe é uma espiroqueta, semelhante à que causa a sífilis. Seu nome é *Borrelia burgdorferi*. A doença recebe o nome de Lyme, Connecticut, onde foi reconhecida pela primeira vez. Os estados da Nova Inglaterra ainda estão entre os líderes na incidência desta doença, mas surtos estão sendo relatados agora em todas as áreas da América do Norte. Um hospedeiro intermediário para *Borrelia* é o camundongo de patas brancas; tanto o camundongo quanto o cervo são necessários para a disseminação dos germes até o carrapato dos cervos e, posteriormente, para o homem. Ocorre mais frequentemente no final da primavera e início do verão.

A doença de Lyme geralmente começa com uma doença semelhante à gripe, muitas vezes, mas nem sempre, seguida por uma erupção cutânea distinta. A lesão inicial na pele é um anel vermelho grande e manchado que se desvanece no meio para finalmente se assemelhar a um alvo. Semanas ou meses depois, pode causar artrite quase indistinguível da artrite reumatoide incapacitante, embora geralmente melhore em um a dois anos. Mas de preocupação consideravelmente maior, pode causar doenças cardíacas e neurológicas graves. Recentemente, um artigo médico relatou encontrar organismos de *Borrelia* no músculo cardíaco de um homem que tinha cardiomiopatia, um distúrbio de enfraquecimento do músculo cardíaco progressivo que anteriormente tinha sido de causa desconhecida. Um número de perturbações do sistema nervoso central e nervos pode ser causada por doença de Lyme. Um exame de sangue está agora disponível para a doença, mas pode ser falsamente negativo em um bom número de casos. Uma doença similar causada por organismos similares está sendo encontrada em quase todo o mundo.

O tratamento depende de antibióticos potentes administrados no início da doença. Infelizmente, raramente é diagnosticado precocemente, e o tratamento não é sempre bem-sucedido, nos estágios posteriores, pode não ser bem-sucedido. Recentemente, um relatório no "New England Journal of Medicine" descreveu uma série de pacientes que foram tratados precocemente com antibióticos, mas que posteriormente desenvolveram

teste mostrou conclusivamente que todos eles tinham Lyme Dis

O tratamento matou os organismos da *Borrelia* no corpo, mas não no sistema nervoso central, devido à fraca passagem de drogas através da barreira hemato-encefálica. Assim, o organismo continuou a florescer lá, causando depois uma doença sistêmica.

Tivemos vários casos típicos de doença de Lyme relatados para nós, completos com a picada de carrapato e erupção cutânea, que foram tratados com uma série de tratamentos de febre artificial. Nenhum deles teve mais doenças, 2 anos depois. Talvez esse remédio natural seja útil contra esse novo flagelo.

Enquanto isso, prevenção é o nome do jogo. Em áreas endêmicas, quando se entra na mata, ele deve estar bem vestido, com camisas e calças de mangas compridas. Repelentes de insetos contendo "Deet" (como OFF) são considerados eficazes; use-os com extrema cautela nas crianças, pois elas podem ser tóxicas. Inspeccionar as crianças, especialmente quando eles chegam, e se uma carraça é encontrada (esta espécie é tão pequena que é quase microscópica), remover-se prontamente: leva-se a 2 horas ou mais após a fixação para o carrapato para transmitir o organismo. Não permita animais de estimação em casa, nem deixe as crianças brincarem com eles. Vários relatos mostraram que gatos e cães têm numerosos carrapatos de cervos ligados depois de estarem fora por um tempo. Com a diminuição das terras agrícolas e subsequente aumento na cobertura de animais silvestres em todo o país e o declínio de predadores naturais assegurando a proliferação da crescente população de veados em todos os lugares, o aumento constante de doenças e incapacidades da doença de Lyme está praticamente assegurado.

Como vimos nesta vinheta; ciência médica está longe de curar todas as doenças infecciosas, para não falar de desordens relacionadas com o estilo de vida degenerativas. Como este mundo ceras de idade como um vestido, vamos ver mais e mais intrigantes doenças, especialmente porque o Espírito do Senhor está sendo retirado da Terra.

Uma vez que acreditamos que toda doença pode ser finalmente tratada pelos remédios simples que o Senhor proveu, encorajamos os trabalhadores de saúde e leigos a experimentarem remédios sensatos, racionais e naturais, mesmo para as doenças "incuráveis" que estamos vendo cada vez mais.

DEGENERACÃO MACULAR

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A causa mais comum de cegueira após os 50 anos de idade é a degeneração macular. Um teste simples que você pode fazer em sua própria casa é o teste Amsler Grid. A grade de Amsler é simplesmente linhas que cruzam fazendo muitas caixas de tamanho iguais. O teste é feito olhando para o centro da grade e detectando se o centro da grade se desvanece com um ponto ou espaço vago que se move quando você move

seus olhos. Outro sintoma pode ser que você precise de mais luz para ler com clareza. Outro sintoma está exigindo mais tempo para ajustar a luz fraca depois de ter vindo de fora sob luz solar intensa.

Seu médico (ou biblioteca pública) pode fornecer uma grade Amsler, que se parece muito com um calendário em branco. Um olho é verificada em um tempo, então o olho não está sendo verificado é bloqueada por um cartão. Se o centro do padrão de Grade parecer quebrado, distorcido, ondulado ou parecer estar faltando, você deverá consultar seu médico imediatamente. Para minimizar o risco de degeneração da mácula:

- (1) Mantenha a pressão arterial baixa.
- (2) Não fume!
- (3) Use óculos de sol de proteção ou um bom chapéu e permaneça dentro de casa ou muito bem protegido do sol durante os momentos mais luminosos do dia.
- (4) Evite drogas, tanto quanto possível, especialmente a aspirina.

A Reunião Anual de 1992 da Academia Americana de Oftalmologia, em Dallas, contou com uma apresentação sobre a degeneração macular, na qual eles sugeriram as vitaminas e minerais antioxidantes como tratamento para essa grave aflição ocular. Estes nutrientes podem ser encontrados em abundância em frutas, legumes, grãos integrais, nozes e sementes.

As vitaminas C e E podem retardar a degeneração macular. A vitamina C é encontrada em praticamente todas as frutas e vegetais crus, particularmente nos kiwis, cítricos, pimentões, morangos, repolho cru, verduras, tomates e batatas brancas. A vitamina E é encontrada em nozes, sementes, cereais integrais e legumes. Vitamina A e beta-caroteno podem retardar a degeneração macular. Esses nutrientes são encontrados em vegetais de folhas verdes escuras, vegetais amarelos e alaranjados e frutas. (Ref. *Time*, 6 de abril de 1992, Relatório Especial de Saúde de Brown e Perot, "O Poder Real das Vitaminas") Pequenas doses de selênio e zinco também podem ser úteis.

A aspirina tem sido associada à degeneração macular, a causa número um de cegueira em pessoas com mais de 55 anos. Pesquisadores que examinaram 109 pacientes com degeneração macular descobriram que todos os pacientes estavam tomando doses frequentes de aspirina. É preocupante que o conselho atual de tomar uma aspirina por dia para evitar ataques cardíacos possa causar aumento da cegueira desnecessária na faixa etária de mais de 50 anos nos anos imediatamente anteriores (Ref. *Alternativas*, "Segredos de Cura", Suplemento Especial 1994).

O Dr. Lloyd Rosenvold encontrou alguma melhora em sua visão central nos quatro meses em que usou Pycnogenol (bioflavonóides de um pinheiro nativo da França). Esses mesmos bioflavonóides também estão disponíveis em extratos verdadeiros de casca de limão e sementes de uva.

A aspirina demonstrou reduzir a incidência da doença de Alzheimer. O alho fará a mesma coisa, pois reduz a coagulação intravascular, uma condição que muitos especialistas acreditam que pode contribuir para o desenvolvimento da doença de Alzheimer. Aspirina, infelizmente, pode causar fácil hematomas, hemorragia interna espontânea, aumentar o risco de desenvolvimento de degeneração macular senil, uma

condição na qual a hemorragia descasca a retina da parte de trás do globo ocular. Uma vez que a aspirina acentua a hemorragia, é potencialmente uma droga que priva a visão de pessoas com degeneração macular senil e alguns outros distúrbios da retina.

HIDROTERAPIA E MALÁRIA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

O Dr. Paulson escreveu sobre sua experiência no General Conference Bulletin, 1907 , da seguinte maneira:

"Naturalmente, o quinino era considerado tão indispensável na malária quanto a morfina estava seguindo certas operações cirúrgicas. Logo tivemos uma oportunidade abundante de colocar nossos princípios em relação ao quinino a um teste prático. Foi um verão malárico em Michigan. Durante o verão cerca de cinquenta (50) casos chegaram a nós em todas as idades e em todas as fases da doença, e eu, que não conseguia reconciliar consistentemente o programa de quinino prevalecente com algumas das verdades que estudamos, determinamos que descobriríamos para nós mesmos, o que Deus nos ajudaria a fazer nos casos de malária sem o quinino. Um dos membros de nossa classe era um entusiasta defensor do quinino. Também concordamos que, quando o paciente chegasse, um seria designado para esse médico, o seguinte ao Dr. Kress e a mim, tão alternados: como ele também era um especialista em microscopia, tendo feito um treinamento especial em exames de sangue, todos os casos, não apenas os dele, mas os nossos, foram cuidadosamente verificados por ele mesmo. trabalho, então não havia chance de adivinhar o trabalho.

Nós cuidadosamente tomamos a temperatura a cada 15 minutos. Assim que começou a haver o menor aumento de temperatura, foi uma notificação para nós que o frio estava se aproximando. Imediatamente colocamos o paciente em uma manta quente, que provocou uma profunda transpiração e, assim, se acertássemos, invariavelmente evitaríamos o frio. O paciente transpirava por um tempo, nós o tirávamos com cuidado, desde que fosse a variedade de dias alternados, nós davamos tratamentos tônicos (quente e frio). No dia seguinte, instituímos novamente o programa de medição de temperatura. Nós invariavelmente descobrimos que a elevação da temperatura estava muito atrasada, mostrando que estávamos ganhando a ascendência. Nós, então, passamos pelo mesmo programa. Freqüentemente não precisávamos fazer isso pela terceira vez; o trabalho tinha sido feito, e em uma semana ou dez dias o paciente foi totalmente restaurado para a saúde. Às vezes, sentiríamos falta de acertar por vários dias, então haveria um atraso ".

APÓS A COMPARAÇÃO HISTÓRICA DAS DUAS CLÍNICAS

PACOTE DE PACIENTES	DE	COBERTURA	PACIENTES	QUININO
Não um irreparável,	com	complicações sérias.	Alguns	com surdez
outros com				mentalidade prejudicada;

menores.

"Um dia um homem fraco e debilitado entrou tão carregado de malária que parecia estar à beira do túmulo. De acordo com a rotação, ele pertencia à lista de quinino. O médico, depois de avaliar a situação, disse que sim. Não ouse assumir o seu caso, então ele foi entregue à nossa lista. Eu nunca vou esquecer quando o Dr. Kress e eu sinceramente dissemos ao Senhor que Seus princípios estavam em teste, e imploramos a Ele que justificasse o que ele havia dito. se apossou do caso. Dentro de uma semana o homem foi restaurado para a saúde ". Louve o Senhor.

TRATAMENTO DA MALÁRIA SEM DROGAS

HF Rand, MD

Superintendente Santa Helena Sanitarium

Quase todo aquele que tenta hidroterapia nesta doença usa água quente. Isso reduz o número de glóbulos brancos e diminui sua atividade, além de reduzir a alcalinidade do sangue. Assim, os leucócitos do sangue são impedidos ou impedidos no trabalho de destruir os parasitas. Em vez de fazer isso, a coisa certa a fazer é aumentar o número e a atividade das células e manter a alcalinidade do sangue.

Demos a esses pacientes um banho de meia-noite frio, cerca de dez horas antes do resfriamento, depois disso com outros tratamentos a frio em intervalos. Os homens da escola médica estavam lá para assistir aos resultados. Eles observaram o frio chegar, mas não veio. Nós usamos outros tratamentos legais e os mantivemos. Juntos, tratamos esses casos por uma semana. Tudo o que foi necessário no tratamento foi hidroterapia, e foi bem sucedido desde o início.

Houve outro caso que eles vinham tratando durante quase duas semanas. O homem estava tomando quinino e outros medicamentos. Os médicos disseram que provavelmente seriam três a quatro meses antes que ele estivesse bem. Eles sabiam que os parasitas da malária podiam resistir aos remédios e viver apesar deles. Este caso foi mais reduzido do que os outros. Usamos a fricção da luva fria, começando aproximadamente o mesmo número de horas antes que o frio fosse esperado a cada vez e os calafrios continuassem a se afastar cada vez mais, até que finalmente cessassem em cerca de uma semana.

Recentemente, na Califórnia, tivemos dois senhores sofrendo desta doença que haviam tomado grandes quantidades de quinina. Assim como eles vieram, começamos dando o frio atrito luva a cada duas horas, com água quente e fria para a coluna vertebral, para tonificar o sistema nervoso. Nós fomos cuidadosos com a dieta, a fim de manter o trato alimentar em uma condição tão normal quanto possível; e em dois ou três dias os calafrios foram completamente obliterados e os pacientes melhoraram muito rapidamente. Não usamos quinino . O exame do sangue em uma semana não mostrou traços do plasmódio. - *Vida e Saúde*, agosto de 1909.

Nota sobre estados mestre "Não use - por AMThrash? O que você quer dizer com isso?"

Mastectomia

Parede de escalada: Fique de frente para a parede, com os dedos tão perto da parede quanto possível - pés afastados. Com os cotovelos um pouco flexionados, coloque as palmas das mãos na parede ao nível dos ombros. Flexionando os dedos, passe as mãos pela parede até que os braços estejam totalmente estendidos. Trabalhe as mãos para baixo ao ponto de partida.

Giro da corda: fique de frente para a porta. Pegue a ponta livre da corda leve na mão do lado operado. Coloque a outra mão no quadril. Com o braço estendido e afastado do corpo - quase paralelo ao chão - gire a corda, fazendo o maior balanço possível. Devagar no começo - acelere depois.

Rod ou vassoura: Segure o d com as duas mãos, realizada cerca de 2 pés afastados. Com os braços esticados, levante a haste sobre a cabeça. Dobre os cotovelos, baixando a vareta atrás da cabeça. Manobra reversa, elevando a haste acima da cabeça e depois a posição inicial .

P ulley : Jogue a corda sobre a haste da cortina ou a cortina da porta. Fique tão perto quanto possível da corda. Segure um fim em cada mão. Estenda os braços em linha reta e longe do corpo. Puxe lef t armar-se puxando para baixo w om braço direito, então braço direito para cima e lef t baixo- l i ke uma gangorra.

O objetivo do programa de exercícios é garantir uma amplitude completa de movimento da articulação do ombro afetada. (Adopted from *Radler: Um manual para a sua recuperação*. Nova York : A Sociedade do Memorial Center.)

Para mais informações entre em contato:

Uchee Pines Lifestyle Center

30 Uchee Pines Road # 75

Seale, Alabama 36875

Tel. 334-855-4764

www.uchepines.org

MALÁRIA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A malária é causada pelo Plasmodium, um parasita introduzido na corrente sanguínea por uma mordida de uma fêmea infectada do mosquito Anopheles, a que está na sua cabeça para morder. O parasita entra em um glóbulo vermelho e se multiplica até formar uma roseta inteira de novos parasitas e explode a célula. No momento em que

uma cultura de células vermelhas começa a explodir, o paciente começa a sentir calafrios e a febre aumenta. Geralmente, há dor nas costas, dor muscular e mal-estar extremo. Quando os eritrócitos se rompem, todos os novos parasitas da malária são libertados na corrente sanguínea e cada um deles procura imediatamente por um novo eritrócito a habitar. O paciente continua com febre enquanto os parasitas estão livres no plasma. Mesmo um pequeno número de parasitas livres no sangue é capaz de provocar uma febre alta com calafrios. Qualquer ataque bem sucedido à malária deve ser feito durante a fase de migração do parasita. Na malária *falciparum* também pode haver sangue na urina, o que dá a essa forma mais séria de malária o nome de "febre da água negra".

A prevenção depende do controle do mosquito anofelino. Os pântanos devem ser limpos, os locais de reprodução eliminados e a água não deve ser acumulada em latas de estanho, pneus velhos, valas, etc. Esses mosquitos geralmente são mais ativos a partir de uma hora antes do pôr do sol. Uma aplicação pesada de repelente de insetos citronela e roupas de proteção, telas mosquiteiras sobre a cama à noite e triagem de janelas para banir os mosquitos anofelinos da casa, são medidas preventivas eficazes.

As sugestões a seguir foram feitas por um australiano que me contou o método que estava usando para tratar a malária.

- 12 Dieta: Torne-se um vegetariano total - sem carne, leite, ovos ou queijo.
- 13 Sementes de mamão: Tome 12 sementes, quebrar casca exterior, engolir rapidamente todos eles. Eles são muito amargos. Tome 12 sementes a cada segundo dia depois disso. Ingrediente ativo tem um efeito quinino. Os sintomas da malária desaparecerão no vegano de longa data dentro de meia hora a uma hora depois de tomar a semente de mamão: mais naqueles em uma dieta mista.
- 14 Cebola: Coma uma cebola grande, levemente cozida no vapor (apenas o suficiente para causar uma aparência transparente e abolir a maior parte da sensação de calor na boca).
- 15 Alho: Coma um globo inteiro (10 a 15 dentes) de alho cozido em um forno já quente a 250 graus por 10 minutos, ou apenas o suficiente para perder a maior parte da sensação de calor e começar a parecer transparente. O alho pode ser cozido no vapor por alguns minutos, em vez de assar, se preferir.
- 16 Água: Beba muita água - cerca de 12 copos por dia.
- 17 Limões: Use limões pequenos (pele fina). Diariamente esprema o suco de 10 limões em comida ou em água e beba como limonada.

Use uma dieta totalmente vegetariana. Comece com um limão no primeiro dia da sessão de tratamento. Beba o suco pela manhã com água. Coma abacaxi fresco todos os dias, se possível. Construa a dose de limões em um limão por dia até que 9 limões sejam tomados com água durante o dia. Em seguida, diminua a dose em 1 limão por dia até que um período completo de tratamento de 18 dias seja concluído. Uma enfermeira que voltou da Índia leva 12 limões por dia, quando ela sabe que está tendo um ataque de malária.

Outros elevaram a temperatura com um tratamento quente de algum tipo (banho de banheira, pacote de manta, etc.) três a quatro horas antes de a febre ser antecipada. Esses tratamentos funcionaram muito bem.

As dietas aumentadas em ácidos graxos ômega-3 e pobres em vitamina E são favoráveis à malária. Os ácidos graxos ômega-3 são encontrados em nozes, sementes de linhaça e muitas nozes e sementes. A vitamina E é encontrada no trigo, germe de trigo, óleo de germen de trigo, outros grãos de cereais, plantas verdes, gema de ovo, gordura de leite, manteiga, carne (especialmente fígado), nozes, óleos vegetais (soja, milho, algodão). - *Medical Tribune* 34 (13): 3; 7-8-93.

Hidroterapia:

1. Um tratamento excelente começa imediatamente com o início da febre, ou de meia a duas horas antes, se o início da febre é previsível, com um enema de água quente seguido de duas rápidas e muito quentes fomentações de três minutos cada para o baixo peito e abdome. . Um quente fomentation deve ser colocado na cama para o paciente se deitar. Quando a segunda dessas duas fomentações estiver sendo aplicada, inicie uma fricção de luva fria para o resto do corpo, começando pelas extremidades superiores, seguindo para as extremidades inferiores. Termine o segundo fomento com uma fricção de luva fria no abdômen e no peito. Termine a fricção da luva fria nas extremidades, se ainda não estiver concluída. Em seguida, vire o paciente e termine o tratamento com uma fricção de luva fria nas costas. Siga esta fase de tratamento com um intervalo de 1 a 1 ½ horas.

A próxima parte do tratamento é a alternância de fomentações quentes e frias, duas rápidas para a coluna, muito quentes e cerca de três minutos cada, com compressões frias de um minuto após cada três minutos de fomento a quente. Quando as fomentações para a coluna tiverem sido completadas, dê um banho quente nos pés com alternância de spray quente e frio para a área do fígado e baço. O paciente pode ficar no banho quente do pé no chuveiro enquanto o jato quente e frio está sendo administrado no meio. Dê o spray quente a cerca de 110 graus e o spray frio a cerca de 40 a 50 graus.

Continue o tratamento por 10 a 20 minutos. O paciente deve estar bem aquecido durante essa parte do tratamento. A segunda fase do tratamento termina com uma vigorosa fricção da luva por cinco minutos enquanto está sentado em uma banheira, a água em cerca de 70 a 80 graus. Pode-se substituir uma fricção de luva fria na cama por um paciente debilitado, ou um brilho salino seguido por uma ducha de limpeza fria a cerca de 90 a 94 graus. No final da segunda fase, o paciente deve descansar na cama para reagir de uma a uma hora e meia.

2. Outro método de tratamento da malária consiste em medir a temperatura a cada 15 minutos: ao primeiro sinal de uma elevação da temperatura corporal, colocar o paciente em uma embalagem completa, um banho de vapor russo, uma banheira de hidromassagem ou uma banheira quente. elevar a temperatura da boca para cerca de 102 a 103 graus, trazendo o exército de glóbulos brancos para a corrente sanguínea para atacar os parasitas antes que eles possam entrar em novos glóbulos vermelhos. Você provavelmente não vai pegá-los todo o primeiro tratamento, mas perseverar. Prepare-se com uma embalagem completa toda vez que os sintomas aparecerem, seja a cada 3 dias, 4 dias ou em intervalos irregulares. Usado com persistência e tempo adequado, este tratamento irá erradicar completamente a doença.

As drogas contra a malária deprimem as células brancas tanto na medula óssea quanto no sangue. Você é dependente, no entanto, no tratamento racional da malária na

atividade fagocítica dos glóbulos brancos para erradicar os parasitas.

3. Outro remédio para malária veio do Sr. & Sra. Font-Piquer, missionários cristãos para a África, por volta de março de 1993. " Com meu marido, já que estamos em Riverside, demos remédios naturais a pessoas atacadas pela malária. Geralmente, o paciente já recebeu cloroquina por médicos locais, mas os parasitas estão se tornando mais resistentes a ele. Então, como último recurso, as pessoas vêm até nós quando estão em má forma. Nós aplicamos o tratamento que você deu em RECURSOS DOMÉSTICOS e vimos maravilhas em cinco dias. Como a água do rio não é limpa (parasitas, cólera, bilharziose), fervemos ou colocamos pó de carvão nela e administramos enemas, fomentações, folhas de papaia ou chá de folhas de pêssego, bebidas à base de carvão, e exigimos que as pessoas rápido durante o tempo que eles têm a febre. Geralmente eles vomitam o que comem durante a febre. Nós também demos muito suco de frutas cítricas. Ficamos muito impressionados em ver os resultados com a ajuda de Deus e a boa vontade do povo ".

4. O Dr. HF Rand, superintendente do Sanitarium Santa Helena, no estado de Washington, conta sua experiência:

... Demos aos pacientes com malária um banho de meia-noite frio, cerca de dez horas antes do resfriado, depois disso com outros tratamentos a frio em intervalos. Os homens da escola médica estavam lá para assistir aos resultados. Eles observaram o frio chegar, mas não veio. Nós usamos outros tratamentos legais e os mantivemos. Juntos, tratamos esses casos por uma semana. Tudo o que foi necessário no tratamento foi hidroterapia, e foi bem sucedido desde o início.

Houve outro caso que eles vinham tratando durante quase duas semanas. O homem estava tomando quinino e outros medicamentos. Os médicos disseram que provavelmente seriam três a quatro meses antes que ele estivesse bem. Eles sabiam que os parasitas da malária podiam resistir aos remédios e viver apesar deles. Este caso foi mais reduzido do que os outros. Usamos a fricção da luva fria, começando aproximadamente o mesmo número de horas antes do resfriamento ser esperado a cada vez, e os calafrios continuavam se distanciando cada vez mais até finalmente cessarem em cerca de uma semana.

Recentemente, na Califórnia, tivemos dois senhores sofrendo dessa doença que haviam ingerido grandes quantidades de quinina. Assim que chegaram, começamos a dar a fricção da luva a cada duas horas, com calor e frio na coluna para tonificar o sistema nervoso. Nós fomos cuidadosos com a dieta, a fim de manter o trato alimentar em uma condição tão normal quanto possível; e em dois ou três dias os calafrios foram completamente obliterados e os pacientes melhoraram muito rapidamente. Não usamos quinino. O exame do sangue em uma semana não mostrou traços do plasmódio. *VIDA E SAÚDE*, agosto de 1909.

5. O Dr. Paulson escreveu sobre sua experiência no Boletim da Conferência Geral de 1907 da seguinte forma:

"Naturalmente, o quinino era considerado tão indispensável na malária quanto a morfina estava seguindo certas operações cirúrgicas. Logo tivemos uma oportunidade abundante de colocar nossos princípios em relação ao quinino a um teste prático. Foi

um verão malárico em Michigan. Durante o verão Cerca de 50 casos chegaram até nós em todas as idades e em todos os estágios da doença, e eu, que não conseguia reconciliar consistentemente o programa de quinino prevalecente com algumas das verdades que estudamos, determinamos que descobriríamos por nós mesmos o que Deus nos ajudaria a fazer casos de malária sem o uso de quinino. Tinha concordado mutuamente que, quando os pacientes chegassem, um seria designado para esse médico, o seguinte para o Dr. Kress e eu, alternando-o. Perito em microscopia, tendo feito um treinamento especial em exames de sangue, todos os casos, não apenas os dele, mas os nossos, foram cuidadosamente verificados por ele mesmo pelo trabalho de laboratório, de modo que não havia chance de adivinhação.

"Nós cuidadosamente tiramos a temperatura a cada 15 minutos. Assim que começou a haver o menor aumento de temperatura, foi uma notificação para nós que o frio estava se aproximando. Imediatamente colocamos o paciente em uma manta quente, que trouxe transpiração profunda e assim se tivéssemos acertado, invariavelmente evitaríamos o frio, o paciente transpiraria por um tempo, tirá-los-ia cuidadosamente, desde que fosse a variedade do dia alternativo, nós davamos tratamentos tônicos (quentes e frios) No dia seguinte, instituímos novamente o programa de medição de temperatura, e descobrimos invariavelmente que a elevação da temperatura estava muito atrasada, mostrando que estávamos ganhando a ascendência. Passaríamos, então, pelo mesmo programa. na terceira vez, o trabalho havia sido feito e, em uma semana ou dez dias, o paciente recuperava totalmente a saúde. Às vezes, a gente sentia falta de acertar por vários dias, então haveria um atraso. "

Comparação dos dois métodos:

Os pacientes do pacote, não um caso com complicações sérias ou falha do tratamento. Os pacientes de quinina não se saíram tão bem. Alguns desenvolveram a surdez que era irreparável; havia alguma mentalidade prejudicada reversível; e outros com numerosas complicações menores.

"Um dia um homem fraco e debilitado entrou tão carregado de malária que parecia estar à beira do túmulo. De acordo com a rotação, ele pertencia à lista de quinino. O médico, depois de avaliar a situação, disse que não Não ouse assumir o seu caso, então ele foi entregue à nossa lista. Eu nunca vou esquecer quando o Dr. Kress e eu sinceramente dissemos ao Senhor que Seus princípios estavam em teste, e imploramos a Ele que justificasse o que ele havia dito. se apossou do caso. Dentro de uma semana o homem foi restaurado para a saúde ". LOUVE O SENHOR.

MASTITE

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Quando uma mãe está amamentando, não é incomum que ocorra mastite aguda. A mastite, longe de ser causada por um germe, é quase sempre devida a um pouco de infiltração de leite de dutos de leite sobre os tecidos adjacentes, iniciando uma inflamação aguda; devido, no entanto, a irritação química do leite e não de infecção. A aparência da mama é quase idêntica à do carcinoma inflamatório, que também não

tem germes infectando-o, mas mostra os típicos sinais clínicos de pele vermelha e quente, mamas inchadas, firmes, doloridas e sensíveis, e aumento de linfonodos na região. poço do braço. Pode haver febre de até 104 graus acompanhada de calafrios e um aumento na contagem de glóbulos brancos. Os músculos e ossos podem doer e o paciente parecer tóxico. Ela pode pensar que ela tem algum tipo de infecção. As hemoculturas, no entanto, não mostram germes e uma cultura de secreções mamilares pode estar livre de qualquer tipo de patógeno.

Tratar o paciente com medidas simples é mais eficaz e, se iniciado cedo, ao primeiro sinal de ternura, quase sempre pode ser cortado pela raiz. É raro que um abscesso ocorra no seio. É desnecessário, em quase todos os casos, considerar a antibioticoterapia. Não é só necessário interromper a amamentação, mas é altamente desejável que o bebê cuide da mama afetada primeiro. O peito deve ser esvaziado de leite para que a infiltração de leite através dos dutos possa cessar imediatamente e a mastite possa diminuir. Temos visto muitos casos de mastite desaparecerem em questão de uma ou duas horas com tratamento adequado. Certamente dentro de seis horas a condição tóxica deve diminuir, pois partículas de leite que foram espremidas na corrente sanguínea agem como um corpo estranho para estimular o aumento da temperatura corporal através do controle do termostato no cérebro. Em todos os casos de mastite geralmente menos de 5% desenvolvem até mesmo um pequeno abscesso.

Acontece frequentemente que há uma fissura precedente dos mamilos ou dermatite em torno dos mamilos, e é isso mesmo que torna a mãe menos propensa a apresentar esse seio ao bebê, resultando em um ingurgitamento da mama com leite, infiltração subsequente de leite nos tecidos circunvizinhos com a inflamação florida aguda que se segue.

O tratamento mais importante da mama é o das compressas quentes ou frias. Em primeiro lugar deve-se tentar compressas quentes, pois muitas vezes podem trazer alívio da dor e desconforto. Uma leve massagem na mama com as pontas dos dedos por cerca de dez minutos, muitas vezes, resulta em uma redução reflexa do inchaço pela drenagem linfática. Após as compressas quentes, as compressas frias podem permanecer nos seios, pois isso tende a reduzir a formação de leite.

Por causa do ingurgitamento dos seios, a criança pode ter dificuldade em agarrar o mamilo e a aréola adjacente (área pigmentada), mas com persistência e com um pouco de pressão contra a mama na área da aréola, o ingurgitamento mamário pode ser reduzido o suficiente para permitir que o bebê agarre o mamilo sem morder e danificar o mamilo. A criança deve ser encorajada a amamentar com mais frequência e, especialmente se a mastite estiver limitada a um lado, esse lado deve ser apresentado ao lactente a cada mamada até que a mastite desapareça.

No terceiro ou quarto dia após o nascimento do bebê, os seios se tornam ingurgitados. Às vezes há um aumento na temperatura acompanhando o ingurgitamento mamário. Até esta altura, o bebê não precisa de mamar mais de cinco minutos de cada vez, pois é tempo suficiente para estimular a mama e esvaziá-la do colostro.

A mastite geralmente pode ser evitada ensinando-se às mulheres boas técnicas de enfermagem, evitando assim a fissura dos mamilos. Não se deve permitir que o bebê machuque o mamilo quando se envolver ou desengatar. Ao apresentar o seio ao bebê,

o mamilo deve ser esfregado um pouco para encorajá-lo a ficar firme e a se destacar. Em seguida, a aréola macia atrás do mamilo deve ser comprimida para que o mamilo fique plano para se encaixar mais perfeitamente na boca do lactente. Ao desencaixar a criança, um dedo deve ser colocado dentro do canto da boca da criança e um bosque feito no peito para permitir que o ar entre na boca para romper o vácuo dentro da boca da criança. Sempre depois de amamentar, os mamilos devem ser lavados com água limpa para remover todos os vestígios de saliva, pois uma enzima na saliva suaviza a pele e aumenta a probabilidade de fissura ou dermatite no mamilo. Água ou álcool aplicado aos mamilos têm a tendência de endurecer a pele e podem ser de grande ajuda na prevenção desses problemas comuns na enfermagem.

Nunca deve haver qualquer tentativa de suprimir a lactação com o stilbesterol, pois esse curso está associado a uma maior incidência de abscesso recorrente.

Doença de Ménière

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A doença de Ménière é uma doença crônica comum que afeta a orelha interna. Os principais sintomas são tontura, às vezes surdez e, às vezes, ruídos em uma ou ambas as orelhas. Pode envolver os jovens, particularmente as mulheres, mas é mais provável que venha tarde na vida e afete ambos os sexos. A doença pode começar com um chiado agudo, zumbido nos ouvidos, geralmente ouvido de um lado no início e variando em intensidade de dia para dia. Pode haver uma sensação de plenitude ou pressão associada à vertigem leve ou mais violenta (forte sensação de balançar, balançar ou girar) que começa abruptamente e dura de alguns minutos a várias horas, e geralmente está associada a náuseas e vômitos. Regressa a intervalos irregulares e o repouso completo ajuda a reduzir a gravidade dos ataques. A deficiência auditiva é progressiva e pode ocorrer uma forma de rolar os olhos de um lado para outro, conhecido como nistagmo.

A doença de Ménière parece ser o resultado de um aumento no fluido dentro dos sacos membranosos da orelha interna. Existem provavelmente múltiplos fatores que causam a doença, incluindo alergias, diabetes, sífilis, problemas de tireoide, insuficiência adrenal ou hipofisária, insuficiência de vasos sanguíneos ou qualquer combinação desses e outros problemas. Em alguns indivíduos, a lesão física ou uma doença viral podem ser a causa. Se o sangue se torna pesado ou muito rico com vários nutrientes e resíduos, como quando as gorduras ou o açúcar sobem no sangue; ou os rins, coração e pulmões não conseguem limpar o sangue dos resíduos, a doença de Ménière pode se desenvolver. Quaisquer que sejam os fatores que causam um aumento no número de tais materiais dissolvidos no soro, eles podem trazer o de Ménière. A maioria dos pacientes com esta doença vem do grupo de pessoas propensas a desenvolver diabetes, obesidade, doença cardíaca coronária e endurecimento das artérias.

TRATAMENTO

- O primeiro objetivo é melhorar a circulação para o ouvido interno. Aplicações quentes no ouvido, exercícios vigorosos, proteção da cabeça e do pescoço

- contra o resfriamento, bem como roupas adequadas de todas as quatro extremidades para garantir calor e circulação equilibrada nas mãos e nos pés.
- Tome um jejum duradouro por três dias sem nada além de água e chás de ervas por via oral. Use uma dieta vegetariana vegana quando a alimentação for retomada. A dieta deve ser composta principalmente de frutas, legumes, amidos. O uso de nutrientes concentrados pode aumentar a gravidade específica do sangue e, possivelmente, grãos integrais (pães e cereais) e deve eliminar todos os açúcares, proteínas refinadas e causar aprisionamento de resíduos ou nutrientes dentro do saco membranosos do ouvido interno. produzir um diferencial anormal na gravidade específica do fluido dentro dos sacos em comparação com o sangue. Anormalidades no metabolismo de carboidratos são encontradas em alguns pacientes, e estas devem sempre ser corrigidas pelo uso de uma dieta simples, livre de carboidratos refinados e gorduras. Alguns pacientes com perda auditiva flutuante ou doença da orelha interna apresentam sintomas relacionados a altos níveis de gorduras no sangue. Para diminuir o acúmulo de gorduras no sangue, remova todas as gorduras livres (margarina, maionese, alimentos fritos, gorduras para cozinhar, óleos de salada e manteigas) da dieta até que a condição comece a dieta, pois vários alimentos podem causar alergia. irritação do ouvido interno, inchaço melhor.
 - É sempre lucrativo na doença de Ménière considerar alimentos produtores de alergia em torno de vários tecidos moles do ouvido interno e sensações de pressão ou tontura. Em uma série de pacientes com Ménière, os alimentos ofensivos eram leite, carne de porco, milho, trigo, ovos, carne e batatas, nessa ordem. Os dez principais alimentos que produzem alergia são: leite e produtos lácteos, chocolate e cola, milho, ovos, a família da ervilha (principalmente amendoim), frutas cítricas, tomates, trigo e outros grãos pequenos, canela e corantes artificiais.
 - O chá da raiz de gengibre deve ser usado generosamente. Chá de ginkgo, calota craniana, raiz de valeriana, chá de catnip e chá de Echinacea são todos úteis. Misture duas colheres de sopa de Echinacea, duas colheres de chá de cada calota craniana e valeriana, em dois litros de água. Ferva suavemente por 30 minutos e despeje mais de duas colheres de sopa de catnip e uma colher de sopa de ginkgo. Íngreme por 30 minutos e beber. Maquiagem fresca diariamente.
 - De 10 a 15 copos de água devem ser tomados diariamente. A água é um diurético natural e um agente de limpeza do sangue.
 - Em alguns, uma dieta totalmente livre de sal tem sido curativa. As ervas diuréticas como buchu, bardana, semente de melancia, seda de milho e outras podem ser úteis nesse sentido.
 - Suar tem sido usado com um grau de sucesso. A transpiração pode ser conseguida através de exercícios extenuantes, através de banhos de sauna e através de banhos quentes em uma banheira em casa. O método é sentar-se em uma cuba de água quente a cerca de 105-110 ° F (40-43 ° C) com um termômetro na boca e elevar a temperatura da boca a cerca de 101-102 ° F. (38-39 ° C). A temperatura da boca é mantida neste nível por 40-60 minutos, simplesmente ajustando a temperatura da água no banho. Durante este período, deve-se beber bastante água para assegurar que o fluxo de sangue para além do ouvido médio seja de baixa gravidade específica, o que encorajará o fluido nos sacos auriculares a atingir padrões normais.

MENOPAUSA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A grande maioria das mulheres não necessita de tratamento na menopausa, pois os sintomas são menores e passarão sem tratamento em algumas semanas ou meses, ou no máximo em dois ou três anos. Desde o uso de hormônios de uma fonte externa tem sido associada a problemas graves, recomenda-se que a administração de hormônios ser evitado, se possível. Um aumento no câncer de mama, ovário e endométrio tem sido associado ao uso de estrógenos, bem como tumores fibróides do útero, depressão e doença hepática ou da vesícula biliar.

O que é menopausa natural? Apenas algumas mulheres conseguem experimentá-lo devido à alta taxa de histerectomias, outras cirurgias e medicamentos.

O que acontece depois da histerectomia? Mesmo que o paciente tenha sido informado de que os ovários foram salvos quando o útero foi retirado, se os ovários são de fato úteis ou se foram muito danificados - por cirurgia, atadura de vasos sanguíneos que nutrem os ovários e traumas mecânicos das glândulas -que são apenas fracamente funcional é al maneiras uma forte possibilidade após a histerectomia.

A osteoporose é definitivamente a principal preocupação de saúde que ocorre nas mulheres, atribuída à menopausa. É uma condição de cinco, dez, até mesmo quarenta anos de realização e, na época da menopausa, geralmente não apresenta sintomas reconhecíveis. Na maioria das vezes é só quando um osso quebra que a condição é nhecidos rec. A prevenção da osteoporose grave é o resultado de duas coisas: desenvolvimento ósseo forte antes dos 35 anos e evitar hábitos de saúde para desbaste ósseo acima dos 50 anos. Não é causada por deficiência dietética de cálcio de acordo com as autoridades em fisiologia óssea .

CONDIÇÕES COMUNS OCORRENTES DA MENOPAUSA

Sistema cardiovascular: palpitações, pressão alta, ondas de calor (o principal sintoma)

Musculosqueléticas: dores e dores (não osteoporose, como geralmente é sem sintomas)

Genital: sangramento irregular, diminuição da libido, secura vaginal

Geral: secura e enrugamento da pele

Neurológico: náusea, tontura, alterações de humor, irritabilidade, depressão, insônia, dormência, formigamento

CAUSA DE FLASHES QUENTES

A causa ou as causas das ondas de calor não são conhecidas, mas duas teorias merecem ser mencionadas. O primeiro é um esforço respiratório inadequado. Dormir nas laterais, em vez de nas costas, desencorajará o ronco (que, por sua vez, reduz a perda de calor a cada respiração, permitindo um ligeiro acúmulo de calor no sangue que vai para o termostato no cérebro. O cérebro então envia uma mensagem até a pele para abrir vasos sanguíneos e glândulas sudoríparas). Perca peso, se necessário, para tornar cada respiração mais profunda. Pratique a respiração profunda

diariamente.

A segunda teoria tem a ver com o tom dos vasos sanguíneos. Um experimento foi feito medindo o aperto dos vasos sanguíneos na pele após a aplicação de gelo. As mulheres com ondas de calor tendiam a não ter o aperto normal dos vasos sanguíneos, enquanto as mulheres que não tinham flashes ou flashes muito leves tendem a ter um aperto mais rápido dos vasos sanguíneos. Houve uma relação significativa entre o grau de aperto e a setenta dos sintomas.

AVENIDAS PARA TRABALHAR PARA TRATAMENTOS

1. Hormônios: Os seguintes órgãos podem ser trabalhados para otimizar processos fisiológicos:

- As glândulas supra-renais secretam em mulheres pequenas quantidades de hormônios masculinos, alguns dos quais são convertidos em estrogênios nas células de gordura do corpo. Estimular as glândulas supra-renais com vigorosa batendo sobre elas com as pontas dos dedos por dois minutos; alternando aplicações de água muito quente e aplicações de água muito fria, um minuto cada por 6 minutos, terminando com frio. Repita diariamente.
- O fígado tem um sistema para a quebra dos estrogênios. Alivie o fígado por um dia de jejum a cada semana, terminando o jejum com café da manhã, nunca com o jantar.
- A tireóide tem um efeito no metabolismo. Estimule com um banho frio todas as manhãs, seguido por um rápido, mas breve fricção de luva fria por 3 minutos.
- O hipotálamo produz o hormônio luteinizante. Estimule iniciando um novo programa intelectual, como iniciar um grupo de estudos bíblicos em sua casa ou organizar um ministério de grupo para uma prisão ou lar de órfãos .
- A hipófise anterior produz o FSH e o LH. Estimule sendo regular para a cama e subir, regular com as refeições e regular com uma hora de exercício diário e ao mesmo tempo, se possível.

1. Remédios Botânicos

Ervas: A fórmula geral da menopausa, um quarto por dia, por si só é cerca de 80% eficaz:

4 c. água fervente

Adicionar:

1-3 t. cohosh preto (use a menor quantidade se causar dor de cabeça)

1 t. pó de alcaçuz

Cozinhe suavemente por 20 minutos:

Despeje toda a mistura em um recipiente e deixe em infusão por 30 minutos com o seguinte:

1 t. folha de framboesa vermelha

1 t. folha de alfafa

1 t. folha de catnip

Outras ervas que têm precursores de estrogênio e progesterona são o lúpulo e o ginseng. Todos os ginsengs contêm muitas saponinas que estimulam os nervos e limpam os intestinos. Chá da árvore pura pode ser usado como substituto da progesterona; inhame selvagem, cohosh preto (liga - se a receptores de estrogênio como estrogênio); chá de alcaçuz (estimula as glândulas supra-renais), angélica; raiz de salsaparrilha, cardo abençoado e raiz de unicórnio falso.

Coceira vaginal pode ser ajudada pela mistura de angélica e alfafa (se já não for um pó, pulverizar em um moinho de sementes ou liquidificador) em glicerina da farmácia, e usando topicamente. O chá Damiana também é mais útil para alguns. (Veja outros tratamentos abaixo.)

3. Atividade Física

Exercício: Exercício não é apenas uma coisa saudável para se fazer; na menopausa é um dos principais tratamentos que as mulheres precisam. Recomendamos que uma mulher consiga de três a cinco horas de trabalho ao ar livre diariamente para estimular os ovários e outras glândulas endócrinas. O exercício com pesos é o ideal, pois protege contra a osteoporose. Nadar uma hora, três vezes por semana, demonstrou aumentar o conteúdo mineral ósseo.

Várias vezes por dia, pelo menos quatro, levante-se do seu trabalho, levante-se, segure os cotovelos à altura do chão e tente tocar os cotovelos juntos, tanto na frente quanto atrás. Mantenha todo o dia a boa posição que você deve alcançar com este exercício e ele irá ajudá-lo a se proteger contra a jubarte.

Um exercício de respiração profunda geralmente interrompe um flash quente em poucos segundos. Basta respirar profundamente pelo nariz e pela boca, repetidamente, até que o flash pára.

4. Hábitos da Vida

- Fumar: Deixar de fumar é um tratamento para a menopausa. Fumar leva a diminuir os níveis de estrogênio e aumentar a perda óssea em idade mais precoce (1% ao ano após os 50 anos de idade).
- Álcool: Ele suprime o crescimento do osso, causando osteoporose, é tóxico para os ovários e pode causar ovulação irregular e períodos menstruais.
- Café: O café interfere em muitos processos metabólicos, incluindo aqueles relacionados à normalização do processo da menopausa. O mais danoso é a perda de 1,4% de cálcio nos ossos por ano após a menopausa de beber apenas uma xícara de café por dia.

5. Saúde Mental

Aspectos Emocionais: Eu ELHORIA nossos relacionamentos interpessoais não só torna mais um à vontade, mas na verdade diminui as ondas de calor das mulheres. Os programas de doze passos dos Alcoólicos Anônimos, Al-Anon e Co-dependentes Anônimos são muito bons para essa finalidade. Pare por uma biblioteca e faça uma cópia do Programa de 12 Passos. Estude com cuidado.

6. Nutrição

Dieta: Bebidas quentes, refeições quentes e temperos quentes podem agravar as ondas de calor. Então pode açúcar, álcool ou carboidratos refinados simples. Não fique desapontado se você deve passar por vários meses tr y ing para melhorar ondas de calor. Use uma dieta vegetariana sem açúcar e muitas vezes as ondas de calor param imediatamente.

Descobriu-se que os seguintes alimentos são ricos em esteróis vegetais que ocorrem naturalmente, semelhantes em fórmula química aos estrogênios. Algumas delas

devem ser consumidas diariamente em quantidades liberais, se você não tiver sensibilidade para elas.

Maçãs, cerejas, azeitonas, ameixas, anis, gérmen de trigo, levedura, grãos integrais, alho, cevada, milho, salsa, aveia, arroz, trigo, sálvia, coco, cenoura, amendoim, inhame, soja, chá de folhas de alfafa, chá de raiz de alcaçuz e alimentos da família do nightshade (pimentão, páprica, pimentão, berinjela, batata, tomate).

Coma uma dieta de baixa proteína como os rins excretam grandes quantidades de cálcio através da urina para compensar o alto nível de ácido sulfúrico da proteína. Um tratamento significativo e manutenção preventiva, é uma dieta baixa em proteínas . Todos os nutricionistas clínicos estão recomendando a dieta de baixa proteína para a osteoporose.

Baixo teor de gordura, eliminando quase totalmente, ou mesmo eliminando completamente, se o peso exigir, todas as gorduras , como margarina, maionese, frituras , óleos para salada, gorduras para cozinhar e a maioria das manteigas. Esta dieta é mais útil na menopausa, tanto para os afrontamentos e prevenção da osteoporose. Sev gordura mulheres enth-dia adventistas baixos, que não têm gordura proteína animal ou animal que seja, não tem evidência de deficiência de ácidos graxos essenciais e têm uma taxa muito baixa de osteoporose.

Alguns outros fatores na osteoporose: Se um suplemento de cálcio é tomado, pode diminuir a disponibilidade de cobre e zinco e pode aumentar o colesterol. O zinco é considerado tão importante na resistência óssea quanto o cálcio. Suplemento de cálcio também diminui a retenção de ferro, aumentando o risco de anemia por deficiência de ferro. Linhaça, duas colheres de sopa em cada refeição tem benefícios nos anos da menopausa em termos de acidente vascular cerebral e gorduras do sangue. Demasiado sal faz com que os rins excretem mais cálcio na urina. A cafeína pode causar aumento da perda de cálcio. As mulheres devem ingerir uma dieta pobre em fosfato, que é outro benefício de uma dieta sem proteína animal, uma vez que os produtos animais são geralmente ricos em fosfatos. Refrigerantes e fermento em pó também são ricos em fosfatos.

Vitamina E: A vitamina E pela boca pode ser usada para o gerenciamento de ondas de calor. Além disso, perfure uma cápsula de Vitamina E ou Vitamina A e insira-a alta como um supositório na vagina toda noite para secar a vagina. Os supositórios de Vitamina A ou E têm que ser usados diariamente por seis semanas para obter alívio. Em seis semanas, volta a uma ou duas vezes por semana. Coceira também pode ser ajudada pelo óleo de vitamina E esfregado na vulva.

Suplementos de boro têm sido usados por alguns para aumentar a deposição de cálcio nos ossos. Também estimula a produção de quantidades muito pequenas de estrogênio, mesmo em mulheres que passaram pela menopausa ou que fizeram uma histerectomia. Embora a produção de estrogênio está em pequenas quantidades, pode ser suficiente para evitar a maioria dos sintomas da menopausa Vere si. Tome 3 miligramas por dia.

7. Tratamentos de Água

Um banho fresco ou tépido todas as manhãs (cerca de 95 graus de temperatura da

água) retarda as ondas de calor. A hidroterapia é útil na osteoporose para melhorar a absorção e assimilação de nutrientes: compressas quentes no abdômen por 20 minutos 4-5 vezes por semana ou banhos de assento quentes por 20 minutos 5 vezes por semana por 3-4 semanas para estimular os óvulos. Para coceira ao redor da vagina, use o pour perineal: um litro de água quente ou fria derramou lentamente através da parte baixa dos pêlos pubianos e encorajado com os dedos para tocar todas as partes da vulva, abrindo todas as dobras.

Uma tentativa deve ser feita para evitar a irritação de todas as membranas mucosas, incluindo nasais, pois essas superfícies tornam-se bastante finas após a menopausa. Quando a abertura vaginal é limpa, as mãos devem ser lavadas primeiro e, em seguida, as mãos usadas para lavar bem a área. Em seguida, é usada mais água limpa e transparente para enxaguar meticulosamente a área, sendo gentil e sem panos abrasivos. A secagem das porções não cabeludas é feita por meio de manchas, em vez de esfregar. Douching deve ser desencorajado, pois as superfícies internas são lavadas da cobertura lubrificante das células do galpão. Nunca use sabonetes na área genital. Duas colheres de sopa de vinagre (ou mais) em um litro de água, derramadas sobre o períneo a cada manhã após o banho, são a condição ácida mais favorável para a vulva.

8. Vestuário

A roupa deve ser verificada cuidadosamente quanto à sua saúde. Cintas são tabus. Não deve haver uma faixa apertada o suficiente para deixar uma marca vermelha na pele. Talvez o mais importante, mas mais difícil de conseguir, seja a roupa quente para as extremidades. Mesmo que não haja sensação de mal-estar, as extremidades devem ser vestidas. O sangue perde muito calor latente de uma área de pele nua. Experimentalmente existe alteração do fluxo sanguíneo nos órgãos pélvicos, se apenas uma das mãos é refrigerada por mais de cinco minutos.

9. Por que não usar hormônios

Para dar tratamento estrogênico na menopausa trata a menopausa como uma doença, não um processo fisiológico normal. O fato de haver sintomas associados a uma certa porcentagem de pessoas deve nos levar a procurar remédios fisiológicos e naturais, em vez de farmacológicos. Se uma mulher tomar estrogênio por 5 anos, ela aumenta o risco de contrair câncer de mama de maneira mensurável e, se ela a tomar por 15 anos, o risco de câncer de mama aumenta em 35%. (Ref. *Center for Disease Control*, 1992) Tomar progesterona também aumenta o risco de contrair câncer de mama. (Ref. *Dr. John McDougall*) Tomar progesterona também aumenta a probabilidade de obter cálculos biliares, hipertensão e coagulação intravascular. (Ref. *Annals of Internal Medicine*, 1 de maio de 1992).

PROBLEMAS MENSTRUAIS

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A causa da dismenorreia às vezes é difícil de determinar, e o tratamento geralmente é menos do que satisfatório. Atenção especial a vários detalhes ao longo de vários meses ou anos é frequentemente necessária para o sucesso. Esse pequeno detalhe que

negligenciamos pode ser a chave para a correção do problema.

CAUSAS

Programação Irregular: O relógio biológico é definido por fatores externos, como o tempo que se levanta e vai para a cama. O funcionamento suave dos órgãos pélvicos é definido por um alerta que surge diariamente e mantém todas as outras funções do corpo em uma programação regular. Tempos regulares para comer, beber e estudar são tão importantes.

Fatores emocionais: Isso inclui estimular livros, filmes e amizades. Os órgãos pélvicos são congestionados por certas classes de pensamentos. A tensão e o estresse podem ser neutralizados pelo exercício.

Resfriamento dos Extremidades: Há uma simpatia muito próxima com os nervos e os vasos sanguíneos das extremidades e das estruturas pélvicas. A pele fria é anormal.

Roupa apertada: roupas apertadas causam tensão nos nervos e impedem a circulação. Em todos os momentos, as roupas devem estar soltas, bem ajustadas e confortáveis. Se uma peça de roupa deixa uma marca na pele, é muito apertada. Isso inclui faixas finas de elástico em roupas íntimas.

Falta de exercício: as costas e o abdômen fortes vão longe no sentido de normalizar a menstruação. Andar seis lances de escada três vezes ao dia é excelente.

Má postura: Boa postura sublinha todos os aspectos da boa saúde. A má postura é uma causa potente de distúrbios menstruais. Um cuidado especial deve ser dado para evitar dobrar os braços sobre o abdômen, o que coloca muita pressão sobre os órgãos pélvicos. Uma postura descuidada pode causar retroversão do útero e outros posicionamentos inadequados.

Falta de luz do sol e ar fresco: O exterior dá uma dureza de fibra e força de constituição. Use roupas quentes suficientes para manter os membros aquecidos.

RECURSOS

Medidas do Exercício: A maioria das mulheres americanas não faz exercício suficiente. Uma das principais causas de dismenorrea entre as mulheres americanas é a fraqueza e a disfunção do músculo esquelético e liso. O útero é composto de músculo liso, e precisa de um exercício diário através do sistema nervoso autônomo, estimulado pelo exercício vigoroso dos músculos esqueléticos. Recomenda-se que as mulheres passem de uma a seis horas diárias em trabalho ao ar livre de natureza vigorosa, embora não violenta. Jardinagem e caminhada são perfeitos para este propósito. Mesmo nos feriados não menos que uma hora deve ser gasto em exercício ao ar livre.

Medidas dietéticas: Certos alimentos podem causar irritação do trato gastrointestinal com irritação reflexiva do trato geniturinário. Todas as substâncias irritantes, tais como especiarias, agentes de fermentação que não levedura, pimenta, vinagre e alimentos feitos com vinagre, alimentos líquidos ou bebidas durante as refeições, entre refeições, comer demais e não mastigar corretamente os alimentos. Nenhum alimento estimulante, como alimentos ricos e pesados, proteínas concentradas,

alimentos salgados ou açucarados deve ser tomado. As refeições devem ser servidas em um horário definido com alegria e gratidão.

Use menos sal por uma semana ou mais antes do período menstrual. Em nenhum dia do mês deve ser tomada mais de meia colher de chá de sal. Pelo menos uma evacuação diária é ideal, sendo preferidos dois ou mais movimentos intestinais diários. Frutas, vegetais e grãos integrais são úteis para manter a boa saúde intestinal. Açúcar e óleo devem ser usados com moderação. Não use mais de uma colher de sopa de açúcar e duas colheres de sopa de óleo por dia.

Roupas:

As roupas devem ser projetadas de forma que as extremidades sejam sempre mantidas aquecidas, exceto quando a pessoa estiver suando ativamente. Nenhum patch de pele fria deve ser permitido em qualquer outro momento. Várias camadas de roupas íntimas para as extremidades, equipamento de pé quente e cobertura adequada para os braços são todas obrigatórias. Não deve haver mais camadas de roupa no tronco do que as usadas nas extremidades. Geralmente, isso significa que as mangas devem ser revestidas e devem ser usadas várias camadas de meias.

Nenhuma faixa deve ser permitida que deixe uma marca na pele. O hábito de dobrar os braços ou colocar um braço sobre o abdome deve ser interrompido. A circulação não deve ser impedida por qualquer tipo de peso ou banda. É uma mulher rara que pratica de fato vestir adequadamente seus membros, mesmo afirmando sinceramente que compreende os princípios e que suas extremidades estão bem aquecidas.

Descanso e Regularidade: Para mulheres adultas com idade acima de vinte anos, oito horas de sono ou repouso na cama, diariamente, devem ser obtidas. Desde a infância, um padrão de horário de dormir e de tempo regular, sem variações de fim de semana ou sazonais, deveria ser a ordem da vida. Essa pessoa raramente tem dificuldade em relaxar ou dormir. Regularidade em todas as coisas é essencial. Como a produção de hormônios que regulam os períodos menstruais é regulada pela "medição" de vinte e oito dias de igual duração, a única maneira de definir esse mecanismo biológico é por devoção à regularidade. A função harmoniosa de todas as partes pode ser melhor obtida desta maneira.

Saúde Mental: Desenvolva uma boa perspectiva emocional. Deve-se considerar que qualquer adulto maduro deve ser capaz de lidar com todos os problemas que são apresentados a um, com ajuda Divina e compreensão compreensiva da família e dos amigos. Exercício ao ar livre ajudará a regular o estresse. Um estudo cuidadoso dos verdadeiros princípios da vida, conforme dados nas Sagradas Escrituras, reduzirá muitas das causas do mau funcionamento do sistema nervoso autônomo. A tensão e as atitudes intensas no lar devem ser substituídas por palavras alegres e suaves, expressão facial agradável e uma maneira útil.

Tratamento: Quando a menstruação dolorosa ocorre, um banho-maria quente ou um banho quente nos pés até as porções superiores dos músculos da panturrilha são duas medidas muito boas de hidroterapia que geralmente são úteis. Use água a 105 ° F a 112 ° F (muito quente) por quinze minutos se o fluxo for escasso e por quatro minutos se o fluxo for pesado, caso em que o banho quente deve ser imediatamente seguido por um ducha vaginal quente a 104 ° F. Água quente ou quente, conforme

determinado por experimentação pessoal, é aceitável para os banhos de água quente. Chás, como framboesa vermelha, camomila, catnip, baga de perdiz e outros chás de ervas são muitas vezes úteis. Uma massagem suave pode, por vezes, trazer alívio. Comece o tratamento antes que os sintomas estejam bem desenvolvidos. Um enema de limpeza quente no início do período é benéfico. Mantenha a bexiga esvaziada por micção frequente.

PACOTE DE FOLHA MOLHADA COM FRICÇÃO RUB E PACK DE FOLHA DE EVAPORAÇÃO QUENTE

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

O lençol molhado a ser usado neste tratamento não deve ser deixado muito úmido, pois ele tende a mudar sua temperatura muito rapidamente quando muita água é deixada nele.

Indicações

Use para infecções ou febres, doenças mentais, como um tônico geral em doenças crônicas, dermatite eczematóide crônica ou outra dermatite generalizada.

Contra-indicações

1. Desmaio
2. Flebite
3. Fervura ou lesões abertas na pele

Equipamento

1. Bandagem longa de algodão para ligar um pano embebido em água fria à testa
2. Banheira de água quente
3. Água fria a 60 ° a 70 °, ou para o pacote de chapas a 104 °
4. Folha
5. Três baldes de água, uma a 70 °, uma em 65 °, e um de 60 °
6. Toalha grossa
7. Quatro a seis prendedores de roupa ou alfinetes de segurança grandes

Procedimento

1. Amarre uma compressa fria ao redor da testa no início do tratamento.
2. Faça com que o paciente fique em pé quente se a fricção da lâmina úmida estiver planejada.
3. Torça uma folha de água fria a 60 ° a 70 ° para esfregar uma folha molhada ou a 104 ° para o pacote de folha de evaporação quente.
4. Enrole o lençol molhado ao redor do paciente, começando sob um braço; Carregue o lençol ao redor das costas, sob o braço oposto e através do abdômen. Como o embrulho é continuado, cubra o primeiro ombro e braço e enfie isto nas pernas e pescoço. Prenda com prendedores de roupa ou alfinetes de segurança.
5. Para a fricção da folha molhada, percussão e fricção sobre a folha rapidamente até que a folha fica quente da ação do atrito e do calor do corpo. No final do tratamento, que deve cobrir toda a superfície da pele, despeje um balde de água a 70 ° sobre o paciente. Um segundo balde a 65 ° e um terceiro balde a 60 ° deve ser usado. Dois

operadores são os melhores para este tratamento. Um chuveiro frio e vigoroso gradualmente ficando mais frio pode ser substituído pelo vazamento do balde se for mais conveniente. A temperatura não pode ser tão facilmente controlada. Friccione a pele seca com uma toalha grossa.

No pacote de folha de evaporação quente para tratamento de febres, siga o mesmo procedimento básico que para esfregar com lençol molhado, exceto que o banho de pé quente é omitido. No final do balde, deixe o paciente sentado ou deite-se por alguns minutos para reduzir a febre, ou remova o lençol após um ou dois minutos e friccione com uma toalha grossa, como o estado do paciente permite.

PACK DE TRONCO DE AQUECIMENTO

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

O tronco e os quadris são envolvidos, as extremidades excluídas. Um banho de pé quente é dado simultaneamente. Um único cobertor é colocado transversalmente à cama de modo que a borda superior atinja as axilas e a borda inferior virá logo abaixo das nádegas quando o paciente se deitar sobre ela. Em seguida, um lençol de espessura única ou dupla é torcido a partir de água fria e colocado no cobertor transversal. Não deve se estender além das bordas do cobertor. O paciente se deita no lençol molhado, braços levantados, e a matilha começa com uma atadura abdominal úmida, puxando o lado direito do lençol molhado sob o braço direito, sobre o abdômen e colocando-o no lado oposto sob a esquerda. braço. Coloque uma garrafa de água quente, pacote de fomentação ou bloco de aquecimento coberto com um grande saco plástico na primeira camada da lâmina molhada que agora cobre o abdômen. Subsequentemente, o lado esquerdo da folha húmida é envolvida sobre o paciente e instalado em, por outro lado. Em seguida, o cobertor é enrolado confortavelmente ao redor do paciente e preso com grandes alfinetes ou pregadores de roupa ou simplesmente dobrado. Os braços do paciente agora são abaixados e um lençol e cobertor são usados para cobrir o paciente. A transpiração geral deve ser produzida.

Se este tratamento for usado para náuseas e vômitos persistentes (como na gravidez ou em algumas úlceras pépticas), comece meia hora antes da refeição e continue, se necessário, por duas a três horas após a refeição. Este é um dos tratamentos mais eficazes para distúrbios digestivos. Promove secreções gástricas, atividade hepática e normaliza a motilidade do trato gastrointestinal. A produção de gás é verificada. Também pode ser usado para dispepsia, indigestão, flatulência, congestão crônica do fígado e redução da motilidade gástrica. Para estas condições, 20-25 minutos é o tempo de tratamento usual.

Sangramento Menstrual Excessivo

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Como algumas mulheres respondem a um tratamento e algumas a outro, é bom ter vários tratamentos disponíveis para uso em condições ginecológicas.

Uma ducha vaginal quente a cerca de 115 a 122 graus por um a três minutos.

Um banho de pé quente por dois minutos a 120 graus é frequentemente útil, juntamente com uma aplicação fria para o baixo abdômen e parte interna das coxas.

Um tratamento vaginal muito potente é a irrigação por água fria durante seis minutos.

Outro bom tratamento é o de colocar o paciente em um banho de assento raso a 50 a 70 graus por cinco a quinze minutos, os pés sendo colocados em água muito quente ao mesmo tempo.

Um método valioso é um tratamento de febre usando um banho apropriado para elevar a temperatura a 104 graus rapidamente, reduzir para 101 graus e manter esse nível por 30 minutos.

A dieta deve incluir várias porções diárias dos seguintes alimentos ricos em esterol vegetal: milho, maçã, cenoura, amendoim, batata-doce, tomate e batata branca. Tome uma colher de sopa de coco ralado (sem açúcar) e gérmen de trigo.

As ervas que são úteis são alfafa, framboesa vermelha, cohosh preto, unicórnio falso, cipó e alho. Exceto pelo cohosh preto, que pode causar cólicas e dor de cabeça em alguns se mais de duas ou três colheres de chá são usadas diariamente, todos os outros chás podem ser usados em qualquer quantidade até 10 ou mais xícaras por dia, suficiente para retardar o sangramento.

Tome o óleo de prímula, 4 cápsulas 3 vezes ao dia por 2 - 3 meses ou até que a melhora seja notada. Gradualmente, reduza para 2 cápsulas 3 vezes ao dia.

Evite todos os produtos lácteos, que tendem a ter estrogênios excessivos.

Sangramento uterino persistente

Não use cohosh preto em mulheres que continuam a sangrar após três semanas do uso do cohosh preto. Use uma colher de sopa de cada um dos três primeiros - casta árvore, framboesa vermelha e falso unicórnio, em seguida, casca de hamamélis duas colheres de sopa, cardo de leite, raiz de bétele duas colheres de sopa, folha de pervinca duas colheres de sopa,

Cozinhe as ervas suavemente em um litro de água por 20 a 25 minutos. Em seguida, retire do fogo e adicione a pervinca e framboesa vermelha por 30 minutos de infusão. Dilua para cinco a oito xícaras e leve esta preparação de ervas ao longo do dia.

Também para sangramento persistente, um banho de pés quentes com uma compressa fria para a pélvis por 30 minutos é útil.

O jejum também é útil para o sangramento uterino persistente, mas se a anemia ou perda de peso for um problema, o jejum pode não ser uma boa escolha. Para anemia usar floridex, uma preparação de ervas sem adição de ferro, que é muito bom para anemia.

SANGRIA MENSTRUAL PROLONGADA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Adicione as seguintes ervas a 1 1/2 litro de água a ferver:

2 1/2 TBS CHASTE ÁRVORE DE BAGA

2 sementes de soro de leite TBS

1 TBS WITCH HAZEL BARK

1 TBS FALSO UNICÓRNIO

Cozinhe os chás acima gentilmente por vinte e cinco minutos.

Retire do fogo e adicione:

2 FOLHAS DE FRAMBOESA VERMELHA DE TBS

Íngreme por vinte minutos e tensão.

Este é o suprimento de um dia. Faça fresco diariamente. Se isso causar náusea, adicione 1 colher de chá de leite em pó preparado por xícara. Faça para que não cause náuseas.

DOR DE CABECA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Dores de cabeça são certamente os mais frequentes e desconcertantes de todos os problemas vistos pelos médicos. Dor de cabeça é a nona causa mais comum de consultas médicas. (1) Os sintomas da enxaqueca incluem dores de cabeça que duram de 3 horas a 3 dias, com uma média de cerca de 12-18 horas. Eles geralmente não ocorrem com mais de uma vez por semana e um ou dois por mês é sobre a média. O início da dor é geralmente gradual e de um lado, mas pode mudar de lado ou envolver toda a cabeça. A dor é latejante e moderada a grave. Muitas vezes, há sintomas que precedem o ataque por várias horas ou dias, geralmente manifestados por distúrbios emocionais ou mentais, transtornos digestivos e desequilíbrios hídricos. Manifestações neurológicas podem ocorrer de uma natureza visual, como arco-íris ao redor de luzes, estrias ou pings de luz, mas também podem incluir perda de apetite, náusea e vômito, além de outras características neurológicas.

A enxaqueca pode ser mais facilmente explicada como resultado da liberação de substâncias químicas no cérebro e em outros tecidos após o antígeno: reações de anticorpos. A ingestão de alimentos responsáveis pelo antígeno: as reações de anticorpos são responsáveis pela presença nos tecidos de substâncias químicas que causam dor de cabeça, noradrenalina, histamina e outras substâncias bioquímicas capazes de causar os sintomas da enxaqueca. (2)

A enxaqueca afeta cerca de 20% da população adulta, com mais mulheres afetadas do que os homens. (3) Cento e vinte crianças com enxaqueca apresentaram um início

médio de cinco a quinze anos, com razão sexual igual a menos de nove anos. A história familiar foi positiva para 79%. Sintomas oculares ocorreram em 42%. (4) As pessoas com enxaqueca geralmente têm uma história familiar de "dores de cabeça doentias", ou uma história de distúrbios digestivos, enjôo, asma, eczema ou febre do feno. (5)

A causa das dores de cabeça é diferente do agente desencadeante. Por exemplo: a causa de uma enxaqueca pode ser uma sensibilidade alimentar, enquanto o gatilho pode ser um transtorno emocional. Os ataques podem ser desencadeados por inúmeros fatores, como comer determinados alimentos, baixo nível de açúcar no sangue (hipoglicemia), tensão, depressão, álcool, drogas vasodilatadoras, retenção de líquidos e menstruação. Chocolate, bebidas alcoólicas ou tiramina contendo alimentos como queijo e vinhos são gatilhos para dores de cabeça recorrentes. Também pode haver múltiplos fatores agravantes que não causam nem desencadeiam um ataque, mas agravam quando ocorre. (6) Os fatores agravantes incluem ar deficiente, constipação, resfriamento, ruído, etc.

Existe uma predisposição genética para enxaquecas, assim como para asma e alergias. O sistema nervoso autônomo funciona mal e não consegue manter tudo ordenado nos vasos sanguíneos e na química.

Existe uma relação entre a exposição ao sol e o desenvolvimento de enxaquecas. Dos 263 pacientes, 30% dos pacientes com enxaqueca relataram uma exposição ao sol como um fator precipitante, enquanto apenas 17% dos pacientes com cefaleia não-enxaqueca e 7% dos pacientes com dores de cabeça com contrações musculares observaram essa relação. Provavelmente essas pessoas dilatam seus vasos sanguíneos em resposta à luz do sol. A exposição solar é um fator desencadeante mais frequente na enxaqueca do que a dieta.

Estruturas sensíveis à dor fora do calor que podem estar envolvidas com enxaquecas incluem a pele, couro cabeludo, fáscia, músculos e artérias. O revestimento dos seios da face, boca, faringe e nariz são todos sensíveis à dor. Os tecidos funcionais do cérebro (substância branca e cinzenta não são, nem são a membrana de cobertura do cérebro), a dura-máter e meninges ou o endotélio, a estrutura que forma o fluido espinhal. Dor na cabeça por qualquer causa é derivada de um ou mais vasos sanguíneos esticados. Nas enxaquecas de uma artéria, mais comumente a artéria temporal superficial torna-se restrita no início, então o mesmo segmento da artéria torna-se amplamente dilatado e sobrecarregado. A pressão do sangue transportado na artéria aumenta a dor, enquanto a compressão da artéria com as mãos no lado da cabeça sobre o segmento dilatado causará alívio da dor. O controle do tônus dos vasos sanguíneos é através do sistema nervoso autônomo.

Os objetivos do tratamento são dois: reduzir o número de dores de cabeça ou pará-las completamente, e tratar o ataque agudo sem os medicamentos prejudiciais normalmente usados. Os medicamentos que as pacientes com enxaqueca às vezes tomam geralmente se tornam tão problemáticos quanto os próprios sintomas. (10)

Para aproveitar o mecanismo dos vasos sanguíneos para quebrar o ciclo de constrição-dilatação por mudanças na temperatura do corpo, sugere-se que um banho quente seguido de uma ducha fria no início da dor pode trazer alívio. O paciente pode saber

que pode exercer algum controle sobre a dor por meio de coisas feitas por ele mesmo e, portanto, pode gradualmente reduzir ou omitir os medicamentos. A exposição à água quente precisa ser longa o suficiente para causar o avermelhamento da pele, e o frio deve ser longo o suficiente para causar um leve tremor. O gelo rachado na boca ou na garganta pode, por vezes, provocar o endurecimento dos vasos sanguíneos e o alívio da dor de cabeça. O exercício também foi encontrado para reduzir a frequência de enxaqueca. (8)

Alimentos implicados como causas de enxaqueca em uma pesquisa foram produtos lácteos (especialmente queijo), frutas cítricas, bebidas alcoólicas, alimentos gordurosos ou fritos, cebola, chá e café, carne (especialmente carne de porco) e frutos do mar.

Em outro levantamento, os alimentos mais comuns causadores de enxaqueca foram trigo (78%), laranja (65%), ovos (45%), chá e café (40% cada), chocolate e leite (37% cada), carne bovina (35%). e milho, cana-de-açúcar e levedura (33% cada). Quando uma média de 10 alimentos comuns foram evitados, houve uma queda dramática no número de dores de cabeça por mês, 85% dos pacientes ficaram sem dor de cabeça. Os 25% dos pacientes com pressão alta também se tornaram normais na pressão arterial. (9)

- *Journal of Chronic Diseases* 34 (4): 147-158, 1981
- *Postgraduate Medical Journal* 56 (659): 617-621, setembro de 1980
- *The Lancet* 2 (1884): 1-2, 5 de julho de 1980
- *Revista do Royal College of General Practitioners* 29 (652-665), novembro de 1979
- *Transações da Sociedade Bioquímica* 9 (4): 351-357, agosto de 1981
- *Postgraduate Medical Journal* 56 (659): 617-621, setembro de 1980
- *Dor de cabeça*, janeiro de 1980, página 42
- *Physician and Sportsmedicine* 9 (8): 24, agosto de 1981
- *The Lancet* 1 (8123): 966-969, 5 de maio de 1979
- *Family Practice News*, 1º de maio de 1980, página 40

Instruções sobre como extrair pimenta caiena para dores de cabeça cluster:

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Use 1 colher de chá cheia de pimenta-caiena moída (da seção de especiarias do supermercado). Coloque cerca de 2 onças de álcool e agite vigorosamente 3 vezes por dia durante cerca de 3 dias. Deixe assentar então e use o sobrenadante do topo.

Coloque 2 gotas em uma onça de solução salina normal (faça isso colocando uma colher de chá de sal em um litro de água destilada) e agite bem.

MUITO CUIDADOSAMENTE coloque várias gotas desta mistura na narina que está envolvida, segurando a cabeça para trás. Se você tem um pulverizador nasal, um spray é suficiente. QUEIMARÁ! mas desaparece em poucos minutos. NÃO causará mal algum! Faça isso 6 vezes ao dia por 6 dias. Muitas vezes, as dores de cabeça do cluster já desapareceram; se não, corte para 3 vezes ao dia até que elas desapareçam.

Se a solução estiver quente demais para tolerar, dilua-a ao meio com a solução salina normal e tente novamente. Se as dores de cabeça se repetirem, repita o curso conforme necessário.

Prolapso da válvula mitral

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

C A S E H I S T O R Y

Uma mulher branca de 41 anos chegou ao Instituto Uchee Pines em uma cadeira de rodas. Ela teve dores no peito cada vez mais graves, palpitações, falta de ar, fadiga e ansiedade nos últimos 18 meses. Seu pulso estava 96 em repouso; PA normal; coração normal (sem sopros), mas ela tinha um som característico de “clique sistólico”. O eletrocardiograma foi normal, confirmado pelo ecocardiograma MVP. Vários dias foram gastos para garantir e diminuir os medicamentos. Ela recebia chá de bagas de espinheiro, sais de Epsom e chá de catnip, conforme a necessidade, durante o dia para ter ansiedade; o lúpulo e o chá catnip permitiam que ela dormisse sem medicação. Ela começou um programa de caminhada graduada com seu Conselheiro de Estilo de Vida ao seu lado para tranquilidade. Cada dia ela foi além e ganhou confiança. No final da terceira semana, ela caminhava entre seis e oito quilômetros por dia e era quase totalmente assintomática. Ela doou sua cadeira de rodas para o Instituto e voltou para casa sem mais sintomas significativos.

O que agora é acordado como o distúrbio valvular mais comum nem foi reconhecido até o início dos anos 70. O advento da ecocardiografia, que pela primeira vez permitiu o cardiologista para ver o que estava acontecendo no interior do coração em tempo real, permitiu o diagnóstico de prolapso da válvula mitral. Eu envolvi entre 25 e 30% de todas as mulheres nos EUA, a maioria sendo diagnosticada na faixa etária de 25 a 35 anos. É um distúrbio estranho, geralmente bastante benigno, mas repleto de muita mística. Bondelais, escrevendo no *American Heart Journal* de outubro de 1989, propõe que seja dividido em dois grupos: o primeiro ele chama o grupo anatômico, eo segundo que ele iria chamar o grupo Síndrome de prolapso da válvula mitral.

O grupo anatômica é mais velho, com uma idade média de 76 anos; 85% tinham mais de 50 anos de idade quando os sintomas se desenvolveram. Este grupo teve sintomas muito mais graves, com envolvimento valvular mais grave. Oitenta e cinco por cento tinham insuficiência cardíaca congestiva e 58% tinham fibrilação atrial, uma arritmia irregular das câmaras cardíacas superiores. Oitenta e cinco por cento desses pacientes necessitaram de cirurgia valvar. Felizmente, esse grupo é muito menos comum que o outro.

A “Síndrome do Prolapso da Valva Mitral (PVM)” é caracterizada por um complexo de sintomas de palpitações, dores no peito, fadiga fácil, intolerância ao exercício, falta de ar, desmaio fácil, ansiedade e predisposição a ataques de pânico. A idade média foi de 30 anos. Os sintomas, que podem causar ansiedade extrema em alguns, podem ser incapacitantes, embora o distúrbio seja geralmente bastante benigno. Há evidências de aumento da atividade do sistema nervoso simpático com o aumento dos níveis de hormônios do estresse (catecolaminas) no sangue e na urina.

A causa dos sintomas m mal compreendida. A dor no peito pode ser devido ao

alongamento do tendoni chordi (“cordas do coração”) que ancoram a válvula mitral para a parede interior do coração. Geralmente é descrito como uma dor surda sob o esterno e sob o peito esquerdo, com muita ansiedade. Ela pode durar horas e não é agravada pelo exercício, em contraste com angina, que vem em após o exercício e emocionais perturba, e, geralmente, dura apenas um curto período de tempo depois de descansar.

O tratamento do último grupo, que é muito mais comum que o anterior, envolve muito apoio e segurança. Os pacientes podem se tornar “aleijados cardíacos” se não forem manuseados corretamente. É comum os cardiologistas administrarem medicamentos fortes, como os chamados “betabloqueadores”, sendo exemplos o propranolol ou o atenolol; e drogas antiarrítmicas para esses pacientes. Embora os betabloqueadores diminuam o ritmo cardíaco e geralmente proporcionem alívio, eles não devem ser usados na maioria dos casos. De fato, é bom evitar o tratamento farmacológico da Síndrome de MVP. Ao lado garantias frequentes, formou exercício fora-de-portas é um excelente método de dissipação fisiológica das catecolaminas em excesso. O pulso em repouso diminui naturalmente, as dores no peito se dissolvem e a ansiedade e o cansaço são aliviados. Se alguma coisa é necessária para as palpitações, algumas ervas simples , como o chá de bagas de espinheiro, são muito úteis. Como a maioria desses pacientes tem uma deficiência corporal total de magnésio, por razões desconhecidas, a suplementação com sais de Epsom (sulfato de magnésio, uma colher de chá em um copo de água duas vezes ao dia); ou comprimidos de cloreto ou óxido de magnésio, dois comprimidos três vezes ao dia, também são bastante úteis. Estes raramente precisam ser continuados por muito tempo se o paciente embarcar em um programa de exercícios sérios. Não usamos antibióticos profiláticos antes da manipulação dentária para esses pacientes, pois eles são propensos a desenvolver o Complexo Relacionado à *Candida* (síndrome de levedura crônica). De fato, um estudo de pacientes com *Candida* mostrou mais de 60% com MVP.

Doença mental

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Formas de hidroterapia úteis no tratamento de pessoas com transtornos mentais incluem o pacote sedativo (pacote de corpo inteiro), um banho neutro ou banheira de hidromassagem, o fomento quente ou pacote de lençol molhado permitido aquecer até o neutro. Estes últimos deram resultados muito mais satisfatórios do que outros tipos de hidroterapia.

Para obter um efeito estimulante, use compressas graduadas começando frias e ficando mais frias, seguidas de fricção da luva fria para garantir uma boa reação. Em um hospital psiquiátrico em Illinois antes da era dos tranquilizantes, durante um período de 9 anos em que hidroterapia para doença mental estava sendo constantemente desenvolvida e ampliada, uma taxa crescente de melhora com mais altas hospitalares foi experimentada. Durante o primeiro período de três anos, o percentual de pacientes em liberdade condicional e alta foi de 36,2. No segundo triênio, o percentual foi de 43,63% e no terceiro, de 67,63%. Pacientes tratados com hidroterapia foram encontrados para ser mais confortável, menos em conflito com os

outros e menos nas restrições.

O tratamento de pacientes psicóticos com aplicações gerais ou locais de calor, enquanto negligenciam o uso de frio na cabeça, pode aumentar os sintomas psicóticos. Dr. Henry Kefauver relata um caso de psicose maníaco-depressiva que estava sendo tratado com um banho neutro contínua durante 6 horas a 90° a 96° , com início às 8:00 horas, na desta vez o pulso foi de 104, e ele estava inquieto e falante. Uma compressa fria foi aplicada na testa antes do banho. Em uma hora, a pulsação caiu para 64. Às 10h30, o paciente ficou muito excitado, barulhento e incontrolável, rompendo a cobertura de lona da banheira e recusando tratamento adicional. Naquela época, o paciente foi imediatamente colocado em bandejas molhadas e frias. Na investigação descobriu-se que a compressa fria para a cabeça tinha sido removido quando o pulso caiu para 80. A temperatura da água foi aumentado, tornando-se então um quente banho, elevando a temperatura do corpo, e o impulso feito de um correspondente aumento de 124. Depois da folha molhada frio foi aplicado, o paciente recebeu a frio para a cabeça de novo, e o pulso novamente caiu para 80. Nessa altura, o doente dormia quase uma hora no pacote e foi removido calmo e cooperativo, com taxa de pulso em torno de 76.

Um paciente com esquizofrenia recebeu um banho neutro contínuo de três horas de duração, iniciando em 96° às 8:00 da manhã. O paciente estava excitado, combativo e muito barulhento no momento de ser colocado na banheira. Uma compressa fria foi aplicada na testa e uma capa de gelo na parte de trás do pescoço depois de entrar na banheira. Ele tornou-se mais silencioso no banho, pulso 66. Um aumento perceptível no inquietação e loquacidade ocorreu durante o segundo ond horas, quando se descobriu que a calota de gelo havia se tornado quente, gelo inteiramente derretido. O rosto do paciente não tinha sido lavado, e o rosto estava vermelho com a transpiração que eu mostrava no lábio superior. O pulso era 96 às 10 horas e a temperatura da água era 96° . Após a renovação do frio na cabeça, no rosto e no pescoço, o paciente imediatamente começou a sentir-se mais confortável e quieto, seu rosto perdeu a vermelhidão e a transpiração parou. O paciente foi removido às 11:00 horas, muito mais silencioso e com pulso de 60.

Para outro paciente esquizofrênico, do tipo catatônico, as prescrições incluíram fricção de luva fria, sal brilhos, banhos salinos, xampus, sprays de agulha e duchas de ventilação. O paciente não falava, era não cooperativo, resistivo e antagônico. As luvas utilizadas foram feitas de material turco de toalha e espremidas a partir de água fria a 60° . Esse tratamento foi continuado em intervalos regulares por cerca de dois meses, quando o paciente começou a mostrar sinais de perceber as coisas e, com urgência, podia sair da cama por um curto período. Naquela época, a prescrição foi alterada para banhos tônicos, sal brilha três vezes por semana, banhos salinos duas vezes por semana a 97° por 30 minutos. Ele recebeu shampoos corporais um dia por semana. Banhos de pés quentes a 104° a 110° foram administrados preparatórios para os procedimentos tônicos. Compressas frias foram aplicadas na testa antes de colocar os pés em água quente. Com o brilho salino, as compressas frias na cabeça foram trocadas após o tratamento de cada seção do corpo. Durante os banhos salinos, as compressas frias foram trocadas a cada dez minutos. Após 7 meses de tratamento, o paciente recebeu uma condicional externa.

Esclerose múltipla

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

O uso de aplicações frias no manejo da espasticidade ou paralisia pode auxiliar os pacientes a realizar programas de exercícios e autocuidado de forma mais ativa e funcional. Técnicas para aplicações do frio variam um pouco. O frio húmido é mais eficaz do que um saco de gelo seco. O calor não é tão bem sucedido no tratamento da espasticidade, nem na redução da fraqueza. Aplicações frias consistindo de gelo picado envolto em toalhas úmidas, colocadas sobre os grupos espásticos de músculos por dez minutos, devem ser seguidas de exercícios para os músculos ou grupos de músculos. Os efeitos favoráveis podem durar por até 12 horas.

Outro método de aplicar o frio é por imersão de uma extremidade em água fria a 50 ° por dez minutos seguidos de exercício da parte. Lesões e esclerose múltipla foram tratadas com sucesso dessa maneira. Para imergir um paciente em um tanque de Hubbard a 80 ° durante dez minutos pode aumentar o movimento e reduzir o reflexo de estiramento. Trinta por cento dos pacientes assim administrados obtêm pouco ou nenhum benefício prolongado da terapia com resfriado, mas os demais receberam ajuda mensurável.

Use tratamentos de febre em um esforço para retardar o progresso da doença. Use banhos frios para o fortalecimento muscular temporário obtido a fim de prevenir a atrofia muscular. Uma vez que o aumento da temperatura reduz brevemente a transmissão do nervo, várias funções do corpo, como visão, força muscular, etc., muitas vezes serão perdidas ou diminuídas em níveis específicos durante o aumento da temperatura corporal. Um fenômeno interessante é que as funções são recuperadas quando a temperatura está diminuindo a uma temperatura mais alta do que a que foi perdida na subida. Aparentemente, há uma tolerância ou benefício obtido pelo tratamento de elevações de temperatura. Use um nível de temperatura para 103 ° para 104 ° retalmente, 30 a 60 minutos, três a cinco vezes por semana para cerca de 20 tratamentos

PACOTE DE CORPO COMPLETO (BLANKET PACK) PARA O TRATAMENTO DA FEBRE

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Indicações

1. Alivia a dor e a tensão
2. Eleva a temperatura do corpo a febre moderada ou alta
3. Mobiliza glóbulos brancos na corrente sanguínea
4. Estimula a produção de anticorpos
5. Suga muitos resíduos corporais e toxinas de doenças
6. Libera as glândulas e órgãos

Contra-indicações

1. Idade avançada ou condição debilitada
2. Defeitos físicos graves ou doença
3. História de insolação ou hiperpirexia

Procedimento

- Certifique-se de um bom evacuação recente, mesmo que seja necessário um enema.
- Coloque 3 cobertores na cama, o superior estendendo-se bem acima da cabeça, para ser usado como capuz.
- Cobrir o cobertor superior com uma folha de plástico e, em seguida, colocar um conjunto de fomentations pesados - três ou quatro podem ser necessários para estender do pescoço do paciente para suas coxas. Cubra bem com três a cinco espessuras de toalhas. Um cobertor elétrico alto pode ser substituído pelos pacotes de vapor, se preferir. Pacote de manta. Um lado da embalagem é deixado aberto para mostrar as camadas, toalhas, fomentações, folhas de plástico e cobertor. Um i ce bolsa é para a cabeça do paciente e da enfermeira é tomar o pulso no templo.
- O paciente, envolto em um lençol com uma toalha ao redor do pescoço, encontra-se nas fomentações que são então dobradas em ambos os lados.
- Em seguida, um fomentation é colocado sobre o abdômen e outro enrolado em torno dos pés. Verifique para certificar que a pele não está superaquecendo.
- Cubra o paciente com a folha de plástico, depois o cobertor superior, bem dobrado para manter os pacotes próximos. Este cobertor é trazido sobre a cabeça como um capuz, deixando o rosto para fora. A segunda e terceira manta podem ser usadas conforme necessário.
- Tome a temperatura e pulse a cada 15 minutos.
- O paciente permanece na embalagem de 45 minutos a várias horas, determinado pelo nível da temperatura necessária. A temperatura da boca pode ser mantida a 102 ° , soltando as mantas, ou pode ser levada até 104 ° , se necessário. Quando a temperatura oral for superior a 103 ° , faça leituras de pulso e temperatura a cada cinco minutos. Se o pulso se aproxima de 160 ou a temperatura vai ao longo de 105 ° , terminar o tratamento.
- Suar deve ser profusa. Se o tratamento durar mais de uma hora ou a temperatura passar de 102 ° , descubra a cabeça e mantenha o rosto coberto com panos frios. Coloque uma compressa fria sobre a testa.
- **Dê um mínimo de um litro de solução salina por hora quando a temperatura estiver acima de 102 ° . Pacientes que tomam uma quantidade suficiente de fluidos toleram um tratamento longo muito melhor do que aqueles que não tomam bem os fluidos. Oferecer água a cada 5-10 minutos.**
- **Retire o paciente da embalagem e termine com um banho de chuveiro ou esponja.**

Esclerose múltipla

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Meio milhão de americanos são estimados para ter esclerose múltipla (MS) ou uma doença relacionada. Cerca de um terço destes sofrerá distúrbios emocionais ou intelectuais. Algumas pessoas terão cegueira parcial, perda de fala ou equilíbrio, tremores, paralisia, fraqueza, espasmos, sensação de formigamento, dormência nos dedos, perda visual, vertigem, impotência, constipação, urgência ou frequência

urinária, incontinência urinária, perda auditiva, convulsões e perda do controle da bexiga e intestino.

As mulheres são duas vezes mais propensas a serem afligidas do que os homens. Até 80 por cento dos pacientes com neurite óptica (uma condição dolorosa que resulta em cegueira parcial temporária) desenvolverá esclerose múltipla dentro de quinze anos. (Dr. Jonathan Trobe, Oftalmologista, Universidade de Michigan, Associated Press, 27 de dezembro de 1993). Alguns indivíduos, no entanto, têm uma forma acelerada de esclerose múltipla e ficarão totalmente incapacitados dentro de seis meses após o início. A EM não encurta sensivelmente o tempo de vida da maioria dos pacientes, exceto aqueles com a forma acelerada, a menos que surja uma complicação grave. A idade média ou início é de 29,9 anos. Não há nenhum teste laboratorial que confirme a presença de EM e o diagnóstico é feito pela exclusão metódica de todos os outros distúrbios que possam causar os defeitos neurológicos observados.

MS é um dos distúrbios mais comuns do sistema nervoso. O curso da esclerose múltipla é altamente imprevisível, alguns pacientes têm ataques repetidos e rápida progressão para se tornarem severamente incapacitados ou morrem em um curto espaço de tempo, enquanto outros têm lenta progressão da doença ao longo de décadas. Esses pacientes estão em vários estágios da doença, desde sintomas neurológicos leves, como cegueira temporária até paralisia total. É reconhecido que não há tratamento médico para a EM que altere a duração ou gravidade da doença. A terapia com esteróides não altera o resultado da doença e não deve ser usada devido às suas complicações graves.

Algo aparentemente acontece cedo na vida das pessoas que vivem nos trópicos, de modo que seus sistemas imunológicos se tornam resistentes à esclerose múltipla. Aqueles que vivem em climas frios têm o efeito oposto no sistema imunológico que os torna suscetíveis à esclerose múltipla. O sistema imunológico pode ajudar a reduzir o excesso de atividade nas bainhas de mielina dos nervos.

A esclerose múltipla é um distúrbio ou nervos nos quais as mangas de mielina que cercam a fibra nervosa são destruídas por um processo que ainda não foi ouvido pelos pesquisadores. Os locais mais comumente envolvidos são certas áreas próximas ao sistema ventricular no cérebro, os nervos ópticos e a substância branca que controla a coordenação muscular no cerebelo. O vírus do herpes humano seis pode desempenhar um papel no desenvolvimento da esclerose múltipla. (*Medical Tribune*, Infectious Diseases, 23 de Outubro de 1997, p. 20). Alguns acreditam que a esclerose múltipla é um estado de portador do vírus de Sendai e que o interferon e a prostaglandina A-1, juntamente com outras prostaglandinas, podem bloquear a replicação do vírus. Parece haver uma deficiência imunológica na esclerose múltipla para que o vírus não seja bloqueado. Um adulto jovem que teve suas amígdalas removidas quando criança tem 1,7 vezes mais chances de ter esclerose múltipla do que uma pessoa que não sofreu. A remoção de amígdalas enfraquece ligeiramente a imunidade geral.

Exatamente o que acontece na esclerose múltipla para paralisar a função dos nervos ainda não é conhecido. Existe alguma crença de que a esclerose múltipla não é tanto uma questão de desmielinização dos nervos, mas de função deficiente das conexões entre os nervos. (*International Journal of Neuroscience* 84: 157; 1996).

Sintomas e Sinais

O primeiro sintoma pode ser um início repentino de cegueira ou fraqueza dos músculos das pernas. Pode durar uma semana ou duas e ir embora, apenas para reaparecer alguns meses ou anos depois. Gradualmente, os movimentos das pernas tornam-se espasmódicos e espásticos, e a paralisia ocorre eventualmente. Outro sintoma comum é a lentidão da fala, falando em tom monótono com cada sílaba proferida com grande dificuldade. As mãos tremem, especialmente em movimentos intencionais, e a cabeça tende a tremer. Eventualmente, funções básicas como visão, audição, digestão e controle dos movimentos da bexiga e do intestino estão envolvidas.

A má absorção foi descoberta em 52 pacientes com esclerose múltipla e relatada no *American Journal of Gastroenterology* 68: 560-565, 1977. Um tipo de açúcar chamado d-xilose demonstrou ser anormalmente baixo na absorção em 26,6%. A absorção de gordura e carne foi anormal em 41,6 e 40,9 por cento, respectivamente. As fezes examinadas quanto a fibras de carne gordas e não digeridas foram consideradas anormais nestes. Estudos de biópsia da mucosa jejunal mostraram a presença do antígeno do vírus do sarampo em todos os pacientes. (*American Journal of Gastroenterology* 68: 560; 1977). Pareceria por estes estudos que um esforço especial deve ser feito por aqueles que têm esclerose múltipla para ter um sistema digestivo saudável, para impulsionar o sistema imunológico, de qualquer maneira possível, e para garantir a digestão adequada de gorduras e absorção de vitamina B-12. Isso significaria comer no horário, tomar dois ou três pratos apenas em uma refeição, usar quantidades muito pequenas se houvesse alimentos aquosos como leite e sopa, não comer depois das 6 da tarde e nunca deitar depois das refeições. As especiarias quentes e o vinagre irritam o trato digestivo e devem ser evitados.

Outros fatores associados foram relatados. Estes incluem o seguinte: intoxicação por metais pesados, dietas ricas em gordura, baixos níveis de ácidos graxos essenciais, uso excessivo de antibióticos, alergias alimentares, infecções infantis, monóxido de carbono e outros venenos ambientais, radiação de baixo nível, pílulas anticoncepcionais, vacinação, predisposição genética e clima e geografia.

A calcificação da glândula pineal foi encontrada em 100% dos pacientes com esclerose múltipla, e o plexo coróide, um aglomerado de vasos sanguíneos no interior do cérebro, foi calcificado em 72,4%. (*International Journal of Neuroscience* 61: 61; 1991).

Princípios Gerais de Tratamento

É possível retardar o desenvolvimento da esclerose múltipla. Não é possível, com o conhecimento atual, curá-lo.

A primeira linha de tratamento é proteger um paciente deficiente de condições particularmente ameaçadoras - queimar-se no chuveiro, cair nos degraus, queimar-se nas almofadas de aquecimento, etc. Verifique a segurança em todos os ambientes, passando por tudo, peça por peça.

Nos remédios caseiros, os indivíduos alegaram benefícios ou até mesmo cura de casos cuidadosamente diagnosticados de remédios muito simples. A maioria desses remédios não pode causar qualquer influência prejudicial ao organismo, e alguns

podem ser considerados parte da higiene geral. Infelizmente, muitos desses remédios caseiros são considerados, por alguns membros da profissão médica, como inúteis ou mesmo charlatães, e podem ser entusiasticamente denunciados. Enquanto eu me oponho à exploração de um paciente sob qualquer pretexto como o cruzado mais vocal, eu perdi o entusiasmo que tive em minha juventude por lutar contra o inofensivo “charlatanismo”, como eu descobri ao longo dos meus 45 anos praticando medicina que muitas das coisas geralmente relegadas aos praticantes do sertão quando comecei a medicina tornaram-se os principais modos de terapia. Além disso, quando o paciente é responsável e participa da seleção e aplicação do remédio, parece que ele deve ser mais cuidadoso em todos os aspectos da vida, um cuidado que por si só pode, muitas vezes, trazer algum benefício.

Enquanto eu iria indicá-lo de forma diferente, eu acredito que como o Dr. Michael Halberstam, que afirma que “entre o mais precioso dos direitos dos doentes é o direito de fazer papel de bobos por suas próprias escolhas,” Eu certamente acredito que quando se lida com uma doença incurável Doença O paciente deve ser encorajado a experimentar qualquer tipo de banho, dieta, exercícios simples ou outros tratamentos não prejudiciais que ele sente serem promissores para o sucesso. Nenhuma reivindicação de cura ou falsa esperança deve ser oferecida ao paciente, meramente uma manifestação de interesse e assistência.

Certamente, seria bom melhorar o mecanismo imunológico por qualquer meio que possa ser aplicado com segurança. Um banho quente de uma a cinco vezes por semana, uma dieta adequada, exercício adequado e outros aspectos importantes da vida saudável certamente valem a pena. Os pacientes devem ajustar questões como roupas, moradia e hábitos de vida para estabilizar a perda de calor para evitar mudanças bruscas de temperatura. Foi demonstrado que o clima variável é mais importante do que o clima quente ou frio na indução de sintomas. Dias com a maior diferença entre altas e baixas temperaturas afetam os sintomas maiores. Um clima quente e a liberdade das infecções do trato respiratório superior, juntamente com muito descanso, parecem ser úteis no tratamento da esclerose múltipla. Muito poucas pessoas entendem que o resfriamento das extremidades reduz os mecanismos de defesa contra infecções e enfraquece a inflamação e o reparo. Nenhum resfriamento habitual da pele deve ser tolerado em uma pessoa com esclerose múltipla.

O tratamento convencional geralmente inclui imunossuppressores, imunomoduladores e anti-inflamatórios, como os esteróides. Também são utilizados antiespasmódicos, anticolinérgicos (para alívio de dores musculares e rigidez), relaxantes musculares, antidepressivos e analgésicos. Certamente, tratamentos como o metotrexato ou a ciclofosfamida, que suprimem o sistema imunológico e causam efeitos colaterais graves, como vômitos, devem ser evitados, já que a droga está prejudicando todos os sistemas que poderiam ajudar o paciente.

Até 30% dos pacientes podem se estabilizar com tratamentos naturais após um período de dois anos, e não apresentam um curso de descida implacável. (*Science News*, 22 de abril de 1989, página 135245). Nós tentamos fazer com que todos os pacientes se estabilizem. Pessoas com esclerose múltipla devem tentar uma rotina de dieta vegana total, tratamentos de febre consistindo de febre indo até 103,6 diariamente por cinco dias por semana durante três semanas, pulando dois dias após cada quinto tratamento. Eles devem experimentar algumas ervas ricas em esteróis de

plantas, incluindo raiz de alcaçuz, folha de framboesa vermelha, cohosh preto, uva, ginseng e ginkgo.

O sinal para começar a tomar estes é neurite óptica, muitas vezes o primeiro sinal de alerta de esclerose múltipla. A pessoa pode experimentar um dia ou mais de cegueira como o evento inicial. Pessoas que têm neurite óptica por alguns dias têm uma chance de 16,7 por cento de desenvolver esclerose múltipla nos próximos dois anos depois de experimentar a cegueira. Com os tratamentos para febre, dieta vegana e tratamentos com ervas, podemos esperar que a porcentagem seja reduzida.

Sugestões de Tratamento

A primeira coisa a ser alcançada em uma boa dieta para MS é a exclusão permanente e total de qualquer coisa que possa ser considerada junk food. A primeira delas é comida rica em gorduras livres, isto é, gorduras não em sua forma natural e alimentos contendo gorduras livres. Nós prescrevemos uma dieta totalmente desprovida de gorduras livres e ensinamos aos pacientes como tornar a dieta palatável muitos alimentos ricos em gorduras naturais: nozes, sementes, grãos, abacates, azeitonas, etc. O açúcar branco tem sido implicado por vários pesquisadores como sendo importante na produção de MS. Além disso, tudo o que pode ser comprado em uma máquina de venda automática é quase certamente junk food. Jantares de TV e tipos similares de alimentos de conveniência geralmente devem ser classificados como junk food.

Há, no entanto, alguns alimentos considerados nutritivos e bons que podem não ser os melhores para a pessoa com esclerose múltipla. Estes serão considerados individualmente.

Os produtos de carne, tanto a carne como o leite de vaca, devem ser eliminados da dieta MS. Há um pouco mais de evidência circunstancial para fazê-lo, como em áreas de produção de carne pesada MS é maior do que em outras seções. Pessoas com esclerose múltipla tendem a ter mais anticorpos no sangue para carne bovina do que pessoas que não têm MS. Os esquimós têm muito pouco MS. Talvez sua falta de exposição à carne e produtos lácteos possa ser útil para protegê-los de um alto risco de esclerose múltipla, embora eles vivam acima do paralelo 40. Naturalmente, como a carne de porco não é uma boa comida para pessoas saudáveis, todos os produtos suínos e suínos devem ser eliminados na EM. A dieta mais favorável é a dieta totalmente vegana, sem leite, carne, ovos ou queijo.

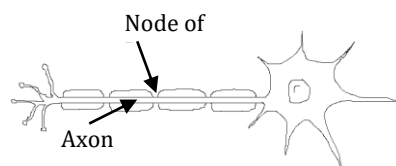
A dieta com baixo teor de gordura usada pelo Dr. Roy Swank, da University of Oregon Medical School, mostrou um benefício notável para os pacientes, reduzindo o número médio de ataques anuais de 1,1 para 0,15 e desacelerando a taxa de progressão da doença. Usando uma modificação da dieta do Dr. Swank, tivemos resultados semelhantes. Acreditamos que a dieta, sendo simples e fácil, vale a pena. Os pacientes geralmente perdem peso ao adotar a dieta, mas estabilizam cerca de cinco a dez por cento abaixo do peso médio, um bom peso para qualquer pessoa com músculos fracos. A dieta não contém gorduras livres (maionese, margarina, frituras, óleos para salada, manteigas e gorduras para cozinhar) e não contém gorduras naturais pesadas em grandes quantidades - nozes, amendoim, sementes, coco, germen de trigo etc. onça ou dois por dia sendo suficiente. A pessoa pode tomar algumas azeitonas, abacate e nozes, mas deve controlar cuidadosamente a quantidade desses itens, especialmente se o excesso de peso for uma característica. (2, 3) Outros pesquisadores

que usaram uma dieta com baixo teor de gordura relataram também uma frequência reduzida de recaídas, bem como um encurtamento do tempo de recaída quando essa dieta é cuidadosamente seguida. (4) Tome uma colher de sopa de óleo de linhaça duas vezes ao dia. Tem efeitos anti-inflamatórios. Pacientes com EM devem ter muito cuidado para evitar alimentos rançosos. Ácidos graxos alterados podem ter um efeito adverso sobre a mielina.

A ingestão de vegetais e frutas deve ser aumentada. Os pacientes devem ser advertidos contra o ganho de peso e são encorajados a permanecer magros. Dr. Swank não encontrou recaídas graves que foram experimentadas por um paciente que estava na dieta com pouca gordura por até um ano. Quanto mais a dieta for seguida, menor será a taxa de recaída. A taxa de mortalidade na EM não tratada é de três a quatro vezes maior do que nos pacientes com dieta hipogordurosa. Quanto mais cedo o diagnóstico e o tratamento forem iniciados, maior o sucesso no tratamento. (5)

O ácido linoléico, um ácido graxo insaturado presente em frutas, vegetais, grãos integrais e nozes, parece melhorar a esclerose múltipla em comparação com aqueles que recebem ácido oleico de azeitonas. (7) Como os grãos de girassol são ricos em ácido linoléico, às vezes usamos sementes de girassol para pacientes com esclerose múltipla.

O inositol é um fator especialmente útil no desenvolvimento precoce da mielina. Este nutriente é encontrado em amendoim, melão, toranja e todos os citros, grãos integrais, feijão e legumes, levedura, gérmen de trigo, melão e nozes.



Nodo de Ranvier

Observe o cilindro no centro rotulado “ axônio”, que é a célula. Em torno dela está a manga laminada de mielina. As áreas finas, nós de Ranvier, têm a função de dar velocidade ao impulso nervoso. Na EM, a mielina degenera em manchas, o que retarda a velocidade do impulso nervoso.

O paciente deve sempre manter um peso corporal baixo, o que pode ser calculado permitindo 100 libras para os primeiros cinco pés, e não permitindo mais do que seis a sete libras por polegada depois para um homem, e cinco libras por polegada depois para mulheres. O paciente deve se exercitar diariamente e manter o hábito de obedecer às oito leis naturais da saúde relacionadas à nutrição, exercícios, água, luz do sol, temperança, ar fresco, descanso (mesmo tirando uma soneca durante o dia se estiver cansado). Confie no Poder Divino. A confiança em Deus é um estudo em um relacionamento afetuoso e afetuoso com Aquele que tem o poder todo-poderoso - não para que Ele possa curá-lo, mas para que você seja fortalecido para suportar tudo o que o maligno traz.

Uma dieta de baixa proteína foi relatada por alguns para melhorar a sensação geral de

bem-estar. Adicionar azeitonas ou abacates à dieta pode combater a tontura em alguns pacientes. Um suco de cenoura rápido de vez em quando pode ser útil.

Tivemos uma paciente chamada Mary que relatou que o tratamento para a candidíase também ajudou a esclerose múltipla. Seu programa de *Candida* consistia em ficar sem sal de todos os tipos, tomar banhos frios e usar todos os alimentos crus durante três meses.

Outra paciente, Leona, descobriu que a eliminação daqueles alimentos aos quais o trato digestivo é intolerante, resultou em muita melhora dos sintomas e melhor saúde geral. Isso pode ser descoberto por uma eliminação cuidadosamente realizada e dieta de desafio. Manter a fase de eliminação por pelo menos três meses e, de preferência, seis. Em seguida, adicione um alimento de volta à dieta a cada duas a três semanas para ver se os sintomas pioram depois de adicionar de volta a comida.

Outro estudo feito pelos drs. Philip Solomon, Mary Dailey e Tracy Putnam, da Harvard Medical School no Boston City Hospital, relataram na *Sociedade Americana de Investigação Clínica*, que pessoas com esclerose múltipla tinham mais fibrina no sangue do que pessoas normais, e uma capacidade de coagulação bastante aumentada. Como o início e as recidivas da esclerose múltipla estão frequentemente associados a lesão, operação, exposição, infecção, gravidez ou alta excitação emocional, todos sabidamente associados a um aumento da fibrina e à diminuição da qualidade do fluxo sanguíneo (*Science Newsletter*, 18 de maio de 1935, página 315) recomendamos uma redução na ingestão total de alimentos em cerca de um terço, um aumento no exercício ao ar livre, cinco onças de suco de uva vermelho ou roxo duas vezes por dia, um dente de alho duas vezes ao dia, ou quantidades comparáveis de cápsulas ou comprimidos, juntamente com outras medidas para reduzir a coagulação e a viscosidade do sangue.

O Dr. Roy Schwank encontrou trombos de fibrina sem glóbulos vermelhos presos em pequenos leitos capilares. Estes foram associados com inflamação em tecidos próximos a troncos nervosos. Uma vez que uma alta ingestão de gorduras livres, o uso de bebidas alcoólicas e grãos inadequadamente cozidos estão associados a uma resposta semelhante, recomenda-se o cozimento adequado de grãos na EM, bem como a outras pessoas para assegurar que tudo foi feito para prevenir a doença. Isso significa ferver arroz três horas em fogo brando suave, farinha de aveia 90 minutos e painço por três horas. Grãos assados no forno precisam dourar por todos os lados.

Use tratamentos de febre em um esforço para retardar o progresso da doença. Por outro lado, use banhos frios para exercícios temporários de fortalecimento muscular, a fim de prevenir a atrofia muscular. Para tratamentos de febre, atingir um nível de temperatura de 103-104 graus retal, 30-60 minutos, três a cinco vezes por semana para cerca de 20 tratamentos.

Tratamentos de febre foram dados para MS por muitas décadas. Use uma banheira de água quente a 102-110 graus, dependendo do vigor do paciente e quão bem o calor é apreciado. Um termômetro é colocado na boca enquanto a temperatura está subindo. Alguém deve estar constantemente com a pessoa, pois a fraqueza pode se desenvolver rapidamente à medida que a temperatura da boca aumenta. A temperatura da boca pode subir até 102 ou 103 graus, 103-104 graus se a temperatura retal for medida. Isso

geralmente pode ser feito em 10-20 minutos com um bom mergulho na banheira de água quente . Quando os pacientes são tratados com banhos quentes e retornam à temperatura basal, o desempenho de tarefas musculares na mesma temperatura é significativamente melhor quando a temperatura está diminuindo do que quando subia, indicando alguma melhora na tolerância ao calor. , embora principalmente temporário.

Existem certas células no cérebro ou na medula espinhal, conhecidas como astrócitos, que formam fibras que formam uma espécie de tecido cicatricial no sistema nervoso central. Essas células cicatrizes crescem em um nervo que teve danos na mielina. Acredita-se que o calor solta o tecido cicatricial já formado e reduz a quantidade de inflamação para que a formação de tecido cicatricial seja menor.

O uso de aplicações frias no manejo da espasticidade ou paralisia pode auxiliar os pacientes a realizar programas de exercícios e autocuidado de forma mais ativa e funcional. Técnicas para aplicações do frio variam um pouco. O frio húmido é mais eficaz do que um saco de gelo seco. O calor não é tão bem sucedido no tratamento da espasticidade, ou na redução da fraqueza. Aplicações frias consistindo de gelo picado envolto em toalhas úmidas colocadas sobre grupos espásticos de músculos por dez minutos devem ser seguidas por exercícios para os músculos, ou grupos de músculos, pois eles serão temporariamente mais fortes após o resfriamento. Os efeitos favoráveis podem durar até 12 horas.

Outro método de aplicar o frio é por imersão de uma extremidade em água fria a 50 graus por dez minutos, seguida de exercício da peça. Lesões e esclerose múltipla foram tratadas com sucesso dessa maneira. Mergulhar um paciente em um tanque de Hubbard a 80 graus por dez minutos pode aumentar o movimento e reduzir o reflexo de estiramento. Trinta por cento dos pacientes manejados conseguiram pouco ou nenhum benefício prolongado da terapia com resfriado, mas os demais receberam ajuda mensurável.

Vitaminas C e B-6, juntamente com zinco e ácidos graxos essenciais, como encontrados em nozes, grãos integrais, abacates, azeitonas e vários alimentos de uma dieta totalmente vegetariana, podem ajudar o sistema imunológico a este respeito. Óleo de linhaça prensado a frio é uma fonte de ácido linolênico (uma colher de chá por dia) e óleo de semente de borragem, ou óleo de prímula para o ácido linoléico, pode acalmar uma reação inflamatória naturalmente.

Tem sido sugerido que uma deficiência de B-12 pode estar ligada à esclerose múltipla. A deficiência de vitamina B12 foi associada em dez casos de esclerose múltipla. Apenas dois dos dez pacientes apresentavam anemia perniciosa. Nos pacientes restantes, a deficiência de B-12 era inexplicada. Um ligao B-12 ou defeito de transporte era suspeito (*Journal of American Medical Association* , 23 de Outubro de 1991; 266 (16: 2210)). Recomendamos uma dieta vegana que faz com que o paciente precise de menos B-12. Um suplemento de B-12 deve ser dado para ver se melhora ocorre com ele. A má absorção de B-12 foi encontrada em 11,9 por cento dos casos.

Suplementos devem ser feitos de cálcio, magnésio, potássio e outros minerais que aparecem em alguns pacientes para corrigir defeitos da membrana celular observados

em pacientes com esclerose múltipla. Deficiência de magnésio dá sintomas muito parecidos com alguns dos experientes em MS. Como o cálcio é conhecido por ser antagonico tanto para a absorção de magnésio dos alimentos como para a recuperação do filtrado tubular nos rins, é bom não tomar quantidades extras de cálcio maiores do que as encontradas em uma preparação multimineral. (6)

A vitamina D pode ser útil no tratamento da esclerose múltipla. A esclerose múltipla tem uma incidência muito baixa perto do equador, mas à medida que a latitude aumenta para o norte, a incidência de esclerose múltipla também aumenta. Pessoas que vivem em altitudes mais elevadas também tendem a ter menos MS. Uma explicação é que a intensidade da luz ultravioleta é maior em altas altitudes, resultando em um aumento na taxa de síntese de vitamina D-3. A vitamina D pode ajudar a prevenir, bem como tratar a esclerose múltipla. A vitamina D-3 na forma hormonal preveniu completamente a encefalomielite auto-imune experimental que no rato se assemelha à esclerose múltipla humana.

Dos 144 pacientes com esclerose múltipla que não comiam gordura saturada, mas que consumiam óleos vegetais como o azeite, 95% ainda estavam vivos e fisicamente ativos ao final de um período de 34 anos. No grupo controle de pacientes com esclerose múltipla que não estavam na dieta, 83% morreram e a maioria dos sobreviventes ficou incapacitada antes do final do estudo (*Western Journal of Medicine* 165: 320, 1996).

Em outro estudo, a adição de apenas 8 gramas (2-1 / 2 colheres de sopa) de gordura saturada diariamente à dieta foi acompanhada por uma deterioração muito rápida e por uma taxa de mortalidade de 79% em pacientes com esclerose múltipla. As pessoas que seguem a dieta com baixo teor de gordura com muito cuidado para a esclerose múltipla tiveram uma taxa de mortalidade de apenas 31%, aproximadamente 1/3 tão alta quanto aquelas que não seguem a dieta.

Alguns recomendaram uma dieta sem glúten, a pessoa evitando comer trigo, aveia, centeio e cevada (e qualquer coisa que os contenha). (6) A dieta não é difícil de preparar com um pouco de instrução.

Um artigo publicado na *Neurology* (setembro-outubro de 1952) mostrou uma alta porcentagem de reações alérgicas ao centeio e trigo por indivíduos com esclerose múltipla. Todos os grãos de glúten devem ser removidos como teste por um ano. Se não houver melhora, eles podem ser devolvidos à dieta.

Álcool e tabaco devem ser evitados. O álcool é uma neurotoxina e não deve ser usado.

Acreditamos que o grupo de bebidas contendo metilxantina (café, chá, colas e chocolate) deve ser cuidadosamente eliminado. As metilxantinas têm um efeito tóxico no sistema nervoso. Não se sabe se eles desempenham algum papel no desenvolvimento da esclerose múltipla, mas certas doenças graves estão associadas ao seu uso: câncer da bexiga, ovários, próstata e pâncreas, depressão mental, equilíbrio instável, ferimentos em bebês não nascidos, etc. Na Escócia, onde uma dieta rica em glúten e chá alto é comum, a incidência de MS é alta.

Existem alguns casos de EM que foram pensados para começar durante os períodos

de exercício violento. Embora os benefícios do exercício no tratamento da EM tenham sido claramente demonstrados, instamos que os pacientes não se envolvam em exercícios muito vigorosos quando a doença estiver em um estágio agudo. Com doença crônica, no entanto, o exercício moderado deve ser promovido. A inatividade prolongada em pessoas com esclerose múltipla desempenha um papel importante na deterioração progressiva da força muscular. Os pacientes devem manter-se ativos, mas não devem exceder sua força. Ir além dos limites da razão ao praticar exercícios nunca é sábio.

O paciente deve tentar aumentar a força dos músculos, tomando cuidado para não se exercitar excessivamente. Um programa de exercício é bom para pessoas com esclerose múltipla, tanto para melhorar a condição física como o humor. Pacientes que fizeram exercícios de braço e perna por 40 minutos, três vezes por semana, por 15 semanas, tiveram maior força nos membros, melhoraram perfis sanguíneos e menos depressão e raiva do que os não exercitadores. Exercer pacientes tem um melhor resultado a longo prazo da esclerose múltipla (*Annals of Neurology* 39: 432-441, abril de 1996).

Como a causa da esclerose múltipla não é conhecida com certeza, seja um agente infeccioso, uma substância tóxica ou um distúrbio auto-imune, o tratamento deve abordar cada um deles. O carvão vegetal pode ser administrado por via oral para assegurar que nenhuma substância tóxica que possa ser adsorvida pelo carvão vegetal seja deixada solta no corpo. Alho e coentro tomados com as refeições podem ajudar a eliminar metais pesados do corpo. Use uma a três colheres de chá de alho em pó e um raminho ou dois de coentro com cada refeição. Echinacea, chaparral, e goldenseal chá, bem como banhos quentes ajudará a combater um agente infeccioso. As desordens auto-ímmunes devem ser tratadas pela adesão estrita a todas as oito leis da saúde. O parto e a cirurgia de grande porte devem ser evitados tanto quanto possível pelos suspeitos de estágios iniciais da EM, pois estes, às vezes, são suspeitos de precipitar o início dos sintomas.

Veneno de abelha, usando de uma a 20 picadas de abelha de cada vez, depois de acumular sua tolerância, tem sido relatado por vários naturopatas para ser muito útil na esclerose múltipla. A geleia real também foi pensada para ajudar a reparar as bainhas de mielina.

A aplicação externa de campos magnéticos foi considerada útil em alguns casos de esclerose múltipla e até incluiu remissão completa. Uma mulher de 50 anos com história de 15 anos de esclerose múltipla crônica progressiva, em que um campo magnético foi aplicado sobre o couro cabeludo com pequenos ímãs, recebeu uma “melhora dramática e sustentada da incapacidade”. Sentiu-se que a glândula pineal uma influência no cérebro para produzir um tratamento notavelmente eficaz a partir de um campo magnético fraco. Os pesquisadores sentiram que a glândula pineal era um ator chave na produção de esclerose múltipla no corpo, e que a colocação dos ímãs sobre o couro cabeludo tinha uma influência sobre a glândula pineal para beneficiar a esclerose múltipla (*International Journal of Neuroscience* 66: 231-250, 1992).

Associações de Esclerose Múltipla com Fatores Ambientais Causas da EM

A taxa de MS é maior do que a estimada anteriormente. No Canadá, a estimativa

anterior era de 40 por 100.000, mas agora parece estar entre 110-133 casos por 100.000 na população geral em Vancouver. Mais de 50 por cento dos pacientes residiram primeiro em uma fazenda, em comparação com 31 por cento em uma cidade e 18 por cento em uma cidade. Esses percentuais se correlacionam razoavelmente bem com a exposição esperada a animais produtores de leite e aves domésticas produtoras de ovos entre grupos populacionais rurais e urbanos.

A doença é mais comum nas latitudes mais altas. As partes da Europa e América ao norte do paralelo 40 têm mais MS. A localização da infância de uma pessoa parece determinar em grande parte o risco que se tem de desenvolver a doença.

Pessoas habituadas ao tabaco ou aquelas que são expostas ao fumo de segunda mão tendem a ter mais sintomas do sistema nervoso central da esclerose múltipla.

O desenvolvimento da esclerose múltipla tem sido associado a muitos fatores ambientais, especialmente a exposição ocupacional a solventes, contato ocupacional com cães ou gatos, contato em tempo livre com aves engaioladas, tratamento com raio-x e doenças graves prévias (*Revista Scandinavian de Trabalho e Meio Ambiente*). *Saúde* 19: 399; 1993). Outra possível relação é com infecções por clamídia.

O aumento do consumo de gordura animal pode estar associado à esclerose múltipla, pois há uma maior prevalência de esclerose múltipla em países com alto consumo diário per capita de gorduras, óleos, proteínas e calorias totais, especialmente calorias de origem animal (*Arquivos de neurologia* 31 : 267; Outubro de 1974). Existe uma correlação impressionante entre a distribuição mundial e o consumo de produtos lácteos e a incidência de esclerose múltipla (Resumo do *Jornal da American Dietetic Association*). Abril de 1977, p.444, e *The New Zealand Medical Journal* 83: 427; 23 de junho de 1976). Como o consumo de leite sobe em uma população, o mesmo acontece com a esclerose múltipla (*Neuroepidemiology* 11: 304; 1992).

Infecções virais podem desencadear recidivas da esclerose múltipla (*Journal of Neurology* 240: 417, 1993). Talvez os vírus que vivem em animais devam ter maior atenção dos pesquisadores. Vários relatos mostram uma correlação entre populações bovinas, outros animais de criação e animais domésticos com esclerose múltipla (*Neuroepidemiologia* 12: 15, 1993; *Jornal da Associação Médica Americana*, 22 de agosto de 1977, 238: 854; *Lancet*, 1 980-982, 1977). Noventa e dois por cento dos pacientes com EM tiveram contato próximo com um animal doméstico, enquanto apenas 48% no grupo controle tiveram contato semelhante. Especialmente impressionante foi a incidência de contato com cães doentes, sendo a cinomose mais comumente relatada no estudo do *Journal of the American Medical Association*. MS pode ser devido a um vírus lento que age um pouco após a moda da pólio. Anticorpos contra o vírus da cinomose são mais encontrados no sangue em pacientes com esclerose múltipla do que em controles que não têm esclerose múltipla. O vírus da cinomose está relacionado ao vírus do sarampo humano. Partículas de vírus do sarampo foram encontradas em alguns indivíduos com esclerose múltipla, mas a maioria das autoridades acredita que não há evidências suficientes para aceitar essa hipótese. Que os vírus estão envolvidos na doença, no entanto, parece ser uma forte possibilidade. O uso de vacinas e outros soros como uma causa da EM tem sido sugerido pelo fato de que muitas vezes há o início da EM ou uma exacerbação da EM

após o uso de uma vacina ou algum tipo de soro.

Dr. Frank Oski relatou em seu livro, *não beba seu leite*, páginas 54-55 (editores: ensinar serviços, rota 1, caixa 182, Brushton, Nova York 12916), que uma baixa incidência de esclerose múltipla correlacionada mais admiravelmente com um consumo relativamente baixo de leite per capita. Ele relata vários estudos revelando o mesmo achado.

ESCLEROSE MÚLTIPLA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Meio milhão de americanos são estimados para ter MS ou uma doença relacionada. Cerca de um terço destes sofrerá distúrbios emocionais ou intelectuais. Algumas vítimas terão cegueira parcial, perda de fala ou equilíbrio, tremor, paralisia, fraqueza, espasmo, sensação de "formigamento", dormência nos dedos, perda visual, vertigem, impotência, constipação, urgência ou frequência urinária, incontinência urinária, perda auditiva, convulsões e perda do controle da bexiga e intestino.

A esclerose múltipla é uma desordem dos nervos em que as mangas de mielina que rodeiam a fibra nervosa são destruídas por um processo que, até agora, escapou aos investigadores. Os locais mais comumente envolvidos são certas áreas próximas ao sistema ventricular no cérebro, os nervos ópticos e a substância branca que controla a coordenação muscular no cerebelo. O curso da esclerose múltipla é altamente imprevisível, alguns pacientes têm ataques repetidos e rápida progressão para se tornarem severamente incapacitados ou morrem em um curto espaço de tempo, enquanto outros mostram a progressão da doença ao longo de décadas. É reconhecido que não há tratamento médico para a EM que altere a duração ou gravidade da doença. A terapia com esteróides não altera o resultado da doença e não deve ser usada devido às suas complicações graves.

Na frente de remédios caseiros, no entanto, os indivíduos alegaram benefícios ou até mesmo a cura de casos cuidadosamente diagnosticados de remédios muito simples. Alguns desses remédios não causam nenhuma influência prejudicial ao organismo, e alguns podem ser considerados parte da higiene geral. Infelizmente muitos desses remédios caseiros são considerados por membros da classe médica como charlatanismo e são entusiasticamente denunciados. Enquanto estou em oposição à exploração de um paciente sob qualquer pretexto, como o cruzado mais vocal, eu perdi o entusiasmo que eu tinha na minha juventude para combater inofensivo "charlatanismo", como eu descobri através de meus 25 anos de medicina praticando que muitos as coisas eram geralmente relegadas aos praticantes do sertão quando comecei a medicina tornaram-se os principais modos de terapia.

Além disso, quando o paciente é responsável e participa da seleção e aplicação do remédio, parece que ele deve ser mais cuidadoso em todos os aspectos da vida, um cuidado que por si só pode, muitas vezes, trazer algum benefício. Embora eu ache que não iria tão longe quanto o Dr. Michael Halberstam (1), que afirma que dentre os mais preciosos direitos dos pacientes está o direito de fazer papel de tolos, eu acredito que, ao lidar com uma doença incurável, o paciente deveria ser encorajado a experimentar

qualquer tipo de banho, dieta, exercícios simples ou outro tratamento não prejudicial que ele sinta a promessa de sucesso. Nenhuma reivindicação de cura ou falsa esperança deve ser oferecida ao paciente, meramente uma manifestação de interesse e assistência. No apoio de um paciente com esclerose múltipla, certamente isso deve ser considerado a coisa gentil e útil a ser feita.

A DIETA NO TRATAMENTO DO MS

Diversas coisas foram promovidas como curativas para a EM do reino alimentar. A primeira coisa a ser alcançada em uma boa dieta para MS é a da exclusão permanente e total de qualquer coisa que possa ser considerada junk food. Ao longo dessas linhas devem ser café, chá, colas e chocolate - o grupo contendo metilxantina. As metilxantinas têm um efeito tóxico no sistema nervoso. Não se sabe se eles desempenham algum papel no desenvolvimento da doença, mas algumas doenças graves estão associadas ao seu uso: câncer da bexiga e do pâncreas, depressão mental, lesões em bebês não nascidos, etc.

O açúcar branco tem sido implicado por vários pesquisadores como sendo importante na produção de MS. Além disso, tudo o que pode ser comprado em uma máquina de venda automática é quase certamente junk food. Jantares de TV e tipos similares de alimentos de conveniência geralmente devem ser classificados como junk food. Há, no entanto, alguns alimentos considerados nutritivos e bons que podem não ser os melhores para a pessoa com esclerose múltipla. Estes serão considerados individualmente.

A primeira delas é comida rica em gorduras e alimentos contendo "gorduras livres", isto é, gorduras não intimamente ligadas a outros nutrientes. Nós prescrevemos uma dieta inteiramente desprovida de gorduras livres e ensinamos aos pacientes como torná-la palatável.

Os produtos de carne, tanto a carne como o leite de vaca, devem ser eliminados da dieta da EM. Há um pouco mais de evidência circunstancial para fazê-lo, como em áreas de produção de carne pesada MS é maior do que em outras seções. Pessoas com esclerose múltipla tendem a ter mais anticorpos no sangue para carne bovina do que pessoas que não têm MS. Os esquimós têm muito pouco MS. Talvez sua falta de exposição a produtos de carne e produtos diários possa ser útil para protegê-los de um alto risco de esclerose múltipla, embora eles vivam acima do paralelo 40. Naturalmente, como a carne de porco não é uma boa comida para pessoas saudáveis, todos os produtos suínos e suínos devem ser eliminados na EM.

A dieta com baixo teor de gordura usada pelo Dr. Roy Swank, da University of Oregon Medical School, mostrou um benefício notável para os pacientes, reduzindo o número médio de ataques anuais de 1,1 para 0,15 e desacelerando a taxa de progressão da doença. Usando uma modificação da dieta do Dr. Swank, fizemos as mesmas observações. Acreditamos que a dieta, sendo simples e fácil, vale a pena. Os pacientes geralmente perdem peso quando adotam a dieta, mas estabilizam cerca de 5% a 10% abaixo do peso médio. A dieta não contém gorduras livres (maionese, margarina, frituras e gorduras para cozinhar) e não contém gorduras naturais pesadas em grandes quantidades - nozes, sementes, coco, gérmen de trigo, etc. A pessoa pode levar algumas azeitonas, abacate, e nozes, mas deve controlar cuidadosamente a quantidade desses itens, usando apenas 3 ou 4 azeitonas ou amêndoas em uma

refeição. (2, 3) Outros pesquisadores que usaram uma dieta com baixo teor de gordura relataram também uma frequência reduzida de recaídas, bem como um encurtamento do tempo de recaída quando essa dieta é cuidadosamente seguida. (4)

Vegetais e consumo de frutas devem ser aumentados. Os pacientes devem ser advertidos contra o ganho de peso e são encorajados a permanecer magros. Dr. Swank não encontrou recaídas graves que foram experimentadas por um paciente que estava na dieta com pouca gordura por até um ano. Quanto mais a dieta for seguida, menor será a taxa de recaída. A taxa de mortalidade na EM não tratada é de 3 a 4 vezes maior do que em pacientes com dieta hipogordurosa. Quanto mais cedo o diagnóstico e o tratamento forem iniciados, maior o sucesso no tratamento. (5)

Alguns recomendaram uma dieta sem glúten, a pessoa evitando comer trigo, aveia, centeio e cevada (e qualquer coisa que os contenha). (6) A dieta não é difícil de preparar com um pouco de instrução.

Deficiência de magnésio dá sintomas muito parecidos com alguns dos experientes em MS. Uma vez que o cálcio é conhecido por ser tanto antagonista para a absorção de magnésio a partir de alimentos, bem como o de retoma do filtrado tubular nos rins, ele não é bem para levar quantidades adicionais de cálcio. (6)

O ácido linoléico, um ácido graxo insaturado presente em frutas, vegetais, grãos integrais e nozes, parece melhorar a esclerose múltipla em comparação com aqueles que recebem ácido oleico. (7) Como os grãos de girassol são ricos em ácido linoléico, às vezes usamos sementes de girassol para pacientes com esclerose múltipla. O inositol é um fator especialmente útil no desenvolvimento precoce da mielina.

A distribuição geográfica da SM e as variações nos componentes da dieta certamente fortalecem a ideia de que fatores dietéticos estão no topo da lista de suspeitos para a causa da SM. A inatividade prolongada em pessoas com esclerose múltipla desempenha um papel importante na deterioração progressiva da força muscular. Os pacientes devem manter-se ativos, mas não devem exceder sua força. Para ir além dos limites da razão em fazer exercícios nunca é sábio.

Tratamentos febre foram dadas f ou MS por muitas décadas. Use uma banheira de água quente a 102 a 110 graus, dependendo do vigor do paciente e como o calor é apreciado. Um termômetro é colocado na boca enquanto a temperatura está subindo. Alguém deve estar constantemente com a pessoa, pois a fraqueza pode se desenvolver rapidamente à medida que a temperatura da boca aumenta. A temperatura da boca pode subir até 101 ou 102 graus. Isso geralmente pode ser feito em 10-20 minutos com um bom mergulho na banheira de água quente.

Quando os pacientes são tratados com banhos quentes, ao retornar à temperatura basal, o desempenho das tarefas musculares na mesma temperatura é significativamente melhor quando a temperatura está diminuindo do que quando subia, indicando alguma melhora na tolerância ao calor.

OS aspectos imunológicos MS

Alguns acreditam que a EM é um estado de portador do vírus de Sendai e que o interferon e a prostaglandina A-1, juntamente com outras prostaglandinas, podem

bloquear a replicação do vírus. Parece haver uma deficiência imunológica na EM. Um jovem adulto que teve suas amígdalas removidas quando criança é 1,7 vezes mais propenso a contrair a esclerose múltipla do que uma pessoa que não o fez. Certamente seria bom melhorar o mecanismo imunológico por qualquer meio que pudesse ser aplicado com segurança. Um banho quente de uma a cinco vezes por semana, uma dieta adequada, exercício adequado e outros aspectos importantes da vida saudável certamente valem a pena. Os pacientes devem ajustar questões como roupas, moradia e hábitos de vida para estabilizar a perda de calor para evitar mudanças bruscas de temperatura.

Foi demonstrado que o clima variável é mais importante do que o clima quente ou frio na indução de sintomas. Dias com a maior diferença entre altas e baixas temperaturas afetam os sintomas maiores. Um clima quente e a liberdade das infecções do trato respiratório superior, juntamente com muito descanso, parecem ser úteis no tratamento da esclerose múltipla. (4, 6) Muito poucas pessoas entendem que o resfriamento das extremidades reduz os mecanismos de defesa contra infecções e enfraquece o corpo, aumentando a inflamação e diminuindo a taxa de reparo do corpo. Nenhum adesivo de pele gelada deve ser tolerado em uma pessoa com esclerose múltipla.

Existem certas células no cérebro ou na medula espinhal, conhecidas como astrócitos, que formam fibras que formam uma espécie de tecido cicatricial no sistema nervoso central. Essas células cicatrizes crescem em um nervo que teve danos na mielina. Acredita-se que o calor solta o tecido cicatricial já formado e reduz a quantidade de inflamação para que a formação de tecido cicatricial seja menor.

Existem alguns casos de EM que se pensa terem iniciado durante os períodos de exercício. Ainda assim, os benefícios do exercício no tratamento da EM foram delineados. Sugerimos que o paciente não enfatize o exercício quando a doença está em estágio agudo. Com doença crônica, no entanto, o exercício deve ser promovido.

O DIAGNÓSTICO DOS EM

A esclerose múltipla é caracterizada por ataques que duram alguns dias ou uma semana ou mais e ocorrem cerca de uma vez por ano, tendendo a ser mais frequente à medida que a doença progride. Alguns indivíduos ficarão totalmente incapacitados no prazo de seis meses após o início. No início, um paciente pode experimentar apenas um "ataque" em dois ou três anos. A EM não encurta sensivelmente o tempo de vida da maioria dos pacientes, a menos que surja uma complicação grave. A idade média de início é de 29,9 anos. Não há nenhum teste laboratorial que confirme a presença de EM e o diagnóstico é feito pela exclusão metódica de todos os outros distúrbios que possam causar os defeitos neurológicos observados.

MS pode ser devido a um vírus lento que age um pouco após a moda da pólio. Em 50 pacientes com EM, a exposição a animais domésticos foi maior do que em 50 controles sem portadores de EM. Anticorpos contra o vírus da cinomose canina mostram títulos mais altos em pacientes com esclerose múltipla do que em controles que não têm esclerose múltipla. O vírus da cinomose canina está relacionado ao vírus do sarampo humano. Partículas de vírus do sarampo foram encontradas em alguns indivíduos com esclerose múltipla, mas a maioria das autoridades acredita que não há evidências suficientes para aceitar essa hipótese. O fato de um vírus estar envolvido

na doença, no entanto, parece ser uma forte possibilidade. O uso de vacinas e outros soros como uma causa da EM tem sido sugerido pelo fato de que muitas vezes há o início da EM ou uma exacerbação da EM após o uso de uma vacina ou algum tipo de soro.

A CAUSA DO MS

A taxa de MS é maior do que a estimada anteriormente. No Canadá, a estimativa anterior era de 40 por 100.000, mas agora parece estar entre 110-133 casos por 100.000 na população geral em Vancouver. Mais de 50 por cento dos pacientes residiram primeiro em uma fazenda, em comparação com 31 por cento em uma cidade e 18 por cento em uma cidade. Esses percentuais se correlacionam razoavelmente bem com a exposição esperada a animais produtores de leite e aves domésticas produtoras de ovos entre grupos populacionais rurais e urbanos.

A doença é mais comum nas latitudes mais altas. As partes da Europa e América ao norte do paralelo 40 têm mais MS. A localização da infância de uma pessoa parece determinar em grande parte o risco que se tem de desenvolver a doença.

Pessoas habituadas ao tabaco ou aquelas que são expostas ao fumo de segunda mão tendem a ter mais sintomas do sistema nervoso central da esclerose múltipla.

O desenvolvimento da esclerose múltipla tem sido associado a muitos fatores ambientais, especialmente a exposição ocupacional a solventes, contato ocupacional com cães ou gatos, contato em tempo livre com aves engaioladas, tratamento com raio-x e doenças graves prévias (*Revista Scandinavian de Trabalho e Meio Ambiente*). *Saúde* 19: 399; 1993). Outra possível relação é com infecções por clamídia.

O aumento do consumo de gordura animal pode estar associado à esclerose múltipla, pois há uma maior prevalência de esclerose múltipla em países com alto consumo diário per capita de gorduras, óleos, proteínas e calorias totais, especialmente calorias de origem animal (*Arquivos de neurologia* 31 : 267; Outubro de 1974). Existe uma correlação impressionante entre a distribuição mundial e o consumo de produtos lácteos e a incidência de esclerose múltipla (Resumo do *Jornal da American Dietetic Association*). Abril de 1977, p.444, e *The New Zealand Medical Journal* 83: 427; 23 de junho de 1976). Como o consumo de leite sobe em uma população, o mesmo acontece com a esclerose múltipla (*Neuroepidemiology* 11: 304; 1992).

Infecções virais podem desencadear recidivas da esclerose múltipla (*Journal of Neurology* 240: 417, 1993). Talvez os vírus que vivem em animais devam ter maior atenção dos pesquisadores. Vários relatos mostram uma correlação entre populações bovinas, outros animais de criação e animais domésticos com esclerose múltipla (*Neuroepidemiologia* 12: 15, 1993; *Jornal da Associação Médica Americana*, 22 de agosto de 1977, 238: 854; *Lancet*, 1 980-982, 1977). Noventa e dois por cento dos pacientes com EM tiveram contato próximo com um animal doméstico, enquanto apenas 48% no grupo controle tiveram contato semelhante. Especialmente impressionante foi a incidência de contato com cães doentes, sendo a cinomose mais comumente relatada no estudo do *Journal of the American Medical Association*. MS pode ser devido a um vírus lento que age um pouco após a moda da pólio. Anticorpos contra o vírus da cinomose são mais encontrados no sangue em pacientes com

esclerose múltipla do que em controles que não têm esclerose múltipla. O vírus da cinomose está relacionado ao vírus do sarampo humano. Partículas de vírus do sarampo foram encontradas em alguns indivíduos com esclerose múltipla, mas a maioria das autoridades acredita que não há evidências suficientes para aceitar essa hipótese. Que os vírus estão envolvidos na doença, no entanto, parece ser uma forte possibilidade. O uso de vacinas e outros soros como uma causa da EM tem sido sugerido pelo fato de que muitas vezes há o início da EM ou uma exacerbação da EM após o uso de uma vacina ou algum tipo de soro.

Dr. Frank Oski relatou em seu livro, *não beba seu leite*, páginas 54-55 (editores: ensinar serviços, rota 1, caixa 182, Brushton, Nova York 12916), que uma baixa incidência de esclerose múltipla correlacionada mais admiravelmente com um consumo relativamente baixo de leite per capita. Ele relata vários estudos revelando o mesmo achado.

Suplementos para Esclerose Múltipla:

Omega-3, fonte: sementes (linhaça)

Omega-6, source: espinafre, couve.

Vit. B-12 1000 mcg duas vezes ao dia

Vit. B6 50mg três vezes ao dia (ajuda o sistema nervoso)

Ácido gama linolênico (GLA) 3 vezes ao dia com as refeições (amt. Na tabela)

Cálcio 2000-3000 mg por dia

Potássio 300-1000 mg por dia (necessário para a função muscular normal)

Vit. C 3000-5000 mg por dia

Beta caroteno 15.000 UI por dia

Vit. D 800 UI por dia

Vit. E 400-1800 UI por dia

Vit. K 200 mcg três vezes ao dia ajuda a prevenir náuseas (vômitos)

Grânulo de lecitina s 1 colher de sopa. 3 vezes ao dia

Lecitina cápsulas 1200 mg 3-4 vezes ao dia

Manganês 5-10 mg por dia (frequentemente deficiente em pessoas com EM)

Fósforo 900 mg por dia (necessário para o transporte de energia dentro das células)

Selênio 200-400 mcg por dia

Colina, fonte: lecitina (necessária para a transmissão adequada do impulso nervoso)

Biotina, fonte: levedura de cerveja, soja, grãos integrais

ESCLEROSE MÚLTIPLA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Meio milhão de americanos são estimados para ter MS ou uma doença relacionada. Cerca de um terço destes sofrerá distúrbios emocionais ou intelectuais. Algumas vítimas terão cegueira parcial, perda de fala ou equilíbrio, tremor, paralisia, fraqueza, espasmo, sensação de "formigamento", dormência nos dedos, perda visual, vertigem, impotência, constipação, urgência ou frequência urinária, incontinência urinária, perda auditiva, convulsões e perda do controle da bexiga e intestino.

A esclerose múltipla é uma desordem dos nervos em que as mangas de mielina que rodeiam a fibra nervosa são destruídas por um processo que, até agora, escapou aos investigadores. Os locais mais comumente envolvidos são certas áreas próximas ao sistema ventricular no cérebro, os nervos ópticos e a substância branca que controla a coordenação muscular no cerebelo. O curso da esclerose múltipla é altamente imprevisível, alguns pacientes têm ataques repetidos e rápida progressão para se tornarem severamente incapacitados ou morrem em um curto espaço de tempo, enquanto outros mostram a progressão da doença ao longo de décadas. É reconhecido que não há tratamento médico para a EM que altere a duração ou gravidade da doença. A terapia com esteróides não altera o resultado da doença e não deve ser usada devido às suas complicações graves.

Na frente de remédios caseiros, no entanto, os indivíduos alegaram benefícios ou até mesmo a cura de casos cuidadosamente diagnosticados de remédios muito simples. Alguns desses remédios não causam nenhuma influência prejudicial ao organismo, e alguns podem ser considerados parte da higiene geral. Infelizmente muitos desses remédios caseiros são considerados por membros da classe médica como charlatanismo e são entusiasticamente denunciados. Enquanto estou em oposição à exploração de um paciente sob qualquer pretexto, como o cruzado mais vocal, eu perdi o entusiasmo que eu tinha na minha juventude para combater inofensivo "charlatanismo", como eu descobri através de meus 25 anos de medicina praticando que muitos as coisas eram geralmente relegadas aos praticantes do sertão quando comecei a medicina tornaram-se os principais modos de terapia.

Além disso, quando o paciente é responsável e participa da seleção e aplicação do remédio, parece que ele deve ser mais cuidadoso em todos os aspectos da vida, um cuidado que por si só pode, muitas vezes, trazer algum benefício. Embora eu ache que não iria tão longe quanto o Dr. Michael Halberstam (1), que afirma que dentre os mais preciosos direitos dos pacientes está o direito de fazer papel de tolos, eu acredito que, ao lidar com uma doença incurável, o paciente deveria ser encorajado a experimentar qualquer tipo de banho, dieta, exercícios simples ou outro tratamento não prejudicial que ele sinta a promessa de sucesso. Nenhuma reivindicação de cura ou falsa esperança deve ser oferecida ao paciente, meramente uma manifestação de interesse e assistência. No apoio de um paciente com esclerose múltipla, certamente isso deve ser considerado a coisa gentil e útil a ser feita.

A DIETA NO TRATAMENTO DO MS

Diversas coisas foram promovidas como curativas para a EM do reino alimentar. A primeira coisa a ser alcançada em uma boa dieta para MS é a da exclusão permanente e total de qualquer coisa que possa ser considerada junk food. Ao longo dessas linhas devem ser café, chá, colas e chocolate - o grupo contendo metilxantina. As metilxantinas têm um efeito tóxico no sistema nervoso. Não se sabe se eles desempenham algum papel no desenvolvimento da doença, mas algumas doenças graves estão associadas ao seu uso: câncer da bexiga e do pâncreas, depressão mental, lesões em bebês não nascidos, etc.

O açúcar branco tem sido implicado por vários pesquisadores como sendo importante na produção de MS. Além disso, tudo o que pode ser comprado em uma máquina de venda automática é quase certamente junk food. Jantares de TV e tipos similares de alimentos de conveniência geralmente devem ser classificados como junk food. Há,

no entanto, alguns alimentos considerados nutritivos e bons que podem não ser os melhores para a pessoa com esclerose múltipla. Estes serão considerados individualmente.

A primeira delas é comida rica em gorduras e alimentos contendo "gorduras livres", isto é, gorduras não intimamente ligadas a outros nutrientes. Nós prescrevemos uma dieta inteiramente desprovida de gorduras livres e ensinamos aos pacientes como torná-la palatável.

Os produtos de carne, tanto a carne como o leite de vaca, devem ser eliminados da dieta da EM. Há um pouco mais de evidência circunstancial para fazê-lo, como em áreas de produção de carne pesada MS é maior do que em outras seções. Pessoas com esclerose múltipla tendem a ter mais anticorpos no sangue para carne bovina do que pessoas que não têm MS. Os esquimós têm muito pouco MS. Talvez sua falta de exposição a produtos de carne e produtos diários possa ser útil para protegê-los de um alto risco de esclerose múltipla, embora eles vivam acima do paralelo 40. Naturalmente, como a carne de porco não é uma boa comida para pessoas saudáveis, todos os produtos suínos e suínos devem ser eliminados na EM.

A dieta com baixo teor de gordura usada pelo Dr. Roy Swank, da University of Oregon Medical School, mostrou um benefício notável para os pacientes, reduzindo o número médio de ataques anuais de 1,1 para 0,15 e desacelerando a taxa de progressão da doença. Usando uma modificação da dieta do Dr. Swank, fizemos as mesmas observações. Acreditamos que a dieta, sendo simples e fácil, vale a pena. Os pacientes geralmente perdem peso quando adotam a dieta, mas estabilizam cerca de 5% a 10% abaixo do peso médio. A dieta não contém gorduras livres (maionese, margarina, frituras e gorduras para cozinhar) e não contém gorduras naturais pesadas em grandes quantidades - nozes, sementes, coco, gérmen de trigo, etc. A pessoa pode levar algumas azeitonas, abacate, e nozes, mas deve controlar cuidadosamente a quantidade desses itens, usando apenas 3 ou 4 azeitonas ou amêndoas em uma refeição. (2, 3) Outros pesquisadores que usaram uma dieta com baixo teor de gordura relataram também uma frequência reduzida de recaídas, bem como um encurtamento do tempo de recaída quando essa dieta é cuidadosamente seguida. (4)

Vegetais e consumo de frutas devem ser aumentados. Os pacientes devem ser advertidos contra o ganho de peso e são encorajados a permanecer magros. Dr. Swank não encontrou recaídas graves que foram experimentadas por um paciente que estava na dieta com pouca gordura por até um ano. Quanto mais a dieta for seguida, menor será a taxa de recaída. A taxa de mortalidade na EM não tratada é de 3 a 4 vezes maior do que em pacientes com dieta hipogordurosa. Quanto mais cedo o diagnóstico e o tratamento forem iniciados, maior o sucesso no tratamento. (5)

Alguns recomendaram uma dieta sem glúten, a pessoa evitando comer trigo, aveia, centeio e cevada (e qualquer coisa que os contenha). (6) A dieta não é difícil de preparar com um pouco de instrução.

Deficiência de magnésio dá sintomas muito parecidos com alguns dos experientes em MS. Uma vez que o cálcio é conhecido por ser tanto antagonista para a absorção de magnésio a partir de alimentos, bem como o de retoma do filtrado tubular nos rins, ele não é bem para levar quantidades adicionais de cálcio. (6)

O ácido linoléico, um ácido graxo insaturado presente em frutas, vegetais, grãos integrais e nozes, parece melhorar a esclerose múltipla em comparação com aqueles que recebem ácido oleico. (7) Como os grãos de girassol são ricos em ácido linoléico, às vezes usamos sementes de girassol para pacientes com esclerose múltipla. O inositol é um fator especialmente útil no desenvolvimento precoce da mielina.

A distribuição geográfica da SM e as variações nos componentes da dieta certamente fortalecem a ideia de que fatores dietéticos estão no topo da lista de suspeitos para a causa da SM. A inatividade prolongada em pessoas com esclerose múltipla desempenha um papel importante na deterioração progressiva da força muscular. Os pacientes devem manter-se ativos, mas não devem exceder sua força. Para ir além dos limites da razão em fazer exercícios nunca é sábio.

Tratamentos febre foram dados f ou MS por muitas décadas. Use uma banheira de água quente a 102 a 110 graus, dependendo do vigor do paciente e como o calor é apreciado. Um termômetro é colocado na boca enquanto a temperatura está subindo. Alguém deve estar constantemente com a pessoa, pois a fraqueza pode se desenvolver rapidamente à medida que a temperatura da boca aumenta. A temperatura da boca pode subir até 101 ou 102 graus. Isso geralmente pode ser feito em 10-20 minutos com um bom mergulho na banheira de água quente.

Quando os pacientes são tratados com banhos quentes, ao retornar à temperatura basal, o desempenho das tarefas musculares na mesma temperatura é significativamente melhor quando a temperatura está diminuindo do que quando subia, indicando alguma melhora na tolerância ao calor.

OS aspectos imunológicos MS

Alguns acreditam que a EM é um estado de portador do vírus de Sendai e que o interferon e a prostaglandina A-1, juntamente com outras prostaglandinas, podem bloquear a replicação do vírus. Parece haver uma deficiência imunológica na EM. Um jovem adulto que teve suas amígdalas removidas quando criança é 1,7 vezes mais propenso a contrair a esclerose múltipla do que uma pessoa que não o fez. Certamente seria bom melhorar o mecanismo imunológico por qualquer meio que pudesse ser aplicado com segurança. Um banho quente de uma a cinco vezes por semana, uma dieta adequada, exercício adequado e outros aspectos importantes da vida saudável certamente valem a pena. Os pacientes devem ajustar questões como roupas, moradia e hábitos de vida para estabilizar a perda de calor para evitar mudanças bruscas de temperatura.

Foi demonstrado que o clima variável é mais importante do que o clima quente ou frio na indução de sintomas. Dias com a maior diferença entre altas e baixas temperaturas afetam os sintomas maiores. Um clima quente e a liberdade das infecções do trato respiratório superior, juntamente com muito descanso, parecem ser úteis no tratamento da esclerose múltipla. (4, 6) Muito poucas pessoas entendem que o resfriamento das extremidades reduz os mecanismos de defesa contra infecções e enfraquece o corpo, aumentando a inflamação e diminuindo a taxa de reparo do corpo. Nenhum adesivo de pele gelada deve ser tolerado em uma pessoa com esclerose múltipla.

Existem certas células no cérebro ou na medula espinhal, conhecidas como astrócitos, que formam fibras que formam uma espécie de tecido cicatricial no sistema nervoso central. Essas células cicatrizes crescem em um nervo que teve danos na mielina. Acredita-se que o calor solta o tecido cicatricial já formado e reduz a quantidade de inflamação para que a formação de tecido cicatricial seja menor.

Existem alguns casos de EM que se pensa terem iniciado durante os períodos de exercício. Ainda assim, os benefícios do exercício no tratamento da EM foram delineados. Sugerimos que o paciente não enfatize o exercício quando a doença está em estágio agudo. Com doença crônica, no entanto, o exercício deve ser promovido.

O DIAGNÓSTICO DOS EM

A esclerose múltipla é caracterizada por ataques que duram alguns dias ou uma semana ou mais e ocorrem cerca de uma vez por ano, tendendo a ser mais frequente à medida que a doença progride. Alguns indivíduos ficarão totalmente incapacitados no prazo de seis meses após o início. No início, um paciente pode experimentar apenas um "ataque" em dois ou três anos. A EM não encurta sensivelmente o tempo de vida da maioria dos pacientes, a menos que surja uma complicação grave. A idade média de início é de 29,9 anos. Não há nenhum teste laboratorial que confirme a presença de EM e o diagnóstico é feito pela exclusão metódica de todos os outros distúrbios que possam causar os defeitos neurológicos observados.

MS pode ser devido a um vírus lento que age um pouco após a moda da pólio. Em 50 pacientes com EM, a exposição a animais domésticos foi maior do que em 50 controles sem portadores de EM. Anticorpos contra o vírus da cinomose canina mostram títulos mais altos em pacientes com esclerose múltipla do que em controles que não têm esclerose múltipla. O vírus da cinomose canina está relacionado ao vírus do sarampo humano. Partículas de vírus do sarampo foram encontradas em alguns indivíduos com esclerose múltipla, mas a maioria das autoridades acredita que não há evidências suficientes para aceitar essa hipótese. O fato de um vírus estar envolvido na doença, no entanto, parece ser uma forte possibilidade. O uso de vacinas e outros soros como uma causa da EM tem sido sugerido pelo fato de que muitas vezes há o início da EM ou uma exacerbação da EM após o uso de uma vacina ou algum tipo de soro.

A CAUSA DO MS

A taxa de MS é maior do que a estimada anteriormente. No Canadá, a estimativa anterior era de 40 por 108.000, mas agora parece estar entre 110-133 casos por 168.000 habitantes em Vancouver. Há o dobro de mulheres que homens. Mais de 50% dos pacientes residiram primeiro em uma fazenda, em comparação com 31% em uma cidade e 18% em uma cidade. Esses percentuais se correlacionam razoavelmente bem com a exposição esperada ao leite entre grupos populacionais rurais e urbanos.

A doença é mais comum nas latitudes mais altas. As partes da Europa e América ao norte do paralelo 40 têm mais MS. A localização da infância de uma pessoa determina o risco que se tem de desenvolver a doença. (9) Pessoas habituadas ao tabaco ou aquelas que são expostas ao fumo de segunda mão tendem a ter alguns dos sintomas do sistema nervoso central da EM.

Bibliografia em Esclerose Múltipla

- *Modern Medicine* , 15 de dezembro de 1977, p. 11413.
- *Jornal da American Dietetic Association* , vol. 36, pp. 322-325, abril de 1960.
- *Nutrition Today*, novembro-dezembro de 1977, p.34.
- *Boletim Médico Britânico* , vol. 33 (1), pp. 47-83, janeiro de 1977.
- *Arquivos de Neurologia*, vol. 23, págs. 460-474, novembro de 1970.
- *The Lancet*, 5 de outubro de 1974, p. 831
- *British Medical Journal* , vol. 2, págs. 1390-1391, 1978.
- *Arquivos de Neurologia* , vol. 31 págs. 267-272, 1974.
- *Pós-Graduação em Medicina* , vol. 59 , pp. 219-221, maio de 1976.
- *Annals of Neurology*, vol. 6 (5) p. 456, novembro de 1979.
- *The Physical Therapy Review*, vol. 39 (5), pp. 297-299, maio de 1955.
- *Mount Sinai Journal of Medicine* , (Nova Iorque), vol. 41, pp. 127-130, jan / fev. 1974
- *Brain Research* , vol. 36, pp. 133-151, 14 de janeiro de 1977.
- *Physical Therapy Review* , vol. 8, pp. 333-334, maio de 1958
- *The Medical Journal of Australia* , 12 de outubro de 1963, p. 612-614.

ESCLEROSE MÚLTIPLA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Certamente seria bom melhorar o mecanismo imunológico por qualquer meio que pudesse ser aplicado com segurança. Um banho quente de uma a cinco vezes por semana, uma dieta adequada, exercício adequado e outros aspectos importantes da vida saudável certamente valem a pena. Os pacientes devem ajustar questões como roupas, moradia e hábitos de vida para estabilizar a perda de calor para evitar mudanças bruscas de temperatura. Tempo mutável foi mostrado para ser mais importante do que o tempo quente ou frio na indução de sintomas. Dias com a maior diferença entre altas e baixas temperaturas afetam os sintomas maiores. Um clima quente e livre de infecções do trato respiratório superior, juntamente com muito descanso, parecem ser úteis no tratamento da EM. Muito poucas pessoas entendem que a refrigeração e enfraquece a inflamação e o reparo. Nenhum adesivo de pele gelada deve ser tolerado em uma pessoa com EM

Existem certas células no cérebro ou na medula espinhal, conhecidas como astrócitos, que formam fibras que formam uma espécie de tecido cicatricial no sistema nervoso central. Essas células cicatrizes crescem em um nervo que teve danos na mielina. Acredita-se que o calor solta o tecido cicatricial já formado e reduz a quantidade de inflamação para que a formação de tecido cicatricial seja menor.

Existem alguns casos de EM que se pensa terem iniciado durante os períodos de exercício. Ainda assim, os benefícios do exercício no tratamento da EM foram delineados. Sugerimos que o paciente não enfatize o exercício quando a doença está em estágio agudo. Com doença crônica, no entanto, o exercício deve ser promovido.

O DIAGNÓSTICO DOS EM

A esclerose múltipla é caracterizada por ataques que duram alguns dias ou uma semana ou mais e ocorrem uma vez por ano, tendendo a ser mais frequente à medida que a doença progride. Alguns indivíduos ficarão totalmente incapacitados no prazo de seis meses após o início. No início, um paciente pode experimentar apenas um

"ataque" em dois ou três anos. MS não faz nenhum t sensivelmente encurtar o tempo de vida na maioria dos pacientes, a menos que surge uma complicação grave. A idade média de início é de 29,9 anos. Não há nenhum teste laboratorial que confirme a presença de EM e o diagnóstico é feito pela exclusão meticulosa de todos os outros distúrbios que possam causar os defeitos neurológicos observados.

MS pode ser devido a um vírus lento que age um pouco após a moda da pólio. Em 50 pacientes MS exposição aos animais de estimação domésticos foi maior do que em 50 sujeitos de controlo não tendo MS anticorpos para vírus da cinomose mostra títulos mais elevados em pacientes com EM que nos controles que não têm o vírus da cinomose canina MS está relacionado com o vírus do sarampo humanos. Partículas de vírus do sarampo foram encontradas em alguns indivíduos com esclerose múltipla, mas a maioria das autoridades acredita que não há evidências suficientes para aceitar essa hipótese. Esse vírus está envolvido na doença, no entanto, parece ser uma forte possibilidade. O uso de vacinas e outros soros como uma causa da EM tem sido sugerido pelo fato de que muitas vezes há o início da EM ou uma exacerbação da EM após o uso de uma vacina ou algum tipo de soro.

A CAUSA DO MS

A taxa de MS é maior do que a estimada anteriormente. No Canadá, a estimativa anterior era de 40 por 108.000, mas agora parece estar entre 110-133 casos por 168.000 habitantes em Vancouver. Há o dobro de mulheres que homens. Mais de 50% dos pacientes residiram primeiro em uma fazenda, em comparação com 31% em uma cidade e 18% em uma cidade. Esses percentuais se correlacionam razoavelmente bem com a exposição esperada ao leite entre grupos populacionais rurais e urbanos.

A doença é mais comum nas latitudes mais altas. As partes da Europa e América ao norte do paralelo 40 têm mais MS. A localização da infância de uma pessoa determina o risco que se tem de desenvolver a doença. As pessoas habituadas ao tabaco ou aquelas que são expostas ao fumo de segunda mão tendem a ter alguns dos sintomas do sistema nervoso central da EM.

BIBLIOGRAFIA NA ESCLEROSE MÚLTIPLA

- *Modern Medicine* , 15 de dezembro de 1977, p. 11413.
- *Jornal da American Dietetic Association* , vol. 36, pp. 322-325, abril de 1960.
- *Nutrition Today*, novembro-dezembro de 1977, p.34.
- *Boletim Médico Britânico* , vol. 33 (1), pp. 47-83, janeiro de 1977.
- *Arquivos de Neurologia*, vol. 23 pp. 460-474, novembro de 1970.
- *The Lancet*, 5 de outubro de 1974, p. 831
- *British Medical Journal* , vol. 2, págs. 1390-1391, 1978.
- *Arquivos de Neurologia* , vol. 31, pp. 267-272, 1974.
- *Pós-Graduação em Medicina* , vol. 59, pp. 219-221, maio de 1976.
- *Annals of Neurology*, vol. 6 (5) p. 456, novembro de 1979.
- *The Physical Therapy Review*, vol. 39 (5), pp. 297-299, maio de 1955.
- *Mount Sinai Journal of Medicine* , (Nova Iorque), vol. 41, pp. 127-130, jan / fev. 1974
- *Brain Research* , vol. 36, pp. 133-151, 14 de janeiro de 1977.
- *Physical Therapy Review* , vol. 8, pp. 333-334, maio de 1958
- *The Medical Journal of Australia* , 12 de outubro de 1963, p. 612-614.

CÃIBRAS MUSCULARES

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Cãibras musculares podem ocorrer em qualquer parte do corpo, mas ocorrem mais frequentemente nas pernas e pés. As câibras ocorrem com mais frequência à noite, talvez porque a respiração seja mais superficial e lenta e haja uma redução do suprimento de oxigênio para os músculos. O oxigênio reduzido causa aumento da sensibilidade dos músculos.

Causas de câibras:

- Inchaço dos pés; infecção ou inflamação na área.
- Circulação pobre. Os músculos tornam-se mais sensíveis à estimulação se o suprimento de oxigênio for baixo.
- Refrigeração.
- Gravidez. Por razões desconhecidas, as mulheres grávidas muitas vezes ficam com câimbras. O melhor remédio para eles é suportar até que a gravidez termine. Esfregue-os quando as câibras ocorrerem. Não tome nada pela boca para câibras.
- Diminuição ou aumento de sais no sangue (ferro, sódio, fósforo, potássio, magnésio, zinco).
- Irritação dos nervos ou músculos. Pode haver pequenos esporões artríticos perto de um músculo ou nervo que o irritam e fazem com que ele seja supersensível.
- Muito pouco ou muito exercício. Quando um músculo está aumentando ou diminuindo de tamanho, geralmente é mais sensível à estimulação nervosa.
- Lesão em um músculo. Enquanto inflamado o músculo é supersensível.
- Uma condição tóxica do corpo, tal como pode se desenvolver se houver fermentação no intestino, uma alergia ou algum alimento ou droga tóxica.
- Microemboli de uma dieta rica em gordura ou de aterosclerose.

Tratamento:

- Água de carvão absorve para reduzir o inchaço da peça. Use uma colher de sopa de carvão para um ou dois litros de água para os pés de imersão.
- Coloque um travesseiro entre os joelhos durante o sono para evitar má circulação da pressão entre partes relacionadas que se tocam.
- Certos exercícios são benéficos:
 - De pé na ponta dos pés e andando pelo quarto acarpetado.
 - Garrafa rolando sob os pés.
 - Andar nas bordas externas dos pés vários minutos por dia.
 - Várias horas diárias de caminhada ou trabalho ao ar livre.
- Use uma abundância de Reverso para garantir um bom conteúdo mineral na dieta. Muitas pessoas sentem que suas câibras nas pernas são devido à falta de cálcio na dieta. No entanto, a deficiência de cálcio é uma causa rara de câibras musculares e geralmente está associada a outros sintomas graves. No entanto, como o cálcio é um relaxante muscular, farmacologicamente, muitas pessoas obtêm alívio das cólicas usando doses terapêuticas de cálcio. Esta prática, no entanto, acarreta o risco de formação de pedras em vários tecidos.

- Aplique calor na área afetada. Uma almofada de aquecimento pode ser tudo o que é necessário. Alguns precisarão de compressas quentes e frias alternadas. Aplique quente por seis minutos e frio por trinta segundos. Faça quatro alterações. No primeiro dia, podem ser necessários quatro tratamentos para reduzir a inflamação da área.
- Uma compressa de aquecimento costuma ser útil. Aplique um pano gelado sobre a área afetada e cubra com um pedaço maior de plástico para evitar a evaporação. Enrole com cuidado um grande cachecol e alfinete para evitar a perda do calor que se desenvolve. Use durante a noite.
- Para toxinas, dois a oito comprimidos de carvão diariamente às 10 da manhã e 4 da tarde
- Use medidas para reduzir o inchaço nos pés - caminhar, beber água, reduzir sal e envolver as pernas em elástico durante a noite.
- Dieta isenta de gordura e sem açúcar.

MIASTENIA GRAVIS

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A miastenia gravis é uma doença caracterizada por episódios de fraqueza muscular, principalmente nos músculos inervados pelos nervos cranianos. É causada por um ataque auto-imune ao receptor de acetilcolina da junção neuromuscular, resultando em perda ou disfunção dos receptores de acetilcolina e comprometendo a transmissão neuromuscular normal. A atividade repetida ou persistente de um grupamento muscular exaure seu poder contrátil, levando a uma paralisia parcial ou completa progressiva. Rest restabelece a força, pelo menos parcialmente. A demonstração desses dois atributos, assumindo que o paciente coopera plenamente, é suficiente para estabelecer o diagnóstico.

O início geralmente é insidioso, mas há casos de desenvolvimento razoavelmente rápido. Às vezes é iniciado por uma perturbação emocional ou infecção (geralmente respiratória). Uma vez iniciado, segue-se uma progressão lenta. Normalmente, os músculos dos olhos, e um pouco menos frequentemente o rosto, mandíbulas, garganta e pescoço, são os primeiros a serem afetados, mas em casos raros, a queixa inicial pode ser referente aos membros. No entanto, à medida que a doença avança, ela se espalha para outros músculos.

O curso da doença é extremamente variável. A disseminação rápida de um grupo muscular para outro ocorre em alguns, mas em outros, a doença permanece inalterada por meses antes de progredir. Remissões pode ter lugar sem explicação, mas estes acontecem em metade dos casos e raramente são mais do que um mês ou dois. Se a doença remite por um ano ou mais e depois se repete, tende a ser progressiva. A remissão é mais provável de ocorrer nos primeiros anos da doença mais tarde. A recaída pode seguir a remissão e é ocasionada pelas mesmas condições que o ataque inicial.

A evidência de que um mecanismo auto-imune é responsável pelo distúrbio funcional do músculo na miastenia gravis é incontroversa. O que não é conhecido é o que

estimula a produção desses anticorpos e onde eles são formados. Lennon oferece uma hipótese atraente. Ela propõe que no local da doença é no timo, onde não são conhecidos por serem células "mióides" (células do timo resem bling músculo estriado) que fazem o receptor de antigénio. Uma sugestão, não confirmada, é que um vírus com um tropismo para células tímicas que possuem receptores de acetilcolina pode ferir essas células e induzir a formação de anticorpos. Pode, ao mesmo tempo, ter um potencial para oncogênese, responsável por 10 % dos pacientes miastênicos com tumores tímicos.

NARCOLEPSIA

De um manuscrito de David Sobel, MD, sobre fisiologia cerebral.

"As pessoas em um laboratório foram autorizadas a dormir sem restrições. Elas desenvolveram um padrão interessante: dormiam horas normais de sono noturno, mas também começavam a preferir um cochilo do meio-dia. Esta tarde tende a ser tranqüila," onda lenta ", sono. Fora do laboratório, o cochilo é bastante comum entre estudantes universitários e idosos, dois grupos muitas vezes liberados das exigências convencionais de trabalho e tempo. Nossos ritmos biológicos aparecem programados para um descanso do meio-dia. Sem isso, temos uma crise da tarde.

"Em um estudo com mais de cinco mil adultos com mais de nove anos, aqueles sujeitos que dormiam de sete a oito horas por noite tinham as menores taxas de mortalidade por doenças cardíacas, câncer e derrame - de fato, por todas as causas de morte. seis ou menos horas por noite) e os longos (nove ou mais horas) tiveram 30% mais chances de morrer prematuramente.

"Uma variedade de substâncias químicas, incluindo peptídeos de muramila, interleucina-1 e interferon, desencadeiam o sono de ondas lentas - o mais profundo e repousante -, bem como estimulam o sistema imunológico a agir. Um estudo de seis voluntários saudáveis revelou que o início of slow wave sleep correlated with a surge in blood levels of one of these chemical messengers in our immune system. It appears to stimulate lymphocytes and natural killer-T cells that defend the body against viral and bacterial infections, and cancer."

A incidência de narcolepsia é de cerca de 4 em 10.000. Os sinais e sintomas incluem o seguinte: sono repentino, alucinações no início do sono, cataplexia - paralisia temporária enquanto acordado, provocada pelo riso, etc - uma tendência genética , começa na adolescência, paralisia do sono assim como a pessoa vai dormir, e REM ocorrendo em momentos anormais, especialmente no início do sono.

Como venho estudando o tema da narcolepsia e tentando encontrar maneiras naturais de ajudar este problema sem usar a Ritalina, procurei algo que pudesse ser útil e que não exigisse muito tempo. As modalidades naturais são muitas, proporcionando muitas alternativas: ervas, carvão, regularidade, luz solar, água, repouso, exercício, dieta, temperança, ar e confiança no poder divino.

Na linha de ervas, devemos tentar todas as ervas conhecidas por terem uma influência sobre o sistema nervoso - lobelia, catnip, hortelã, goldenseal, salicilato de metila (casca de salgueiro), alcaçuz e lúpulo. Meu raciocínio aqui considera o uso de anfetaminas para a hiperatividade em crianças, na medida em que às vezes dá sedação

às crianças a partir de uma droga que deve estimular os adultos. Pode ser que, na narcolepsia, haja também uma reação paradoxal ou normalizadora. Há talvez outras ervas que podem ser mais específicas, mas não há como reduzir a experimentação improdutiva.

O SONO REM

Nós nos tornamos paralisados durante o sonho, por isso não agimos nossos sonhos. A paralisia é devida a um aglomerado de células cerebrais no tronco cerebral que, na verdade, desconecta a maioria dos nossos músculos!

O REM facilita o desenvolvimento do equilíbrio emocional normal e das redes de memória. Sono REM perdido por causa de um padrão de sono perturbado ou jet lag deve ser feita mais tarde se eu n cama ou não. Se feito durante o "micronaps" a eficiência mental é perdida, e muito do valor do sono REM é perdido. O sono REM facilita o aprendizado.

Padrões de Sono em Diferentes Idades

Infância - 14 horas / dia no sono - 40% no REM

Maturidade - 7,5 horas / dia no sono - 20% no REM

Velhice - 6 horas / dia no sono - 10% no REM

Álcool, café, chá, colas e chocolate reduzem o REM.

Dez dias são necessários para mudar o jet lag de 10 horas (Tóquio para Boston).

PRODUÇÃO DE DORMIR

Há neurônios geradores de sono no cérebro que interagem com outros neurônios para afetar a fisiologia, a respiração e a pressão sanguínea, a temperatura, a frequência cardíaca e a temperatura para economizar energia.

CAUSAS POR TRANSTORNOS DO SONO

- Abuso do tempo de sono (trabalho por turnos, longas horas de trabalho durante a noite, dormir no trabalho).
- Ritmos circadianos chateados (olhando para luzes brilhantes à noite)
- Doença mental (depressão - a privação do sono melhora a depressão, mas piora a mania).
- SIDS - possivelmente uma forma de narcolepsia com cataplexia
- Dormindo em certos dias
- Teorias dos Sonhos
 - Revelar pensamentos e tensões ocultas
 - Disparo simplesmente aleatório de neurônios
 - Cérebro claro de material inútil

Sugerimos raiz de alcaçuz, 1/2 colher de chá. em uma xícara de água fervente; deixe esfriar por 10-15 minutos. Mexa e beba tudo. Algas líquidas, várias gotas sob a língua várias vezes ao dia devem fazer a diferença dentro de uma semana, se vai fazê-lo. Gotu kola também pode ser útil. Experimente as ervas anti-inflamatórias, como linhaça, bagas de espinheiro e inhame selvagem, bem como alimentos anti-inflamatórios: maçãs, abacaxi, 4-6 oz. suco de repolho diariamente, azeitonas, aipo (3 talos puré uma ou duas vezes ao dia). O doente deve receber um painel da tiróide, um SMAC 25 e quaisquer testes hormonais que possam ajudar a avaliar as glândulas

supra-renais e uma avaliação laboratorial muito boa do metabolismo da glucose. Uma investigação das sensibilidades alimentares deve ser feita. Nenhum derivado de leite deve ser usado por seis semanas como teste, e nunca entre as refeições. Para algumas pessoas, as sensibilidades alimentares causam sonolência extrema.

O jejum é recomendado pela EGW para todos os tipos de problemas: "Um dia ou dois de jejum por semana fará a maioria das pessoas mais bem do que qualquer quantidade de aconselhamento ou tratamento médico". Este é outro desses remédios que eu uso em uma base genérica. Talvez 3-5 dias de jejum possam ser seguidos por resultados louváveis. Você provavelmente precisará fazer isso quando estiver de férias. Existem alguns alimentos que se sabe estarem associados à sonolência - cebolas, feijões (alguns dizem bananas, mas outros dizem que são estimulantes), etc. Tente uma dieta mono durante duas ou três semanas - uma tigela de pêssegos em uma refeição, junto com alguns pêssegos secos, couro de pêssego, manteiga de pêssego, um batido de pêssego, etc. A próxima refeição seria outro alimento, como arroz com bolachas de arroz, espaguete de arroz, leite de arroz, etc. A próxima refeição poderia experimentar variações sobre o tema das ervilhas partidas. ou squash.

Carvão tem sido útil em tão muitos lugares inesperados que eu recomendo sempre quando eu não sei mais nada para fazer. Como estamos navegando em mares desconhecidos até onde sei com narcolepsia, alguma experimentação pode ser essencial. Posso sugerir uma colher de sopa de pó de carvão ativado três vezes por dia para um teste de seis semanas.

Você deve tentar o efeito de ir para a cama todas as noites como um remédio, nunca falhando, e fazer a hora de dormir cedo (cerca de 7:30 ou 8:00), tirar cochilos todos os dias antes do almoço, levantar-se, comer refeições, etc. ., na mesma hora todos os dias, durante dois ou três meses, para ver se você obtém um benefício disso. Isso permitiria que você dormisse mais de três horas antes da meia-noite e permitiria que você fizesse algum trabalho antes do café da manhã. Talvez essas horas preciosas lhe dessem seis horas de benefício. "Regularidade em todas as coisas é essencial." Já que você pode ter alguma fraqueza do ritmo circadiano, você deve fazer o que alguns investigadores estão fazendo para seus pacientes com jet lag, expondo-os à luz brilhante durante as horas do dia. Eles estão usando fontes de luz realmente poderosas e parecendo mais ou menos diretamente nelas - um banco de luzes fluorescentes ao redor da sala ou luz solar quando disponível. Eu sugiro que você pode tentar 60 segundos de ficar olhando para uma luz forte ou recebendo a luz do sol uma vez por hora do nascer ao pôr do sol. Certifique-se de não olhar para as luzes brilhantes durante a noite. Cochilos no final da manhã ou no meio da tarde devem ser tomados! 7-7,9 horas de sono noturno correlaciona-se com a melhor longevidade. Os que dormem pouco têm mais angina, mas os que dormem mais têm mais infartos do miocárdio.

Um dos artigos que li sobre patologias do sono sugeriu vários cochilos durante o dia. É interessante que o Dr. Sobel também recomendasse cochilos. Os melhores tempos provavelmente seriam 10 minutos antes das refeições (se você precisar, pegue um cronômetro ou um cronômetro com um despertador para que possa acordar), e 10 minutos no meio da manhã e 10 minutos no meio da tarde. Isso faria 4 ou 5 cochilos por dia. Isso pode redefinir os ritmos circadianos. Se não, seria pelo menos uma terapia muito agradável.

Você já verificou seu hematócrito? Se tiver mais de 42 anos, por que você não dá uma unidade de sangue a cada 6 semanas? Alterar a viscosidade do sangue pode ser útil. Beber cerca de 10 copos de água por dia também vai diluir o sangue em uma pequena quantidade. Por um período experimental de dois meses, você pode tentar eliminar todo o sal e outros alimentos muito concentrados (todas as gorduras livres, mel, malte, substitutos de carne, preparações de vitaminas e minerais e todos os aditivos químicos, incluindo fermento em pó). Uma colportora me disse uma vez que ficou muito menos sonolenta e com "cabeça de neblina" quando deixou as gorduras livres. Tornou-se um problema tão grande que ela iria dormir enquanto as pessoas preenchiam seus cheques.

Uma parte do exercício é a massagem. Eu sugiro que você faça alguém para fazer uma experiência para você. Faça um tapinha nas suas costas sobre as glândulas supra-renais por cerca de um minuto de cada lado, seguido por um tapinha ou pancada.

O ar deve ser puro. A "síndrome do edifício doente" é o culpado pela sonolência de algumas pessoas. Você está tão sonolento fora quanto dentro de casa? Eu sou muito suscetível a isso. Se eu me sentar bem em linha reta e respirar fundo, posso sacudir a sonolência praticamente a qualquer momento. Eu devo respirar quase duas vezes mais rápido do que seria habitual. Tem Alguém já fez todos os testes de respiração em pessoas que sofrem de narcolepsia para ver se há algo a ser aprendido com isso? Enquanto você tiver esses testes prontamente disponíveis, eu acho que seria muito útil no interesse de uma investigação completa para testar sua respiração antes e depois de você ir dormir - coisas como capacidade vital, características de fluxo, etc.

A temperança deve ser praticada em todos os seus projetos, não apenas em comer e dormir. Não prolongue o tempo gasto em um projeto por horas sem descanso, mas quebre a cada hora por cerca de 5 minutos de mudança de atividade.

Cistos Ovarianos

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Geralmente, os cistos ovarianos não requerem remoção cirúrgica. Os riscos cirúrgicos e as complicações a longo prazo são sérios o suficiente para que não seja apropriado operar em condições benignas estabelecidas. Se um cisto ovariano tiver cinco centímetros ou menos, não fica muito maior durante um período de seis meses, você pode ter certeza de que é um cisto simples e benigno e não causará nenhum problema.

Tratamento

Tome um banho quente no tratamento do cisto ovariano, imersão em uma banheira de água tão quente quanto necessário para elevar a temperatura da boca para 101,5 , ou por aí. Se a paciente estiver em excelente estado de saúde, exceto o cisto ovariano, ela não terá dificuldades se a temperatura da sua boca for tão alta ou mais alta. Ela pode banhar seu rosto constantemente com água gelada enquanto estiver na banheira de hidromassagem. Um ajudante que pode fazer isso por ela torna o tratamento mais

confortável e eficaz. O banho quente aumenta o fluxo sanguíneo pélvico e estimula o corpo a curar o cisto ovariano.

Depois de cerca de 20-30 minutos de sentar na banheira, ela deve se levantar, ligar o chuveiro tão frio como ela pode suportar, e esfregar-se vigorosamente enquanto gira e volta no chuveiro por cerca de 20-50 segundos. Então ela deve sair do chuveiro, esfregar-se rapidamente com uma grossa seca toalha, e, em seguida, deitar-se por cerca de uma hora. Repita o tratamento cinco dias por semana durante dez a doze tratamentos.

Repetir exames de ultrassonografia geralmente mostram que não houve progressão do cisto, ou no máximo apenas um milímetro em um mês, e provavelmente até uma regressão no tamanho. Cistos ovarianos que são conhecidos há anos não precisam ser removidos, pois são claramente benignos.

Receita

uma parte de raiz de alcaçuz
duas partes chaparral, se disponível
uma parte de casca de cãibra
uma parte falsa unicórnio
trevo vermelho de três porções

Instruções:

Polvilhe as ervas misturadas no liquidificador. Coloque uma colher de chá em uma xícara de água fervente. Legal, e mantendo as ervas em pó agitadas do fundo, beba o líquido e o pó. Use uma xícara quatro vezes ao dia. Continue as ervas por seis a dez semanas. Essa mistura frequentemente encolhe cistos ovarianos e endometriose, bem como miomas uterinos. Muitas vezes, ele irá abolir a vaginite crônica e outras infecções vaginais e uterinas.

OSTEOPOROSE

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Um problema, às vezes visto à medida que envelhecemos, é a corcunda, isto é, uma curvatura frontal excessiva da coluna, também chamada de corcunda da viúva. Isso resulta em perda de altura. Às vezes a curvatura é tão grande que o pescoço aponta diretamente para frente e se torna horizontal; Nesse caso, torna-se difícil levantar a cabeça o suficiente para ficar de frente, de modo que muitas vezes essas pessoas mantêm a cabeça na posição curvada para a frente, olhando para o chão. A história por trás dessa perda é que silenciosamente, sem prestar atenção a ela, o osso tem enfraquecido gradualmente ao longo dos anos, finalmente atingindo o ponto em que as vértebras não conseguem mais aguentar a pressão normal do peso e finalmente começar a comprimir gradualmente. em si mesmos. Isso acontece mais facilmente na frente do corpo da vértebra do que na parte de trás, onde há mais estruturas ósseas. Isso traz a vértebra em forma de cunha com a parte estreita da cunha sendo para a frente. Pensando nisso faz-se concluir que toda a coluna vertebral acima vértebra em

forma de cunha vai ser inclinado para a frente, e se há vários destes vértebras em forma de cunha, toda a coluna será para a frente bastante curva, dando a jubarte que nós reconhecemos.

Além de uma jubarte, a fraqueza dos ossos torna muito mais fácil para eles serem fraturados. A fratura mais importante que ocorre por causa disso é uma fratura de quadril. A fratura de quadril em osteoporose severa ocorre para a menor razão, algo tão simples como pisar fora de uma calçada para a rua ou fazendo uma curva durante a caminhada. A fratura da anca, então, incapacitar a pessoa enquanto eles estão a recuperar, e a recuperação pode ser muito difícil, pois o mesmo processo que está a enfraquecer os ossos também faz com que seja difícil fixar em qualquer osso novo para soldar os fragmentos da fratura em conjunto. Uma operação pode ser realizada, colocando aço no quadril e tornando o local da fratura sólido; mas esta é uma grande cirurgia com riscos definidos e, especialmente, por isso desde o mais vítima frequente deste tipo de fratura é um ancião ly mulher.

A osteoporose em geral não é fatal de uma forma direta, mas certamente traz muito sofrimento e incapacidade, e indiretamente leva muitos a uma morte mais precoce do que eles teriam de outra forma. Isto é portanto, importante para entender por que a osteoporose ocorre e como ela pode ser prevenida.

Os ossos em geral têm um centro oco chamado medula, e do lado de fora está a estrutura forte do osso chamada córtex. Isso resulta em muitos dos ossos mais longos tendo a forma de um tubo. A parte sólida do tubo, que é o córtex, tem uma rede interna de pontas ósseas nas quais se depositam sais minerais (magnésio, cálcio, zinco, boro, etc.), dando a força característica do osso. O osso contém muito mineral em um adulto jovem, mas com o passar dos anos isso gradualmente diminui e finalmente as fraturas ósseas se tornam mais fáceis. Obviamente, por alguma razão, os minerais, assim como a rede óssea subjacente, estão gradualmente sendo erodidos. Deve ser salientado que o nível de minerais no sangue é sempre mantido dentro de limites apertados, qualquer que seja a ingestão de minerais, seja dos alimentos, seja de que tipo forem as perdas pelos rins. Se por algum motivo a ingestão de minerais da dieta não é suficiente para atender as perdas pelos rins, então a diferença não pode ser satisfeita simplesmente retirando os minerais do sangue, o que reduziria seu nível a ponto de causar a morte rapidamente. Em vez disso, o corpo retira os minerais do enorme banco que possui em todos os ossos do corpo e, portanto, mantém o nível sanguíneo. De fato, poderíamos dizer que os ossos funcionam como um grande banco de minerais e são responsáveis por pagar por quaisquer déficits que ocorram. Claramente, se houver um déficit que vem ocorrendo diariamente por muitos meses e anos, até mesmo o grande banco mineral nos ossos começará a secar.

Isso nos leva a uma questão fundamental: por que ocorre um déficit, ou seja, por que não há um equilíbrio exato entre a quantidade absorvida de alimentos e a quantidade perdida em produtos residuais? A resposta pode ser uma das duas possibilidades (ou uma combinação). Primeiro, a ingestão de minerais por digestão pode ser insuficiente, embora menos provável. A segunda possibilidade é que os rins possam estar perdendo minerais em excesso, o que é mais provável. Se a primeira possibilidade é a mais importante, o tratamento deve depender claramente da ingestão de mais cálcio nos alimentos ou até em pílulas. Se a segunda possibilidade é correta, então devemos nos concentrar muito mais em tampar o vazamento de cálcio (essa perda seria através dos

rins para a urina).

Esta situação pode ser ilustrada por meio de um balde que se está enchendo com um fluxo suave de água de uma mangueira. Alguém está usando este balde de água para lavar um carro com um pano. Depois de alguns minutos mergulhando o pano no balde e lavando o carro, o balde caiu no nível da água. O trabalhador fica surpreso que o fluxo de água da mangueira não tenha sido suficiente para compensar as perdas.

A situação na osteoporose é análoga. Existem estudos sobre a quantidade de osteoporose em diferentes países e a relação com o cálcio na dieta. Na China, a ingestão média de cálcio é de cerca de 500 a 600 mg por dia, enquanto nos Estados Unidos a ingestão média é de 1100 a 1200 mg por dia. No entanto, na China, a osteoporose dificilmente existe como um problema de saúde, enquanto nos Estados Unidos é um grande problema de saúde pública envolvendo a maioria da população idosa. Isso sugere que a ingestão de cálcio sendo baixa não é um fator importante que causa a osteoporose. Se a ingestão não é o problema, então devemos começar a pensar automaticamente sobre a segunda possibilidade mencionada acima, ou seja, que as perdas nos rins são excessivamente altas.

Isso nos leva a uma segunda questão crucial: o que está causando o vazamento de cálcio nos americanos e não nos chineses? A resposta deve ser procurada em como os rins funcionam. Em condições ideais, os rins filtram o sangue e todas as suas substâncias dissolvidas através da primeira parte do filtro (o glomérulo) e retêm apenas as células e as maiores moléculas, como as proteínas. Assim, a glicose (o combustível do corpo), os aminoácidos (para a estrutura do edifício), todos os minerais, incluindo o cálcio e muitas outras substâncias vitais, seriam perdidos na porção aquosa do sangue que é filtrada. O rim tem uma estrutura notável para recapturar todas essas substâncias vitais e bombeá-las de volta para a corrente sanguínea, de modo que apenas os resíduos tóxicos sejam deixados no produto final da urina. No entanto, um problema ocorre se a urina é ácida, pois a acidez dificulta a recaptura de íons positivos como minerais. A urina se torna ácida por produtos de decomposição de proteínas que não são necessárias para o crescimento. A proteína além da quantidade necessária para a estrutura do edifício deve ser alterada no fígado para produzir glicose como combustível, para que ela seja simplesmente queimada. Em Fazendo isso, alguns dos aminoácidos têm seções de enxofre que devem ser eliminadas como ácido sulfúrico. Este poderoso ácido fará com que o ácido urinário seja eliminado, e isso dificulta que os rins recapturem o cálcio que está sendo filtrado durante todo o dia.

Isso leva a uma terceira pergunta importante: além de limitar nossa ingestão de proteínas exatamente ao que precisamos para crescimento e manutenção, como podemos limitar a quantidade de aminoácidos contendo enxofre? A resposta é que a proteína que tem mais enxofre e, portanto, produz o ácido mais sulfúrico quando é transformada pelo fígado, é a proteína de origem animal. Verificou-se que os aminoácidos contendo enxofre (metionina, cistina e cisteína) são particularmente abundantes na carne.

No entanto, não devemos concluir que apenas a carne é o componente dietético que causa a osteoporose. Se olharmos para o consumo de leite em diferentes países e compará-lo com a frequência de fraturas de quadril resultantes da osteoporose,

descobriremos que ocorrem mais fraturas onde mais leite é consumido. O surpreendente é que isso vai diretamente contra o que poderíamos prever se a osteoporose fosse resultado da ingestão insuficiente de cálcio. Mais uma vez, vemos que o problema não é a ingestão insuficiente, mas a perda excessiva. Isso é comprovado novamente por um estudo da osteoporose em vegetarianos em comparação com aqueles que comem carne: os resultados mostram claramente que a osteoporose é mais um problema nos consumidores de carne.

Uma conclusão importante de tudo isso é que o primeiro passo mais importante para evitar a osteoporose é reduzir a quantidade de proteína dos alimentos de origem animal. Proteína de fontes vegetais não produz a perda de cálcio.

Outro passo importante para a conservação do cálcio é fazer exercícios contra a resistência, como contra o peso do próprio corpo ao caminhar ou subir em morros. Carregar algumas cargas pesadas ajudará, e as mulheres não devem deixar todo o trabalho pesado para os homens. Tem sido demonstrado que o exercício contra a resistência (não apenas o movimento fácil ou rápido, como é feito em muitos programas de ginástica aeróbica e alguns programas de aeróbica) irá neutralizar a osteoporose.

A luz solar traz a formação de vitamina D do colesterol na pele. Ao fazer isso, não só diminui a quantidade de colesterol e os danos que ela causa, mas também promove a absorção de cálcio do trato digestivo pela ação da vitamina D produzida. Outro grande benefício da vitamina D é que ajuda os rins a reter o cálcio. Um quarto de hora por dia ao sol, de manhã cedo ou no final da tarde, quando a intensidade da luz é menos provável de causar queimaduras solares, resultará na formação de vitamina D suficiente, com todos os seus benefícios para os ossos.

Finalmente, deve-se mencionar algumas coisas para evitar. Verificou-se que a cafeína, o tabaco e o álcool causam a perda de cálcio e a aceleração da osteoporose. Bebidas refrigerantes também são um fator que causa mais osteoporose.

Em resumo, uma dieta vegetariana, exercício que requer considerável força contra a resistência (natação pode não ser suficiente para esta finalidade), e luz solar serão todos ajudar a garantir ossos fortes especialmente se evitar os perigos da dieta, cafeína, tabaco, um d álcool.

Osteoporose

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Osteoporose é o lento e gradual enfraquecimento e enfraquecimento dos ossos. Começa a se desenvolver muitos anos antes da perda de altura, curvatura da coluna vertebral e ossos fraturados. Essas fraturas ocorrem na coluna, tornozelos, quadris, punhos, braços e pernas. Pesquisadores estabeleceram que a nutrição adequada e os exercícios de sustentação de peso são bem sucedidos na prevenção da osteoporose e, às vezes, na reversão da mesma.

Estima-se que entre 15 e 20 milhões de pessoas nos Estados Unidos sofram de osteoporose. A maioria dos afetados são mulheres na pós-menopausa e cerca de 50% dos atingidos sofrem fraturas ósseas. Os homens raramente são afetados por causa de uma maior densidade óssea ao longo da vida.

Muitos fatores contribuem para a osteoporose. Entre os bem conhecidos estão o desequilíbrio de zinco, cálcio e magnésio; hereditariedade (especialmente propensas são mulheres altas, magras, de olhos azuis); dieta pobre; falta de exercício; fumar; álcool; café; medicamentos prescritos (especialmente cortisona, prednisona e seus parentes); analgésicos de venda livre; contraceptivos orais; não há luz solar suficiente; muitos suplementos vitamínicos, especialmente vitaminas A e D, alumínio ou fosfato em pó; isso já está em português; diabetes, artrite reumatóide e outras doenças; estilo de vida sedentário ou períodos de repouso forçado; uso prolongado de antiácidos de alumínio tais como Amfogel, Mylanta, Maalox, Aludrox, Gelusil; possivelmente desodorantes de alumínio, panelas de alumínio, e latas usadas em alimentos enlatados e refrigerantes, e excesso de treinamento atlético ou de dança.

DESENVOLVIMENTO ÓSSEO

O osso sofre constantemente um processo de remodelação. O crescimento ósseo vertical termina aproximadamente aos 18 anos, mas o osso continua a aumentar em massa por 10-15 anos, até os 35 anos, quando o pico de massa óssea é atingido. Após o pico da massa óssea, a perda óssea relacionada à idade começa a ocorrer lentamente no início, mas mais rapidamente após a menopausa. Cerca de 1% da perda óssea média por ano ocorre a partir dos 35 anos, resultando em 20% já perdidos aos 55 anos.

Desde a infância até a adolescência, as demandas de minerais esqueléticos para a formação óssea são mais altas. Uma dieta rica em proteínas, açúcar, gordura e sal; e a inatividade física durante esses anos de formação óssea pode reduzir a densidade óssea e lançar as bases para a osteoporose em anos posteriores. Quando o pico de massa óssea é atingido aos 35 anos, quanto maior a massa óssea, menor o risco de desenvolver osteoporose.

Geralmente, mulheres grávidas têm maior densidade óssea do que mulheres que nunca tiveram filhos. Hormônios reguladores de cálcio ocorrem em maior quantidade durante a gravidez, em preparação para a lactação. Durante os primeiros anos após a menopausa, o esqueleto passa por um período de perda mineral mais rápida e, em seguida, reduz-se a uma perda mais lenta, porém constante. A osteoporose pode começar sem sinais externos ou sensações físicas. Grandes mudanças no osso podem ocorrer antes que qualquer dor seja sentida. Portanto, na menopausa precoce, medidas devem ser tomadas para prevenir ossos jubarte e quebrados.

O trabalho sedentário na meia-idade predispõe a pessoa, homem ou mulher, a fraturas de quadril mais tarde na vida. Doenças, cirurgias ou lesões que requerem imobilização por longos períodos também afetarão a densidade óssea, especialmente em pessoas mais velhas. Sem exercício regular, a densidade óssea diminui e os músculos ficam fracos, levando a quedas e fraturas. Um bom programa de condicionamento deve ser mantido por toda a vida e, especialmente, se o trabalho exigir que a pessoa esteja sentada a maior parte do tempo.

Fatores de alto risco para o desenvolvimento da osteoporose

- Ser mulher
- Ser caucasiano
- História familiar de osteoporose
- Construção esbelta
- Estar inativo
- Baixa massa muscular
- Menopausa precoce
- Sendo menopausa passada
- Pele clara ou translúcida
- Fumar cigarro
- Baixa ingestão de cálcio ou alta ingestão de zinco ou magnésio
- Alto consumo de álcool
- Beber muita suaves bebidas
- Consumindo fendas de cafeína
- Dieta rica em proteínas, açúcar, gordura e sal
- Tomando hormônios da tireóide ou esteróides, como cortisona e prednisona
- Tratamento a longo prazo com drogas psicoativas e antibióticos: isoniazida (para TB), tetraciclina
- Ter anorexia nervosa

CAUSAS DA OSTEOPOROSE

DROGAS: A osteoporose pode ser uma doença induzida pelo médico. Atualmente, sabe-se que vários medicamentos estão implicados na osteoporose: os corticosteróides são famosos por isso (cortisona, prednisona e todos os esteroides relacionados), hormônios tireoidianos como tiroxina, isoniazida para tuberculose, antibióticos - especialmente tetraciclina e seus derivados, tranquilizantes e psicotrópicos. drogas como antidepressivos. Essa lista provavelmente aumentará à medida que mais casos de osteoporose aparecerem e mais pesquisas forem feitas. Também é importante tomar cuidado com novos medicamentos que alegam tratar a osteoporose, porque certos medicamentos “milagrosos” aumentaram ativamente o risco de desenvolver essa doença.

O estrogênio é frequentemente prescrito para prevenir a osteoporose. Mas há muitos problemas com o estrogênio sintético. Pode causar câncer de mama e pode agravar outros tipos de câncer. Pode causar endometriose e certas condições de coagulação do sangue. Também pode aumentar o risco de morte por doença cardíaca. Os Centros de Controle de Doenças publicaram em 1991 sua avaliação do uso de estrogênio por cinco anos. As mulheres tiveram um aumento mensurável na incidência de câncer. Se eles usaram o estrogênio por 15 anos, eles tiveram um aumento de 30% na incidência de câncer sobre o usuário não-estrogênio. Por causa dos efeitos colaterais do estrogênio, os médicos tentaram usar a progesterona junto com o estrogênio, na esperança de evitar alguns dos problemas. Mas a progesterona acarreta riscos de doença da vesícula biliar, certos tipos de câncer, hipertensão e doenças cardíacas. E de acordo com pesquisas recentes, as qualidades do estrogênio na construção óssea parecem ser mínimas e de curta duração, e após 9 a 15 meses de uso dessa droga, a densidade óssea pode realmente começar a diminuir. A única vez que provavelmente é útil é entre as idades de 50 e 55, de acordo com o especialista em osteoporose Dr. C. Conrad Johnston da Indiana University Medical School.

MINERAIS: O flúor é outro medicamento prescrito para retardar a perda óssea. Mas quaisquer efeitos benéficos são acompanhados por efeitos colaterais graves no estômago e nas articulações. Além disso, os ossos quebrados foram encontrados para aumentar entre os pacientes tratados com flúor.

A ingestão de cálcio é promovida pela indústria de laticínios como o principal fator na osteoporose. Campanhas publicitárias foram projetadas para nos convencer de que tomar suplementos de cálcio e beber e comer produtos lácteos é absolutamente necessário para o crescimento ósseo. Mas a pesquisa provou que suplementar o cálcio além do que o corpo necessita não faz nada para promover um novo crescimento ósseo. Suplementos de carbonato de cálcio (Tums) foram encontrados para suprimir o crescimento ósseo.

PRODUTOS LÁCTEOS: Como os produtos lácteos são ricos em proteínas, sal, gordura e fosfatos, eles podem interferir na retenção de depósitos de cálcio e causar a perda de mais cálcio do que quando são usados nas grandes quantidades normalmente promovidas pelos laticínios. indústria. Altos níveis de proteína provocam uma condição ácida no sangue, sobrecarregam os órgãos que devem eliminar o excesso e provocam a perda de cálcio dos ossos. Os rins têm que excretar o excesso e os resíduos do metabolismo, aumentando os riscos de desenvolver doença renal . O excesso de cálcio de modo muito produtos lácteos pode formar rim pedras. Este processo de perda de cálcio devido ao consumo diário não é reservado para aqueles com mais de 35 anos que atingiram o pico de massa óssea e estão experimentando perda óssea relacionada à idade. Mesmo as pessoas mais jovens que consomem uma grande quantidade de produtos lácteos têm desbaste. Como o consumo de produtos lácteos em uma população aumenta, o mesmo acontece com a osteoporose. Observe o gráfico abaixo nas fraturas de quadril.

Em estudos com os chineses, descobriu-se que, embora os chineses consumam metade da quantidade de cálcio que os americanos consomem, a osteoporose é incomum na China. A maioria dos chineses não consome laticínios, 1/3 da quantidade de gordura e o dobro dos carboidratos complexos que os americanos. Eles comem 20% a mais de calorias, mas os americanos estão 25% acima do peso. A dieta chinesa média consiste em 7% de proteína de animais; Os americanos consomem 70% de sua ingestão total de proteína dos animais.

DESEQUILÍBRIO DAS VITAMINAS E DOS MINERAIS : À medida que mais estudos estão sendo conduzidos, há evidências contínuas de que a ingestão adequada e o uso combinado de muitos alimentos contêm diferentes vitaminas e minerais que protegem a pessoa da osteoporose, não apenas da ingestão de cálcio. As vitaminas A, C e D, além das vitaminas B e K, combinam-se nas funções de crescimento, reparo e manutenção do corpo. Magnésio, manganês, ácido fólico, boro, estrôncio, cálcio, silício, zinco, cobre e ferro ajudam a manter o corpo em um estado positivo de equilíbrio. Tomar suplementos pesados, especialmente de vitaminas A e D, pode danificar o delicado equilíbrio do corpo, sobrecarregando os órgãos.

A vitamina D permite que o corpo absorva o cálcio, mas muita vitamina D sintética pode causar problemas cardíacos. Baixos níveis sanguíneos de vitamina C foram encontrados em pessoas com fraturas de quadril, mesmo quando osso íliaco cálcio

quanti laços eram as mesmas como aquelas pessoas sem fraturas. A vitamina C promove o tecido conjuntivo no osso. É nesse arcabouço de tecido que o cálcio endurecido pelo osso é depositado. Sem o suprimento adequado de vitamina C, os ossos não podem utilizar cálcio. Todas estas vitaminas e minerais podem ser obtidos na qualidade e quantidade certas de alimentos e luz solar.

Fraturas do Quadril

Esquimós - maior taxa de fratura de quadril nos EUA. No entanto, a ingestão diária de cálcio é de 1500 a 2500 mg, principalmente de salmão consumido com ossos. A dieta rica em carne lhes dá 250-400 gramas de proteína por dia, o que significa osteoporose.

HÁBITOS COMERCIAIS NOCIVOS: A dieta ocidental típica de alimentos refinados, carne, produtos lácteos, ovos, açúcar, álcool e café não atende adequadamente às nossas necessidades de vitaminas e minerais. Nossas dietas redutoras de peso são deficientes em muitos nutrientes essenciais.

A carne, como os laticínios, tem muita proteína para o corpo utilizar de forma eficiente. Quando comemos carne, uma condição ácida e rica em fósforo é criada no sangue. O fósforo é absorvido mais facilmente do que o cálcio, tem uma relação de balanço com o cálcio e força o cálcio para baixo quando ele sobe e pode acelerar a perda óssea. A condição ácida pode dissolver o cálcio dos ossos. Se uma dieta rica em proteínas é consumida, é impossível manter um balanço positivo de cálcio, independentemente da quantidade de cálcio ingerida. Ferro e zinco também são perdidos quando uma dieta rica em proteínas é ingerida. Alguns pesquisadores acreditam que o zinco seja ainda mais importante do que o cálcio na manutenção de ossos fortes. Outros alimentos ricos em fósforo e mais bem evitados são: refrigerantes, sopas instantâneas, algumas gelatinas, salgadinhos (como cascas de porco), fermento em pó e detergente (se não for bem lavado, os pratos também podem ser fonte de excesso de fósforo).

Demasiado sal interfere com a absorção de cálcio e aumenta a perda de cálcio. Açúcares, incluindo açúcar branco, xaropes, mel e malte, causam a perda de cálcio. A cafeína e outras metilxantinas, como encontradas no café, nas colas, no chá e no chocolate, bloqueiam a absorção de cálcio de nossos alimentos. Beber 2-4 xícaras de café por dia durante um período de 15 anos pode preparar o terreno para o desenvolvimento da osteoporose. O mesmo é true para bebidas alcoólicas. Descobriu-se que o tabaco altera o metabolismo natural do estrogênio e acelera a perda óssea. Fumar provoca cerca de 1% de perda de cálcio ósseo por ano, ocorrendo a partir de menos de um maço por dia. Câncer, doenças cardíacas e diabetes podem promover a osteoporose e todos têm causas dietéticas.

A osteoporose é, em grande medida, um problema dietético total , não apenas um problema de cálcio. Nossos corpos podem se adaptar a uma redução na ingestão de cálcio, aumentando a eficiência da absorção intestinal de cálcio. Normalmente, apenas cerca de 30% do cálcio que ingerimos é absorvido. Mas, quando necessário, podemos dobrar ou quase triplicar a absorção. Se optarmos por comer uma dieta vegetariana

equilibrada, podemos prevenir e, em muitos casos, inverter parcialmente a osteoporose. Estudos feitos para comparar a densidade óssea em comedores de carne e vegetarianos descobriram que os vegetarianos tinham maior densidade óssea do que os que comiam carne - embora a quantidade de cálcio nos ossos fosse menor nos vegetarianos. Aqueles vegetarianos que atingem aproximadamente 69 anos de idade parecem não sofrer mais declínio na densidade óssea, enquanto, em comedores de carne, a perda óssea continua.

HÁBITOS DE COMIDA SAUDÁVEL: A maioria acredita erroneamente que a perda do estrogênio natural durante a menopausa, seja a menopausa natural ou a cirurgia, é o fator mais importante que leva à osteoporose. Contra a teoria do estrogênio, ser um fator importante é o desenvolvimento geralmente observado de ossos fortes em meninas que têm menos estrogênio do que mulheres na pós-menopausa. Mas, se por muitos anos uma mulher tem comido e bebido alimentos que contribuem para a perda óssea, no momento em que a produção de estrogênio diminui, seus ossos já foram enfraquecidos por uma dieta pobre. Ao passo que, se uma mulher come alimentos vegetarianos saudáveis e integrais, evita alimentos prejudiciais e pratica exercícios regulares, quando chega à menopausa, seus ossos estão mais propensos a ter um bom estado de saúde. Mesmo quando um radiologista julga que os ossos de uma mulher vegetariana são magros, ela raramente sofrerá uma fratura.

Existem certos alimentos vegetais que contêm esteróis de plantas semelhantes ao estrogênio natural. Recomendamos enfatizá-los na dieta. Alimentos vegetarianos integrais são mais ricos em carboidratos e mais baixos em proteína do que os alimentos de origem animal. A dieta mais favorável para prevenir ou tratar a osteoporose é uma dieta totalmente vegetariana. Os alimentos que são conhecidos por serem ricos em esteróis semelhantes ao estrogênio são: grãos integrais, sementes, soja, feijão calabar, amendoim, coco, a maioria das nozes e sementes, beterraba, couve de Bruxelas, cenoura, milho, quiabo, rabanete, feijão, brotos de cevada e ervilha, inhames, maçãs, cerejas, figos, azeitonas, ameixas, morangos e ervas como alfafa, semente de anis, alho, raiz de alcaçuz, orégano, salsa e sálvia.

O QUE COMER: Alimentos embalados, enlatados e congelados devem ser evitados quando alimentos frescos estão disponíveis, pois eles são frequentemente deficientes em nutrientes e carregados com sal, gordura ou açúcar que roubam os ossos. Há muitos livros de culinária disponíveis hoje para ensinar-lhe como preparar alimentos naturais em uma variedade de maneiras interessantes e deliciosas.

Alimentos vegetais fornecendo cálcio em quantidades adequadas para que produtos lácteos questionáveis ou suplementos de cálcio sejam desnecessários incluem a maioria das sementes; verduras como espinafre, couve, mostarda, couve-flor, brócolis, couve de Bruxelas e aipo; cenouras; ervilhas verdes; feijão verde instantâneo; aveia; creme de trigo; castanha de caju; amêndoas; Frutas secas; lentilhas; feijão-de-lima; soja e produtos de soja como o tofu.

Spirulina e algas foram relatados para ajudar a rem mineralizar os ossos. Já se pensou que os ossos não poderiam ser recalcificados, mas agora se reconhece que às vezes o cálcio pode ser substituído nos ossos. Começar com uma variedade suave de algas marinhas, como a Arame, é uma boa maneira de começar a se acostumar com esse novo sabor. Nori vem em folhas secas verdes escuras. As algas marinhas podem ser

compradas em lojas de produtos naturais ou mantimentos orientais. A maioria tem que ser encharcada e cozida, mas Dulce e Seapalm podem ser comidos diretamente da sacola. Nori também pode ser comida direto da sacola ou levemente tostado até virar um lindo verde. Legumes podem ser adicionados a um prato de algas marinhas ou algas marinhas podem ser adicionadas ao cozimento de feijões, ervilhas ou massas ou desintegrados em pratos cozidos. Cuidados devem ser tomados para enxaguar o sal extra das variedades mais salgadas.

Como cada alimento vegetal contém proteína, as necessidades humanas são fornecidas por uma dieta vegetariana. O repolho fresco tem mais proteína por unidade de volume do que o leite integral. Arroz, milho, frutas, farinha de trigo, feijão e ervilhas fornecem proteína suficiente para manter a saúde em segurança. Ao comer uma variedade de alimentos integrais, todas as necessidades vitamínicas e minerais são satisfeitas, sem sobrecarregar o corpo com excesso tóxico que cria doenças.

A vitamina B-12, que é uma causa de grande preocupação para as pessoas que consideram uma dieta vegetariana, pode ser mantida no corpo sem suplementos por 3 a 5 anos. Escuras, vegetais de folhas verdes, azeitonas, algas, trigo, frutas, soja e vegetais de raiz são, por vezes fontes vegetarianas de B-12, mas não pode ser contado sobre como o B-12 não está sempre presente dentro ou sobre estes alimentos. Uma fonte constante é a bactéria crescendo dentro ou no corpo. A única fonte disponível conhecida de B-12 é germes. B-12 está presente em qualquer alimento apenas por contaminação de germes. A maioria das pessoas recebe B-12 suficiente dos germes da boca, olhos, amígdalas, esôfago e parte superior do estômago. O mesmo tipo de pessoa que tende a ter osteoporose também tende a ter deficiência de B-12 - alto, olhos azuis, magra e mais de 50 anos de idade.

A vitamina D, necessária para absorver cálcio e fósforo nos ossos, não é encontrada nos alimentos. A fonte mais segura é a luz do sol. Estar no sol por 15 minutos por dia é suficiente para garantir um suprimento adequado de vitamina D. Ela pode ser armazenada por vários meses. A vitamina C é melhor obtida a partir de frutas e vegetais frescos.

EXERCÍCIO: Em estudos de longo prazo, os pesquisadores descobriram que a prática regular de exercício de peso leva a um aumento significativo no conteúdo mineral ósseo. Em muitos casos, a osteoporose pode ser melhorada. Quanto mais ativos somos, mais densos nossos ossos crescem. Existe uma ligação entre a força muscular e a densidade óssea. Quando movemos nossos músculos, a tração dos músculos nos ossos e o sacolejar do exercício estimulam os ossos a absorver mais cálcio.

O exercício, para ser eficaz na manutenção da densidade óssea e da aptidão geral, precisa ser realizado em todas as fases da vida; desde a infância até a idade avançada. As pessoas que estão apenas começando a mostrar sinais de osteoporose podem impedir a progressão da doença adicionando um programa de exercícios ao seu programa diário. Isso é tão importante quanto começar um novo programa alimentar. A cura é lenta e gradual, e ocorre durante muitos meses e possivelmente anos. Uma vez que a osteoporose se desenvolveu ao ponto de uma alta taxa de fratura, deve-se ter extremo cuidado ao iniciar o exercício, porque mesmo pequenas tensões corporais podem causar fraturas.

Outra preocupação é exercitar demais. O exercício excessivo, como o tipo de treinamento necessário para participar de maratonas ou danças profissionais, pode causar saltos doloridos, dores nas canelas, dores de cabeça, sangue na urina, menstruação irregular ou interrompida. Também pode fazer com que os ossos fiquem finos e fracos. Este tipo de osteoporose foi encontrado em mulheres com menos de 25 anos.

Moderação e prazer são as chaves para um programa de exercícios benéficos. A quantidade de exercício varia de acordo com cada pessoa, dependendo da saúde geral. Caminhar é bom para começar; depois, a aeróbica, o ciclismo e o trabalho intencional são boas atividades de sustentação de peso. A natação não é um bom exercício de sustentação de peso porque a água reduz o efeito da gravidade e há menos demanda de peso para músculos e ossos. Esse tipo de exercício é bom para a osteoporose avançada. O alongamento também é bom para músculos e ossos e ajuda a prevenir a corcunda.

Comece devagar e aumente o seu tempo semanalmente até se exercitar duas horas por dia. Em seguida, decida se deseja adicionar exercícios mais vigorosos, dependendo da sua condição. Livros em bibliotecas e livrarias ensinam diferentes tipos de exercícios, desde o alongamento fácil até o trabalho mais exigente. Aqueça lentamente cada período de exercício ou você pode obter tensões musculares e tendinosas. Deixe esfriar lentamente por alguns minutos antes de sentar ou deitar-se para evitar o congestionamento cardíaco e pulmonar.

RESUMO DO TRATAMENTO:

A osteoporose é encontrada em maior número nos países onde a dieta e as bebidas americanas padrão são usadas (ver primeiro parágrafo) e os estilos de vida sedentários são comuns. Medicamentos e suplementos de cálcio demonstraram ter pouco ou nenhum efeito na deterioração óssea progressiva e podem causar mais dificuldades do que eles estão tentando prevenir.

- Coma uma dieta que forneça não apenas cálcio, mas também zinco e magnésio.
- Evite álcool, tabaco e seus parentes marrons.
- Evite drogas, tanto quanto possível, como muitos causar osteoporose, especialmente antiácidos de alumínio.
- Previna anorexia nervosa e bulimia, diabetes e artrite reumatóide, se possível.
- Evite alimentos formadores de ácido, como vinagre; produtos animais; fermento em pó; e alimentos ricos em açúcar, sal ou gordura.
- Seja fisicamente ativo desde o berço até a sepultura.
- Evite os altos riscos listados.

COMO PREVENIR COMER EM DEMASIA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

O apetite do homem é uma faculdade maravilhosamente projetada. Ela nos ajuda a estar dispostos, até mesmo ansiosos, a nos envolvermos diariamente em uma prática que é essencial para nossas vidas, mas seria pouco atraente se não fosse pela

consideração de nosso Criador em prover- nos um excelente apetite. Uma das grandes alegrias da vida é a da comunhão ao redor da mesa, o prazer de comer comida deliciosa e o conhecimento de que se está fazendo algo de bom para promover saúde e vigor. Infelizmente, tem havido uma perversão geral do apetite da maioria das pessoas, ao ponto de a alimentação se tornar um dos principais objetivos da vida, e o prazer dela como um dos principais objetivos da criatividade. Isso reverteu a ordem natural das coisas, que comer é servir a criatura, não a criatura, seu apetite, e desvalorizou a qualidade de vida na Terra. Uma compreensão adequada de quanto alimento deve-se comer e como evitar o excesso de comida pode ajudar a tornar a vida mais produtiva e útil em áreas que podem contribuir de maneira real para a felicidade geral e o bem-estar das pessoas.

É uma questão desconcertante saber quanto comer. Muitas vezes, pessoas sinceras que levam a sério a saúde melhoram essa questão. Muitos são capazes de ser saudáveis e ativos em uma ingestão de alimentos que seria considerada deficiente por muitos nutricionistas. Em lugares como Hunzaland e as montanhas da América do Sul, raças muito resistentes que regularmente consomem de 1.500 a 1.800 calorias por dia, levam uma vida extraordinariamente ativa, realizando uma quantidade de exercício em um dia que o americano médio não somaria em um. mês, ainda vivem saudáveis, felizes e sem grandes doenças degenerativas. Em países do mundo onde os nutricionistas pensam que os alimentos são "adequados", a ingestão de alimentos é realmente demais. O alimento extra deve ser eliminado e um imposto é colocado no corpo por este processo de eliminação que desgasta o corpo. Certamente, a alta incidência de doenças degenerativas relacionadas à dieta naqueles que são considerados "adequadamente" nutridos indica que algo está seriamente errado com seus estilos de vida. As necessidades diárias de vitaminas, minerais e proteínas foram estabelecidas muito altas na maioria dos casos. Nossa ênfase nos requisitos levou à produção de muitas deficiências e doenças por excesso de nutrientes. É certo que hoje em dia, nossa desnutrição é muito mais provável que seja de excesso do que de deficiência.

Não é necessário suplementar a comida com vitaminas, minerais, proteínas, gorduras ou açúcares concentrados para se estar bem nutrido. A antiga regra da boa nutrição que tem sido usada com sucesso há séculos, antes que a moderna tecnologia alimentar alterasse nossos hábitos alimentares e a idade das doenças degenerativas começou é: "Coma uma grande variedade de frutas, verduras, nozes e cereais integrais, forma tão natural quanto possível ". Todos os outros alimentos devem ser consumidos com moderação, e alguns itens que chamamos de alimentos devem ser eliminados da dieta da maioria das pessoas. Deve-se levantar da mesa sabendo que ele ainda pode comer mais confortavelmente. Quando nós comemos ao ponto que nós não podemos comer outra mordida nós overeat. Um dos meus professores costumava dizer "Coma o que você deveria, não o que você poderia". Satisfaça apenas a fome, não o apetite. Obtenha o menor peso no qual boa resistência e boa aparência podem ser mantidas.

Existem certas técnicas que podem ser usadas para garantir que não se preocupe com as refeições e coma acidentalmente. Use as etapas a seguir para impedir com sucesso demais:

- Sirva seu prato completamente com tudo o que você deve comer no início da refeição, antes de começar a comer. Se necessário, leve seu prato para uma sala diferente até que o hábito de comer apenas o que está na placa seja

estabelecido.

- Diminua seu ritmo de comer planejando várias pausas durante a refeição. Não prepare a próxima mordida enquanto come a última. Nunca tenha algo na boca enquanto você tem algo em seu garfo. Coloque o garfo entre as mordidas.
- Nenhum segundo em qualquer coisa exceto alimentos crus ou frondosos. Não há segundos em curativos ou sal. Você pode temperar generosamente com suco de limão ou cebola em pó.
- Desculpe-se prontamente quando terminar, normalmente cerca de 35 a 45 minutos, e deixe a mesa. Escove os dentes imediatamente. Uma boca limpa desencoraja mordiscar.
- Sugira uma caminhada ou outro exercício leve como um evento social após a refeição, para fugir da tentação de beliscar.
- Preplan o que você vai comer em restaurantes e encontros sociais; manter o plano. Beba 8-16 onças de água 30-60 minutos antes de uma refeição ou função social. A causa de muito recheio é realmente sede.
- Não olhe nem pense na comida na mesa perto do final de uma refeição, mas coloque sua mente resolutamente em alguma atividade pré-planejada.
- Adquirir o hábito de colocar até 1/2 colher de chá de sobras na geladeira. Não coma mais nada depois de ter parado de comer sua refeição. Se necessário, prometer a si mesmo que colher de chá extra na sua próxima refeição, para incentivar o rigor em manter a regra.

ESQUIZOFRENIA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Há muito poucas coisas que sabemos com certeza sobre a esquizofrenia, mas aqui estão Algumas coisas nós sabemos.

- Para quem tem alucinações auditivas, aprender a cantar e cantar com entusiasmo, pode evitar ouvir vozes.
- Foi observado que as pessoas que bocejam muito tendem a não ter esquizofrenia. Tentamos encorajar o bocejo entre nossos pacientes esquizofrênicos, para o caso de poder ajudar de alguma forma.
- Em estudos feitos em Veteran's Hospitals na década de 1950, os tratamentos de febre foram encontrados para permitir que uma alta porcentagem de pacientes com deficiência para retornar ao emprego ativo. Os tratamentos para febre são descritos em nosso livro *HOME REMEDIES*.
- Nenhuma bebida com cafeína, ou mesmo descafeinizada, deve ser tomada, pois se deterioram em ácido homogentísico, que é conhecido por ser excretado em maiores quantidades em esquizofrênicos do que em pessoas normais. Em nossa opinião, essas bebidas podem ser uma parte da causa da esquizofrenia em pessoas suscetíveis. Isso também inclui colas, chá, café, chocolate e medicamentos que contenham cafeína.
- Carboidratos refinados, gorduras refinadas e proteínas refinadas são todos prejudiciais à saúde do cérebro e contra-indicados em pessoas com problemas emocionais.
- É essencial que estas pessoas se deitem cedo, pelo menos até às 9:30 da noite, e de

preferência entre as 8:30 e as 9:00, e durmam não mais que nove horas. Entre sete e oito horas é o ideal.

- Certos remédios à base de plantas podem ser de grande ajuda. Pessoas com esquizofrenia devem experimentar ervas, pois cada caso pode responder de maneira um pouco diferente. As ervas que recomendamos são lúpulo, catnip, calota craniana, raiz de valeriana e camomila. Nós preferimos dar três juntos, já que a resposta geralmente é melhor com uma combinação de vários do que apenas um.
- Nos esquizofrênicos, a masturbação é freqüentemente um problema sério. Uma vez que está envolvido em segredo, outros podem não ser capazes de descobrir o problema. Cientificamente, a prática não foi condenada, mas existem certos compostos de zinco perdidos nos fluidos genitais que também são usados no cérebro para a transmissão nervosa. P erhaps sua perda conduz a transmissão nervosa alterada.
- O exercício é essencial para melhorar a saúde mental . O trabalho voluntário é melhor se o paciente for capaz. Jardinagem por 1 a 3 horas diárias é o melhor exercício. Se a jardinagem não estiver disponível, a pessoa deve caminhar para a tolerância diariamente (1/2 a 2 horas), cabeça erguida, respirando profundamente. Use um exercício de respiração profunda uma vez ao dia. Respire fundo pelo nariz e segure-o por uma contagem lenta de 20; expire completamente pelo nariz e segure a respiração para a contagem lenta de 10. Repita 10 a 40 vezes. Isso pode ser feito durante a condução, a pé ou durante outras atividades. A tensão e o estresse são aliviados através do exercício.
- Alguns pacientes com esquizofrenia foram encontrados para ter baixos níveis sanguíneos de magnésio. Os sais de Epsom (sulfato de magnésio) devem ser testados em níveis abaixo daqueles que causarão diarreia. Para a maioria das pessoas, isso significa de 1 a 3 colheres de chá por dia. Comece com a dose mais baixa. Pode ser obtido em uma farmácia sem receita médica.

INFLAMAÇÃO DO NERVO CIÁTICO

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Definição:

O nervo longo e muito grande chamado ciático, que abastece os músculos da coxa, perna e pé, e a pele da perna, correndo toda a extensão da perna fica inflamado para causar dor ciática. A dor é sentida na coxa e outras áreas associadas com o nervo ciático, nádegas, joelho, perna e até mesmo pé em casos graves. Pode ser causada por um disco escorregadio ou por uma inflamação nos ossos vertebrais ou em volta deles. Uma condição anormal nos vasos sanguíneos próximos pode pressionar o nervo. O endurecimento das artérias pode causar redução do suprimento de sangue e dor no nervo. Tônus muscular fraco ou ligamentos contraídos também podem causar um problema na ciática.

Prevenção

- Aprenda a dobrar o quadril não dobrar a cintura.
- Aprenda a não se sentar em um pé.
- Evite uma torção unilateral para realizar qualquer tarefa comum, como alcançar o

- papel higiênico; Saindo da cama ou pegando o telefone. Mude sua mobília ao redor para evitar uma torção constantemente repetida para o mesmo lado.
- Evite flexão sustentada das costas, inclinando-se para cozinhar, escrever ou dirigir um carro. Evite ficar sentado por muito tempo. Não coloque os isquiotibiais (grandes músculos na parte de trás das coxas) em um alongamento prolongado, como ao sentar-se enquanto os joelhos estão diretamente à sua frente, como dirigir um carro por horas.
 - Saia da cama corretamente. Uma curva lateral em sair da cama pode eventualmente levar a dor no lado oposto na ciática.

Avaliação da ciática

- Às vezes é melhor ou melhor, ou é constante? Se este último, ele precisa de tratamento vigoroso para evitar que ele progrida para inflamação aguda e incapacidade.
- É sentida nas nádegas, joelho ou pé? Quanto maior a distância da região lombar até o final da dor, mais difícil será o tratamento.
- É agora todo o caminho até o pé (o tipo de resposta baixa abaixo do joelho)? A gravidade do caso é refletida pelo comprimento da perna envolvida.

Tratamento

O tratamento está em várias fases. A primeira fase destina-se a centralizar a dor (trazendo-a para as costas, se possível, a partir das coxas, pernas ou pés).

Fase A - Usada na ciática aguda e incapacitante.

- Deite-se no abdômen com travesseiros suficientes sob o peito para o conforto do pescoço.
- Em seguida, coloque o mesmo número de travesseiros que você tem sob o peito e mais um travesseiro sob o abdômen, para que a coluna lombar esteja na posição de flexão neutra ou leve.
- Em tal posição, coloque calor nas costas. O objetivo é tirar a dor da área do tornozelo, mesmo que seja pior na coxa. Os pacientes geralmente descrevem como "a dor subiu pela minha perna".
- Ainda no abdômen, coloque a perna dolorida e a outra perna em direção ao lado dolorido, de modo que o paciente fique inclinado para o lado dolorido. Permaneça algum tempo nessa posição, 15 a 60 minutos. Aumente o grau da curva em direção à dor e segure por 15 minutos, se possível, ou diminua a curva se o paciente se queixar gravemente, dependendo se a dor é menor ou maior.
- Se o paciente obtiver centralização da dor acima do joelho ou até acima da coxa, ou mesmo diminuição significativa da dor na perna ou no pé, então você estará pronto para reduzir lentamente a flexão da coluna. Faça isso reduzindo o número de travesseiros sob o abdômen ou colocando outro travesseiro sob o peito. Não se afaste dos travesseiros, apenas faça uma flexão para reajustar. Mas agora você pode voltar para a posição neutra da curva lateral.
- Em seguida, gradualmente, coloque as costas em ligeira extensão (cabeça e ombros para trás, quadris para trás para fazer uma curva para trás). Não faça nenhuma mudança abrupta para entrar em extensão. Pode precisar ir muito devagar. Esta parte do tratamento leva bastante tempo em alguns pacientes, uma hora ou mais, então esteja preparado para ser paciente.

Fase B - Usada quando a dor é melhor e mais tolerável.

- Exercícios de alongamento, como os dados para câibras nas pernas. Encare uma parede a dois metros de distância dela. Mantendo os calcanhares no chão, incline o peito contra a parede por dez segundos. Empurre para cinco e repita três vezes. Em seguida, vire a lateral para a parede a partir da posição de dois pés e incline o quadril contra a parede, dez segundos para dentro e cinco para fora, três vezes. Vire o quadril oposto em direção à parede e repita com o quadril oposto. Se esse movimento lateral causar dor, aproxime-se da parede para fazer o exercício. Aumente gradualmente a distância dia a dia da parede.
- Exercícios de asa e ponte para fortalecer as costas. Deite-se de costas e apoie o corpo nos calcanhares e ombros, mantendo todas as outras partes do chão (ponte). Deite-se de barriga para baixo e apoie o corpo no abdômen, mantendo todas as outras partes do chão (asas). Segure cada um desses três segundos no primeiro dia. Construa até 30 segundos três vezes ao dia por 90 dias.
- Compressas quentes sobre as nádegas, coxa, perna e tornozelo, sobre a área da dor. Faça as porções quentes 20 a 30 minutos, interrompidas a cada 3 a 5 minutos por 30 a 60 segundos de compressas geladas.
- Tente usar um bloco de gelo nas costas para controlar a dor. Esmagar gelo, colocá-lo em um saco plástico dentro de uma segunda bolsa.

Fase C - Utilizada em todas as etapas.

- A dieta deve ser livre de gorduras livres e produtos lácteos. A dieta totalmente vegana - sem leite ou produtos de ovos e sem carne - é a mais favorável, tanto na fase de tratamento quanto na prevenção.
- Faça uma tentativa de omitir os nightshades (tomate, batata, berinjela e pimentão), pois uma irritação da sensibilidade alimentar também pode ser uma parte do problema.

HERPES ZOSTER - ZONA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

O herpes é uma doença venérea, comum em nossa sociedade, e é incurável. Há uma ampla gama de sintomas, incluindo corrimento vaginal, dor genital e sangramento vaginal. Os homens podem sofrer de bolhas ou úlceras na área genital ou na pele adjacente. Homens e mulheres podem ter dor ao urinar, intercurso sexual doloroso, febre, glândulas inchadas na virilha, coceira, perda de apetite, sensação de perda de bem-estar e abscessos localizados se as lesões se infectarem secundariamente.

As complicações do herpes genital incluem neuralgia, meningite, estenoses uretrais, cicatrização e fusão dos lábios, e abscessos linfáticos com drenagem a longo prazo. O herpes recorre com maior frequência durante a gravidez e aumenta o risco de prematuridade do bebê. Bebês infectados morrem cerca de metade do tempo. Defeitos congênitos incluindo cegueira e anormalidades do sistema nervoso central também podem resultar.

O tratamento para herpes inclui compressas, banhos de assento, pomadas calmantes,

analgésicos e abstinência de relações sexuais.

O interferon tem sido recomendado, mas é extremamente caro. A lisina, um aminoácido, também tem sido sugerida, mas, como ocorre com outros aminoácidos, pode desequilibrar a economia do corpo em busca de nutrientes a um grau tal que uma toxicidade grave poderia resultar. Que eu saiba, a lisina não foi de grande ajuda.

Um episódio de herpes ativo dentro de alguns dias antes do parto pode ser perigoso para o bebê. Pelo menos 85% desses episódios são acompanhados por lesões facilmente detectáveis, e o bebê deve ser entregue por cesariana (Ref. *SCIENCE NEWS*, 24 e 31 de dezembro de 1983, p. 413).

Vacinas e medicamentos oferecem pouca esperança (Ref. *MODERN MEDICINE*, December 1983, p. 165).

As telhas são uma palavra que significa cinto. Zoster significa cinturão. O vírus herpes zoster, que causa herpes zoster, é aparentemente o mesmo vírus que causa varicela. Quando as pessoas têm catapora na juventude, o vírus aparentemente estabelece a sua residência em certos nervos e quando a circunstância apropriada chega mais tarde na vida, a pessoa vem com telhas. Estas são bolhas que correm em um padrão de banda em manchas de pele vermelha.

A erupção segue o curso de um ou mais dos nervos cutâneos que transmitem a sensação à pele. Apenas um lado do corpo está geralmente envolvido, e os nervos que levam aos olhos, ou outra estrutura vital, podem ser afetados. Quando o olho é afetado, as bolhas se formam não apenas na testa e nas pálpebras, mas também no próprio globo ocular. Se o globo ocular estiver envolvido, pode causar cegueira e requer atenção profissional. A afecção geralmente ocorre quando a resistência do corpo é baixa e pode ser precedida por dor aguda, sensação geral de indisposição e / ou distúrbios respiratórios ou digestivos por dois a três dias antes do início das bolhas. Estes podem persistir por uma semana ou duas, e depois secar.

Tratamento:

- Sugerimos banhos quentes diariamente (ver folheto sobre tratamentos de febre para instruções).
- Use compressas de carvão à noite.
- Talco ou amido de milho podem ser calmantes.
- As bolhas não devem ser abertas e devem ser mantidas limpas e secas.
- Aloe vera esfregada na área das bolhas irá aliviar a dor e promover a cura. Abra as folhas de Aloe vera e esfregue a parte úmida nas bolhas.
- Use um extrato de álcool de pimenta de Caiena para a neuralgia pós-herpética, a dor que segue a cura das telhas. O extrato deve ser esfregado na pele, onde a dor aparece por sete a dez dias antes do início do alívio da dor (ver remédios de ervas).

SHINGLES (HERPES ZOSTER)

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A palavra "telhas" significa zona ou banda. As telhas é uma infecção viral de um nervo e uma faixa de pele correspondente sobre o nervo. A lesão cutânea é caracterizada por pequenas bolhas cheias de líquido bronzeado pálido rodeado de vermelhidão. A erupção cutânea se desenvolve em uma área de dor e desconforto que precede a erupção em cerca de três a sete dias.

As telhas representam uma reativação aguda de uma infecção pelo vírus da catapora (varicela), que permaneceu adormecido no centro nervoso sensorial (gânglio) desde o ataque primário da catapora.

As telhas ocorrem em aproximadamente 3 de cada 10 00 pessoas por ano, aumentando em incidência com a idade. É raro na infância e mais frequentemente visto em pessoas com mais de 50 anos . Metade das pessoas atingem 85 sofreram pelo menos um ataque de telhas. As taxas são mais altas em pessoas com doenças malignas ou diabetes e em pacientes que recebem qualquer tipo de drogas imunossupressoras, como cortisona ou anti-histamínicos (1) ou pacientes que receberam radioterapia.

Embora a varicela geralmente tenha sido sofrida pelo paciente na infância, ocasionalmente acontece que 2-5 semanas após a exposição de uma pessoa idosa à catapora na infância, a pessoa idosa desce com herpes zoster. Varicela pode ser contraída de um paciente com telhas. (2)

Os medicamentos habituais utilizados no tratamento das telhas são inúteis e não devem ser usados. Especialmente a cortisona não deve ser usada porque, embora possa reduzir a dor, existe um risco significativo de disseminação das telhas e uma complicação fatal. (3) As telhas devem ser tratadas precocemente e os analgésicos usuais, cortisona e outros medicamentos são totalmente sem ajuda. Um relatório disse que "analgésicos, simpatia e uma ajuda liberal de esperança são tudo o que o médico atualmente tem a oferecer" (2).

Tem sido relatado que a terapia com cortisona usada para outra condição ativou um caso de telhas. (4) É relatado que a pesticilina ativou um caso de telhas.

A erupção das telhas é muitas vezes precedida pela sensação de mal e febre por 2 a 4 dias, depois dor ou algum tipo de desagradado sensorial ao longo da pele sobrejacente ao nervo onde a erupção se romperá, geralmente cinco dias após o início da dor. A dor começa com uma sensação superficial de formigamento ou queimação e varia de uma dor profunda e profunda que sugere apendicite ou ataque da vesícula biliar, pleurisia ou outro problema, a uma coceira muito leve. A dor pode ser intermitente ou constante. Os linfonodos regionais podem aumentar. Após as lesões da pele terem desaparecido completamente, a dor na área geralmente persiste por meses ou anos, especialmente em pessoas mais velhas.

O local mais comum para telhas é no peito, sendo envolvido em mais de dois terços dos casos. A cabeça é a próxima em freqüência, e a dor de cabeça pode ser um sintoma comum em qualquer caso de telhas. Pode envolver o olho, resultando em cegueira.

Pode-se ter mais de um ataque de telhas; na verdade, é ligeiramente mais provável que alguém tenha um segundo ataque do que aquele que teve o primeiro ataque.

Alguns remédios caseiros para tratar herpes têm sido bastante eficaz, e nós recomendamos a muitos desses remédios como sendo capaz de auxiliar na dor e na prevenção da neuralgia pós-herpética.

Uma coisa importante que pode reduzir a dor é o uso de um traje justo que não deslize pela pele, pois um leve toque da roupa que se move pela pele parece particularmente irritante. Qualquer peça de roupa firmemente fixada contra a pele que não se mova tende a aliviar a fricção de roupas leves.

Rascunhos de refrigeração devem ser evitados, tanto para impedir o desenvolvimento das telhas como para acelerar a cura. A lavagem áspera das erupções cutâneas deve ser evitada, uma vez que a pele é bastante sensível e pode ser quebrada por manuseio brusco. Durante o tempo que as bolhas estão presentes, a área não deve ser enfaixado, excepto por gaze de luz que pode evitar chorar das bolhas.

Compressas úmidas na pele podem dar bastante alívio. Os chamados pensos molhados, nos quais um pano é molhado em água e colocado sobre a área e deixado evaporar a seco, dá um conforto considerável. A loção de calamina pode ser usada da mesma maneira, uma vez que a água (o ingrediente ativo da loção de calamina) é calmante à medida que evapora.

O calor direto na forma de compressas quentes ou fomentações pode ser usado para uma boa vantagem. A aplicação de um thermophore ou almofada de aquecimento pode ser muito útil.

Uma compressa de carvão aplicada sobre as lesões cutâneas em banda larga tem sido eficaz na redução da neuralgia pós-herpética. Os comprimidos de carvão por via oral também são úteis. Medidas gerais como banhos de sol, massagem corporal total, exercícios físicos até tolerância e uma dieta simples de frutas, verduras e grãos integrais (evitando gorduras, açúcares e todos os nutrientes refinados, incluindo suplementos nutricionais) são úteis.

Um pó para polvilhar, amido de milho comum ou talco pode ser usado na pele para ajudar no controle da dor. No estágio agudo, a parafina derretida tem sido usada, aplicada na pele por uma esponja de algodão e deixada endurecer enquanto se faz aplicações sucessivas de parafina líquida fresca até que uma camada espessa, de um quarto a um terço de polegada de espessura, tenha sido realizada. Um curativo grosso de algodão absorvente seguido por gaze gravada no lugar pode ser milagroso na redução da dor. Pode ser tentado para neuralgia pós-herpética, mas é menos eficaz nestes casos. (5)

A neuralgia pós-herpética pode ser tratada com uma massagem em cubos de gelo. A técnica consiste em colocar uma toalha em posição de pegar a água escorrida e segurar um cubo de gelo em uma toalhinha, esfregando suavemente toda a área para frente e para trás, para cima e para baixo, movendo-se de uma área para outra à medida que o desconforto aumenta. do gelo. Após cerca de 20 minutos a dor deve ser muito aliviada, e deve persistir em alívio por pelo menos quatro horas, e em muitos

casos durante a noite. A massagem gelo pode ser repetido quantas vezes um s duas ou três vezes por dia, mas é geralmente desnecessário mais frequentemente do que uma vez em 24 horas. (6)

A cicatrização permanente da pele e a permanente fraqueza muscular e neuralgia são complicações ocasionais das telhas. (7) A extensão, a duração e a disseminação das lesões nas telhas estão inversamente relacionadas à quantidade de interferon encontrada nas vesículas, e isso afeta o curso da doença.

- *The Lancet* , 2: 1349-1350, 18 de dezembro de 1971.
- *British Medical Journal* , 1: 5, 6 de janeiro de 1979.
- *Medicina Moderna*, julho de 1981, página 79.
- *The Lancet* 1: 151, 15 de janeiro de 1972.
- *Jornal da Associação Médica Americana* 79 (24): 1979-1980, 2 de dezembro de 1922.
- *Fisioterapia* 57 : 374, agosto de 1971.
- *Revista Americana de Enfermagem* 54 (10): 1217-1219, Outubro de 1954.

Anemia falciforme

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Os glóbulos vermelhos são geralmente discos arredondados que são finos no meio. Uma pessoa que tem anemia falciforme produzirá uma certa porcentagem das células em forma de crescente, ou alguma outra forma anormal. A razão pela qual as células estão distorcidas é que as moléculas de hemoglobina são estruturalmente anormais, produzindo uma forma alongada e pressionando a cápsula de hemácias em uma curva ou formato de foice.

Dois milhões e meio de americanos negros têm doença falciforme de uma forma ou de outra. Isso é quase um em cada dez negros na América que têm a doença. Ocasionalmente, um porto-riquenho ou uma pessoa de origem mediterrânea pode desenvolver traço falciforme ou doença.

O distúrbio é geneticamente determinado e ocorre em duas formas: o "traço falciforme" e a "doença falciforme". A "doença" é grave, incapacitante e crônica, manifestada por surtos de episódios agudos chamados de "crises" e pela quebra crônica dos glóbulos vermelhos. As crises são produzidas pela obstrução de pequenos vasos sanguíneos pelas células vermelhas do sangue em forma de crescente. Quando a hemoglobina forma uma forma alongada, é da chamada variedade da hemoglobina S, e não da hemoglobina A, que a maioria dos adultos possui. É interessante que existam outras formas de hemoglobina além de S e A; a hemoglobina F é produzida no feto e durante o primeiro ano de vida. É um tipo normal de hemoglobina somente durante esse período e produz doença quando aparece em outros momentos da vida. A hemoglobina C e outras hemoglobinas anormais também podem produzir anemia; eles são menos comuns que a hemoglobina S.

O diagnóstico de anemia falciforme ou traço é feito pela determinação da quantidade de hemoglobina no sangue, e por um teste simples para reduzir o oxigênio no sangue, o que aumenta a quantidade de falciforme. Se todas as coisas são ideais, até mesmo um doente muito doente pode não apresentar nenhuma doença. Quando o ambiente se deteriora, mesmo que ligeiramente, a sickling começa. Se apenas alguns glóbulos vermelhos formam a forma crescente e a hemoglobina não é muito baixa, o distúrbio é chamado de traço falciforme, mas se os glóbulos vermelhos falciformes são numerosos e a hemoglobina é bastante baixa, o distúrbio é referido como doença falciforme. Quando as crises ocorrem, qualquer área do corpo pode estar envolvida, incluindo ossos, mãos ou pés, baço, pulmões, cérebro ou trato gastrointestinal.

Como se pode tratar distúrbios genéticos, como a doença falciforme? A doença deve ser estudada e toda tentativa feita para minimizar a carga e corrigir as deficiências do corpo. Relatórios recentes indicam que uma das melhores maneiras é consumir uma dieta pobre em sal. Desta forma, as moléculas falciformes nos glóbulos vermelhos podem ser redistribuídas, já que com baixo teor de sódio as hemácias podem inchar levemente com água, dispersando melhor as moléculas de hemoglobina e evitando a forma anormal. Desde a infância, o doente deve ser ensinado a gostar de comida completamente sem sal. A família pode participar desta cruzada, uma vez que não prejudicará os parentes de uma pessoa com falciforme ser totalmente livre de sal. Leia os rótulos, não permita sal nem compre junk food. Todos os produtos lácteos são bastante ricos em sal e devem ser evitados.

Os pacientes com células falciformes devem beber grandes quantidades de água e devem ingerir muito alimento cru com sua quantidade extra de água. Eles não devem usar alimentos concentrados, pois estes tendem a desidratar os glóbulos vermelhos e tornar o sangue mais viscoso ou grosso e pesado. Os alimentos concentrados incluem todos os produtos de origem animal - carne, leite, ovos e queijo - também todos os outros alimentos que têm alto teor calórico por volume de alimentos - nozes, gérmen de trigo, óleo, margarina, maionese, frituras, açúcares livres, e alimentos mais refinados.

O exercício regular é bom para pacientes com anemia falciforme, pois o apetite por comida é melhor controlado e o apetite por água é promovido. O exercício faz com que o oxigênio perfure melhor todos os tecidos, incluindo os glóbulos vermelhos. Embora não deva ser exagerado, o exercício físico é um complemento importante de qualquer rotina de tratamento da anemia falciforme.

Todas as outras doenças devem ser combatidas seriamente, pois uma infecção ou uma doença degenerativa pode precipitar uma crise falciforme. Todos os medicamentos vendidos sem receita médica devem ser evitados, mas particularmente aqueles que causam a contração dos vasos sanguíneos ou uma condição ácida. Isso incluiria todos os opiáceos, LSD e outras drogas pesadas. Como os pacientes com anemia falciforme já estão sofrendo com a deficiência de uma doença crônica, mesmo os medicamentos prescritos devem ser evitados da forma mais completa possível para proteger o paciente do fardo extra que qualquer medicamento pode causar. Para dor, o paciente falciforme deve ser tratado não com produtos farmacêuticos, mas com fomentações quentes, compressas de gelo, cataplasmas, almofadas de aquecimento, banhos de pés quentes, massagem, exercícios passivos e ativos e outras medidas fisioterapêuticas ao

invés de drogas. Se ocorrer icterícia, o doente deve ser tratado com comprimidos de carvão por via oral, 8 comprimidos a meio da manhã e a meio da tarde para reduzir a quantidade de bÍlis a ser reabsorvida na corrente sanguínea do trato gastrointestinal. Os infartos esplênicos são uma fonte frequente de dor abdominal na criança. Estes podem ser tratados com compressas quentes e frias alternadas para o quadrante abdominal superior esquerdo, por cataplasmas de carvão à noite e por compressas térmicas.

Sinais pulmonares de tosse, dor torácica e falta de ar podem ser causados por infartos pulmonares e podem ser tratados com compressas quentes moderadamente mantidas por 20 a 50 minutos, terminando com uma aplicação breve e levemente fria, e seguido por uma compressa de aquecimento. o peito ou uma compressa de carvão. Uma lâmpada de calor no peito muitas vezes pode ser útil, assim como uma almofada de aquecimento.

A dor óssea deve ser tratada com massagem, compressas quentes ou frias e por exercícios passivos ou ativos. Deve ser lembrado que o ar fresco é uma necessidade no tratamento da doença falciforme. Quando os glóbulos vermelhos perdem seu oxigênio, são muito mais suscetíveis à falcização.

A dieta deve ser bem equilibrada e principalmente de frutas, legumes e grãos integrais. Todos os outros alimentos devem ser tomados com moderação ou omitidos, pois a influência no conteúdo de água dos glóbulos vermelhos e da cápsula deve ser cuidadosamente protegida, evitando o aumento da osmolaridade do plasma. Alimentos pesados e concentrados dão plasma pesado e concentrado com perda de líquido dos glóbulos vermelhos para o plasma. Como as próprias células falciformes tornam o sangue mais viscoso, nada deve ser feito para promover o plasma mais pesado com açúcares dissolvidos, drogas, lipoproteínas e gorduras dispersas. Somente grãos integrais devem ser usados, e uma dieta rica em fibras deve ser destinada. Grãos integrais e leguminosas contêm vitamina E, que parece beneficiar pacientes com anemia falciforme. Uma dieta rica em ácido fólico deve ser tomada, o que significa abundância de verduras e outros vegetais. O descanso deve ser abundante, principalmente em crianças. Os adultos precisam de cerca de 8 horas de sono e alguns podem exigir um pouco mais. Um cochilo de meia hora tirado pouco antes do jantar pode ser muito bom. Desde que um padrão rÍtmico foi observado no desenvolvimento de crises de células falciformes, uma tentativa hercúlea deve ser feita para manter o paciente em um horário regular de 365 dias no ano. Fique atento a horários irregulares de refeição, hora de dormir, tempos de exercício, tempos de exercício e tempos de eliminação. O exercício deve ser descrito como vigoroso, mas não violento.

Uma pessoa com doença falciforme deve ficar longe do álcool por completo. Os glóbulos vermelhos fazem mal quando expostos ao álcool. Eles tendem a se agrupar e impedir o fluxo para os capilares. Evite ficar gelado, pois a circulação lenta pode reduzir o conteúdo de oxigênio dos glóbulos vermelhos, e a baixa oxigenação dos tecidos pode causar uma crise.

A pessoa com doença falciforme deve evitar áreas de tensão de oxigênio diminuída. Isso incluiria caminhar ou acampar em grandes altitudes e voar em aviões não pressurizados. Se possível, deve-se evitar a cirurgia por causa do estresse da anestesia. Os dentistas não devem usar óxido nítrico ou qualquer outra forma de anestesia geral.

Um clima quente no nível do mar ou próximo a ele representa a melhor localização geográfica para o paciente com doença falciforme, e um ambiente rural é de longe o mais propício à saúde.

SINUSITE

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

O belo mecanismo que temos para nos ajudar a combater germes de doenças e outras substâncias estranhas que entram no sangue e nos tecidos é chamado de mecanismo imunológico. A pessoa dotada de um mecanismo imunológico ativo é realmente afortunada. O indivíduo alérgico, no entanto, pode achar que, por causa de algum mau funcionamento, seu mecanismo imunológico ficou superestimulado e entrou em colapso, e agora transformou seu equipamento em si mesmo. Geralmente, o mecanismo imunológico pode distinguir entre eu e não-eu, mas sob certas circunstâncias os mecanismos de reconhecimento se quebram, ou são produzidos produtos químicos que se unem aos produtos da guerra que ferem certos tecidos específicos, como a pele, as fossas nasais ou o trato gastrointestinal. Assim, uma alergia nasce.

Alergias podem ser tratadas pela correção do estilo de vida. A melhor maneira de fazer isso é começar na infância. A criança precisa apenas do leite da própria mãe. Para dar um leite de vaca leiteira aumenta muito a probabilidade de que alergias se desenvolvam mais tarde na vida. Introduzir alimentos sólidos antes dos seis meses de vida também aumentará a probabilidade de desenvolver alergias. Um bebê não deve ser alimentado com alimentos sólidos até que ele esteja babando bem e tenha produzido alguma outra evidência de que seu aparelho digestivo está amadurecendo, como o crescimento dos dentes.

A qualquer momento reconhece-se uma alergia, simplificação da dieta, especialmente a eliminação de produtos de origem animal tão completamente quanto possível, pode ajudar a se livrar de alergias. Reduzir a exposição a vários produtos químicos e a uma grande variedade de alimentos ao mesmo tempo também pode diminuir a probabilidade de ter alergias. Isso significa: não coma mais que dois ou três pratos em uma refeição e não use mais do que três experiências alimentares por dia. Evite entre lanches de refeição.

A sinusite é uma inflamação dos seios, geralmente associada a alergias. Com exceção da sinusite aguda, geralmente causada por um vírus, a maioria dos casos de sinusite crônica é de natureza alérgica. Comece sempre a identificar o alérgeno, eliminando o leite: mais de 60% das alergias alimentares são devidas ao leite. Se a eliminação do leite não for bem-sucedida, o próximo passo é simplificar ainda mais a dieta. Muitas vezes, coisas como especiarias irritantes (canela, vinagre, noz-moscada, gengibre e cravo) podem estar em falta. Agentes aromatizantes de cheiro agradável são frequentemente alérgenos. Frutas cítricas, morangos, milho, ovos, a família da ervilha (especialmente amendoim), tomate, trigo e outros grãos pequenos, e outros alimentos podem ser os culpados.

Ao lado do leite de vaca, a causa mais comum de alergia alimentar é o chocolate. Um bom substituto para o chocolate na dieta é a alfarroba. Pode-se facilmente aprender a fazer alimentos "chocolate" simplesmente substituindo o pó de alfarroba por cacau em receitas. O inconveniente é mínimo e o resultado pode ser muito gratificante.

Existem vários muito nice "soluções simples" que podem ser usados para sinusite. O primeiro é um banho de gordura quente, basta colocar os pés em água quente por cerca de vinte ou trinta minutos, seguido de uma breve vazão de água gelada para fechar os poros e prolongar e intensificar a ação do calor. Este tratamento pode ser feito várias vezes ao dia, ou uma vez por dia, durante vários dias ou semanas, enquanto durar a sinusite. As passagens nasais muitas vezes podem ser abertas em questão de cinco minutos com o banho de pés quentes.

Outro tratamento muito fina a abrir -se as nasais passagens é a de uma compressa quente aplicada directamente para o rosto. Esprema uma toalha de água quente e aplique-a directamente sobre as áreas do sinus durante cinco minutos. No final desse período, coloque uma toalha que tenha sido espremida de água gelada ou água da torneira fria sobre a área durante trinta segundos. Repita o quente com alternância de frio para três mudanças, terminando com frio. Depois de cada remédio simples, a pessoa deve deitar-se na cama para permitir que o tratamento "reaja". O tempo de reação assegura que o benefício total será obtido do tratamento.

Evite esfriar as extremidades, especialmente os tornozelos e as costas dos braços. Pele fria ou fria em qualquer parte do corpo é anormal e geralmente prolonga a sinusite crônica. Isto é especialmente verdadeiro em crianças. Em casos graves, um jejum de um ou dois dias por semana pode ser tentado com sucesso. Inicialmente, os sintomas costumam ser piores devido às toxinas liberadas, mas a melhora segue. Seis comprimidos de carvão tomados duas vezes ao dia no meio da manhã e no meio da tarde por aproximadamente duas semanas, muitas vezes farão maravilhas pela sinusite crônica.

TRATAMENTO SINUS CONTRASTE FACIAL

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

SUPRIMENTOS:

- 2 bacias grandes o suficiente para colocar o rosto
- snorkel
- sal
- água quente extra (no jarro se não estiver perto da torneira)
- gelo
- toalha
- lenços de papel
- cesto de lixo

PROCEDIMENTO:

- Encha uma bacia com água quente (para que a face tenra possa tolerar o calor).
- Encha uma bacia com água fria.
- Coloque 2 colheres de chá de sal em ambas as bacias de água.
- Coloque o snorkel na boca e mergulhe o rosto na água quente. Segure debaixo d'água por 3 MINUTOS respirando através do snorkel.
- Coloque o rosto na água fria por 30 segundos.
- Aqueça a bacia de água quente um pouco mais quente do que anteriormente , derramando um pouco de água quente (pode ser necessário remover alguns antes de adicionar a água quente extra).
- Após 3 MINUTOS, coloque um pouco de gelo na água fria e repita a submersão do rosto em água fria por 30 SEGUNDOS.
- Alterne o banho quente de 3 MINUTOS e o banho de 30 SEGUNDOS por 20-30 minutos ou 5 ou 6 mudanças.
- Adicione água quente ao banho quente e gelo ao banho frio em cada troca.

TRATAMENTO SINUS

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

LIMÃO SUCO GARGLE:

Faça gargarejos de suco de limão espremido na hora - melhor feito quando estiver deitado de costas. Tome uma colher ou duas de suco de limão na boca e deite-se para gargarejar suavemente. Quando um bocado escorrega, adicione mais suco de limão fresco. Continue assim por alguns minutos - para acabar com o suco de dois ou mais limões.

Você também pode ser ajudado por beber vários copos de suco de limão diluído com muita água durante o dia.

ALHO:

Vapor 6 - 12 dentes de alho-casca e coloque em uma panela, adicione um pouco de água, não mais de 1/8 " deep-o alho pedaços de cerca de metade ou menos submersa tampe a panela bem para conter completamente o vapor colocá-lo.. o calor, onde a água vai começar a ferver antes de um minuto (muito pouca água, conforme necessário). Deixe ferver por dois minutos. Em seguida, desligue o fogo e deixe descansar em seu próprio vapor por mais alguns minutos. seja levemente macio e sem um sabor picante quando você o comer.

Esta dose de alho deve ser tomada duas vezes por dia.

CHÁ DE GOLDENSEAL E ECHINACEA:

Traga 1 litro de água para ferver. Retire a água do fogo e adicione 1 colher de sopa de goldenseal e echinacea. Mexa para molhar, deixe em infusão e coe depois de 15 minutos. Beba isso lentamente nas próximas 24 horas. Faça um novo lote a cada dia.

Sono (e sonolência diurna)

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A apneia do sono geralmente começa na meia-idade e pode ser complicada por acidentes e ataques cardíacos ou derrames. Verificou-se que a obesidade abdominal, resistência à insulina e níveis elevados de citocina no sangue estão todos associados à apneia do sono e podem contribuir para o desenvolvimento do problema (*Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* , 85: 1151, 2000).

Os suores noturnos ocorrem frequentemente devido a uma troca de ar inadequada - respiração demasiado superficial ou pouco frequente. Para fazer este diagnóstico, leve um gravador para a cama, colocando o microfone de modo que o som da respiração possa ser gravado, especialmente durante a primeira parte da noite. Registre o padrão de respiração por cerca de uma hora, se possível. Observe se há períodos de respiração muito lenta ou mesmo ausência de respiração. Um período de respiração ausente por mais de 30 segundos repetidos sete ou mais vezes por hora é chamado de apneia do sono. Se você respirar menos de dez vezes por minuto, pode respirar muito pouco, especialmente se sua respiração for superficial.

1. A apneia do sono é uma pausa na respiração de dez segundos ou mais. A causa da apneia do sono é desconhecida. Alguns acham que as vias aéreas mais estreitas do que os outros que roncam faz com que a apneia que resulta da queda da língua até o momento seja sugada pelas vias aéreas. Técnicas mais antigas para cirurgia tiveram uma taxa de sucesso de apenas 50% para a apneia do sono. Os sintomas incluem sonolência diurna excessiva, fadiga, esquecimento e irritabilidade. Estima-se que entre duas e três mil pessoas morram a cada ano durante o sono por causa da apneia do sono. Como dormem pouco durante a noite, podem ter dificuldade em dirigir ou operar máquinas devido à súbita sonolência incontrolável ou breves cochilos. Problemas complexos podem se tornar mais difíceis para essas pessoas aprenderem ou compreenderem.

As pessoas que têm apneia do sono podem precisar usar uma máquina para ajudá-las a respirar profundamente à noite. Se a pressão positiva contínua nas vias aéreas (CPAP) for usada por indivíduos que têm apneia do sono, há uma melhoria no funcionamento mental, mesmo se o usuário tiver uma média de apenas três a quatro horas por noite para o uso do equipamento. Melhora o humor e uma sensação de alerta também (*The Lancet* 343.572,1994).

Devido ao esgotamento de oxigênio durante a paralisação da respiração, o coração precisa bater mais rápido para manter o oxigênio circulando e, eventualmente, fica danificado ou bate irregularmente. Eles também são muito mais propensos a sofrer de hipertensão. Aqueles com apneia do sono são cinco vezes mais propensos a ter pressão alta do que pessoas que dormem normalmente. Em outro estudo com 50 homens com pressão alta, 26% tinham apneia do sono, uma porcentagem maior do que na população geral. É bom gravar os ciclos de apneia para convencer o roncadador de que o problema é real.

2. Um remédio frequentemente pensado é elevar a cama com dois ou três tijolos sob a cabeceira da cama.

3. Um dispositivo de retenção de língua pode ser obtido apenas através de um centro de sono, mas pode ser eficaz na eliminação da apneia em 82% dos casos.

4. A pressão positiva contínua nas vias aéreas pode ser outro método desejável. Tem uma taxa de sucesso de 90% entre os roncadores. Novos procedimentos cirúrgicos têm uma taxa de sucesso de 80% para o ronco.

5. Deixar a ceia e tomar uma xícara de chá de menta pode ser útil tanto em suores noturnos quanto em apneia do sono. Estando certos de dormir mais de sete horas, de preferência um pouco mais de oito horas de sono todas as noites pode ser útil para combater a apneia do sono e a respiração excessivamente lenta. Deve-se ter muito cuidado para tomar ar fresco no quarto durante a noite, sem roupas restritivas e para evitar a má postura do sono.

Sonolência durante o dia

Regularidade nos hábitos de sono, mesmo se o número de horas gastas dormindo for o mesmo, reduz a sonolência durante o dia. Esses indivíduos também adormecem mais rapidamente depois de ir para a cama do que aqueles com um tempo de sono irregular, e dormem mais profundamente durante a noite. Baixa concentração, mau humor e aumento da sonolência diurna resultam da irregularidade no tempo de sono (*Sleep* 19: 432, 1996).

Indivíduos que têm sonolência ao longo do dia e, especialmente, sonolência da tarde, devem tentar estender seu sono noturno em duas horas por quatro dias consecutivos. Isso ajudará a aliviar a fadiga acumulada.

Após cerca de 60-70 anos de idade, o relógio biológico do corpo define o horário para a hora de dormir de volta às 7 ou 8 da noite. Então, cerca de oito horas depois, o alarme da manhã é acionado, acordando os indivíduos das 4 às 5 da manhã. O problema é que as pessoas idosas não ir para a cama às 7 ou 8. Portanto, eles tendem a ter sonolência ea capacidade de deriva no sono em quase qualquer tempo eles ainda estão.

Se você dormir apenas quatro ou cinco horas por noite, tenha certeza de ir dormir mais cedo do que dormir mais tarde. Você estará mais alerta e melhorará seu desempenho geral no dia seguinte.

ESTRESSE

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

O estresse é um problema sério que afeta a saúde da maioria dos americanos. Muitas coisas causam estresse, incluindo excesso de peso, comer em excesso, excesso de trabalho, ruído e ser sobrecarregado por qualquer tipo de problema emocional ou mental. Problemas mentais não aliviados pelo exercício físico são uma forte causa de estresse.

OVERWEIGHT UM ESTRESSE

O excesso de peso é um dos principais estressores, sendo o estresse reconhecido pelo corpo físico, pelo esqueleto e pelos músculos; assim como as emoções e o senso de propriedade ou auto-imagem. O estresse sobre os ossos faz com que eles reagem, tomando -se o cálcio adicional, um item muito pequeno, mas acrescenta à carga metabólica total do corpo. O estresse físico, que é visto diretamente como o único problema, seria considerável, mas há também a questão de nutrir e limpar toda a carne extra. Com a aquisição de cada cinco quilos de peso extra, quatro quilômetros de vasos sanguíneos devem ser cultivados e sangue suficiente para encher os vasos sanguíneos. Os resíduos devem ser removidos dessa carne extra e os nutrientes fabricados no fígado para mantê-lo. O estresse é acumulado em cima do estresse.

ESTRESSE QUÍMICO

Overeating coloca estresse nos sistemas químicos. Grandes quantidades de produtos químicos e enzimas devem ser feitas para digerir os alimentos, a energia deve ser mobilizada para operar as bombas usadas na absorção dos nutrientes, e muito trabalho adicional recai sobre o fígado. Como o estresse é experimentado pelo fígado, ocorre uma aceleração do envelhecimento e nutrientes e resíduos no sangue. Esta condição faz com que o sangue tenha propriedades que dificultam o bombeamento para os menores vasos sanguíneos. O coração então começa a participar do estresse crônico. O acúmulo de vários produtos residuais, nutrientes e metabólitos, eventualmente, provoca níveis elevados de colesterol e triglicérides no sangue, altos níveis de açúcar no sangue, altos níveis séricos de ferro e sal, maiores rins no sangue e até mesmo um aumento no número de células sanguíneas. A elevação dessas substâncias no sangue é uma característica do processo de envelhecimento. Quando ocorre em jovens, deve ser rotulado envelhecimento acelerado.

Como ninguém entende como é o estresse do fígado ou de outros órgãos do metabolismo, o indivíduo começa a sentir como se estivesse cansado.

Fraqueza e fadiga são provavelmente as queixas mais comuns que um médico recebe de seus pacientes. Grande parte da fraqueza e da fadiga tem origem no excesso de comida e na irmã gêmea, sob o exercício.

O tratamento de escolha para fadiga devido ao estresse é reduzir a ingestão de alimentos e fazer exercícios. Alimentos concentrados, aqueles com alta densidade de nutrientes, especialmente devem ser cortados. Isso inclui alimentos ricos em gorduras, sal, açúcar ou mel, nozes, sementes e todos os produtos lácteos, ovos e carnes.

ESTRESSE MENTAL

A atividade mental prolongada, se não for aliviada pelo exercício físico, pode resultar em estresse. Como a direção geral das correntes elétricas de pensamentos no cérebro está em um plano horizontal, em termos simplistas, e a direção geral dos impulsos elétricos que saem dos músculos no exercício físico está em um plano vertical, os impulsos elétricos horizontais são interrompidos pelo vertical, aliviando o estresse produzido por longos períodos de pensamento. Aumentar o exercício físico diminui o desgaste nos circuitos do cérebro causado pela permanência em qualquer assunto. Preocupar-se tende a prejudicar a mente quando ela é mantida por muito tempo, excluindo outras atividades elétricas do cérebro.

ENVELHECIMENTO ACELERADO

Já aludimos ao fato de que o envelhecimento acelerado pode resultar do estresse. Essa condição é o que Hans Selye chamou de "síndrome de adaptação geral". O estresse começa, como Selye apontou, por uma pequena adaptação a uma condição estressante ou prejudicial. O corpo desvia um pouco do excesso de energia para se ajustar ao ferimento. Se essa condição continuar, o corpo se acomodará para desviar permanentemente parte de sua energia para fazer o ajuste ao estresse. Se o estresse continuado é de tal natureza que o excesso de energia do corpo é absorvido na adaptação, o tempo finalmente chegará quando alguém simplesmente der energia e ultrapassar a capacidade de fazer adaptações contínuas às tensões do corpo. vida. Neste ponto, temos um colapso geral nos sistemas metabólicos e até emocionais. A reação pode resultar no início repentino de alergias, infecções, dor, neuroses ou até mesmo um "colapso mental".

Foi demonstrado que o ruído aumenta o nível de estresse daqueles continuamente expostos a ele, a ponto de encurtar a vida e tornar a qualidade de vida menor que a esperada. Aqueles que trabalham 20 anos ou mais em torno de equipamentos ruidosos têm uma expectativa de vida 5 anos mais curta do que aqueles que trabalham em áreas mais silenciosas da mesma empresa. A televisão quase sempre eleva o nível de catecolamina (hormônio do estresse) no sangue, independentemente da programação. Wilhelm Raab relatou uma investigação de filmes em que ele mostrou uma elevação nos hormônios do estresse urinário por várias horas depois de começar a assistir. A música rock também foi mostrada para afetar os sistemas do corpo negativamente.

TRATAMENTO

Deve-se lidar com o estresse eliminando o agente estressante o máximo possível. Se isso não for possível, deve-se usar outros mecanismos para tentar compensar. Participar de exercícios físicos irá combater o estresse emocional. A oração pode ajudar alguém a ter sabedoria e paz. Recomendamos que se esteja profundamente sintonizado com o estresse e que não seja permitido continuar sem oposição. Fazer isso é marcar uma consulta com uma análise geral dos sistemas corporais.

Os leitores que desejarem fazer perguntas ou fazer comentários podem endereçá-los para: Centro de Estilo de Vida do Uchee Pines Institute, 30 Uchee Pines Road # 75, Seale, AL 36875. Por favor, coloque um envelope longo, endereçado e selado.

INCONTINÊNCIA DO STRESS

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Esta é a perda de alguma urina com qualquer esforço no tronco, por exemplo, esforço para levantar, espirrar ou tossir.

A incontinência de esforço é a causa mais comum de perda involuntária de urina em mulheres e está frequentemente associada à perda da posição normal do útero e / ou bexiga e relaxamento dos músculos pélvicos inferiores e da uretra. Pode ocorrer em homens após cirurgia de próstata ou lesão no colo da bexiga.

Os exercícios de Kegel fortalecem os músculos do assoalho da pélvis, afetando o controle do esvaziamento da bexiga e do intestino. O assoalho da pélvis deve ser apertado, como parar o fluxo de urina ou a eliminação intestinal, ou até mesmo o esforço geral do tronco, para pressionar a pessoa a soprar com força, como soprar um balão. Com a prática, é possível sentir apenas a contração dos músculos do assoalho pélvico. Um conjunto de exercícios é fazer 10 a 15 dessas contrações; em dois a três meses melhora a força.

Outro exercício é interromper o fluxo de urina várias vezes (por exemplo, 5 vezes) enquanto a bexiga está esvaziando.

Outro exercício é simplesmente segurar a urina por algum tempo depois que a bexiga estiver cheia, por 5, 10 ou mais minutos.

DERRAME

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Existem quatro padrões possíveis que podem resultar em um derrame. Uma embolia é um coágulo que se solta e sobe em direção ao cérebro, onde o coágulo fica preso em uma artéria menor que leva ao cérebro ou nele. Isso corta o fluxo sanguíneo para uma parte do cérebro. Um aneurisma é uma porção de uma artéria que se espalha para fora e está cheia de sangue. Esse ponto fraco pode se abrir.

Uma hemorragia resulta de uma artéria danificada dentro do cérebro, que explode. Às vezes, um tumor, não um coágulo, está bloqueando uma artéria que supre o cérebro. Seja qual for a causa, o resultado é a morte do tecido cerebral local por falta de oxigênio e alimentos. Se a área danificada for pequena o suficiente, o cérebro redirecionará as funções cerebrais afetadas para outras áreas do cérebro, à medida que um período de reaprendizado e compensação ocorrer.

Sintomas

Os sintomas do AVC podem desenvolver-se dentro de alguns minutos para vários dias. Os sintomas são perda e / ou comprometimento do movimento, sensação e funções específicas controladas pela parte do cérebro que está danificada. Por exemplo, danos no centro da fala do cérebro resultam em perda ou desaceleração da fala. Também associados são dores de cabeça, tontura, confusão, dificuldade para engolir e problemas visuais. Cerca de 30% dos casos de acidente vascular cerebral são fatais, cerca de 30% resultam em perda parcial da função e cerca de 30% se recuperam completamente. Muitas pessoas que ficam paralisadas por um derrame aprendem a andar novamente; no entanto, a perda da função intelectual tende a não se recuperar também.

Embora os acidentes vasculares cerebrais tendem a ocorrer muito de repente, eles geralmente têm algum tipo de sinais de alerta. Ataques isquêmicos transitórios (AIT) são como pequenos derrames reversíveis. Eles causam sinais semelhantes de confusão, dificuldade em falar, tontura ou problemas visuais, mas desaparecem

novamente dentro de minutos a horas.

Fatores de risco: As causas mais comuns de acidentes vasculares cerebrais são arteriosclerose (espessamento das artérias vivas) e hipertensão arterial (hipertensão), ou ambos. Outros fatores de risco são a idade avançada, tabagismo, um ataque cardíaco recente, gorduras elevadas no sangue (hiperlipidemia), diabetes mellitus, adesividade das plaquetas associada a níveis elevados de eritrócitos (policitemia) ou baixos níveis de nutrientes que impedem a aderência, como vitamina B6, batimentos cardíacos irregulares (especialmente fibrilação atrial), contraceptivos orais em mulheres com menos de cinquenta anos de idade e história de uma válvula cardíaca danificada.

Tratamento

Nutrição: A gordura animal é uma das principais causas de acidentes vasculares cerebrais. A eliminação de gorduras saturadas, carne vermelha, ovos, sorvetes, frituras, molhos e alimentos processados, como margarina, manteiga ou óleos de cozinha, reduzirá drasticamente o risco de derrames. Essas gorduras conectam as artérias, o que restringe a circulação e destrói as células cerebrais devido à falta de oxigênio.

Após um derrame, a nutrição é fundamental e fornece uma base para a recuperação. Alimentos refinados como arroz branco, produtos de farinha branca e açúcar devem ser evitados. Não use estimulantes como café, refrigerantes e chá, que contêm cafeína. Evite também alimentos condimentados, tabaco e bebidas alcoólicas.

Nenhum sal deve ser usado na preparação da refeição ou adicionado à mesa. Leia todos os rótulos e evite os produtos alimentícios que têm "refrigerante", "sódio" ou o símbolo "Na" nos rótulos. Estes indicam que o produto contém sal.

Certifique-se de que sua dieta é bem equilibrada e contém muita fibra. Coma muitas frutas frescas, legumes e grãos integrais diariamente, para proteger contra golpes futuros, aumentando o sistema imunológico com enzimas. Coma alimentos crus diariamente. Alho, cebola e lecitina são boas adições à sua dieta.

Para prevenir a formação de coágulos sanguíneos e melhorar a circulação, a vitamina E e o alho são muito úteis. Vegetais folhosos verde-escuros, leguminosas, nozes, sementes, soja, gérmen de trigo e grãos integrais são boas fontes de vitamina E. Os ácidos graxos essenciais ômega-3 no óleo de linhaça são agentes naturais que reduzem a circulação sanguínea e previnem as plaquetas no sangue de se unir e entupir as artérias. O ácido gama-linolênico (GLA) no óleo de prímula reduz a viscosidade dos agentes de coagulação do sangue e previne o desenvolvimento de coágulos.

Mantenha um peso saudável para sua altura. A obesidade causa mudanças desfavoráveis nos níveis séricos de lipoproteínas.

Reduza o estresse e aprenda técnicas para ajudá-lo a lidar com o estresse que não pode ser evitado.

Faça exercícios moderados regularmente. Uma caminhada diária é boa.

Periodicamente, monitore a sua pressão arterial e tome medidas para abaixá-la, se necessário.

Remédios herbais

A sílica na cavalinha mantém o tecido conjuntivo elástico das artérias. Evita a deposição de lipídios nocivos nas artérias. Tome 1 xícara de chá de cavalinha ou 1 colher de sopa de suco de rabo de cavalo três vezes ao dia.

Ginko biloba chá aumenta o fluxo sanguíneo para o cérebro. Beba 2 xícaras por dia.

REFERÊNCIAS

- Siegfried Gursche, MH e Zolton Rona, MD, MSc. *Encyclopedia of Natural Healing* 2ª Edição.
- Goldberg Burton, *Medicina Alternativa : O Guia Definitivo*.
- Balch James F. , MD e Phyllis A. , *Prescrição CNC para Cura Nutricional*

TAQUICARDIA AURICULAR PAROXÍSTICA (PAT)

E outras perturbações do ritmo

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Tivemos vários pacientes que tiveram múltiplas contrações ventriculares prematuras (PVC) e taquicardia auricular paroxística (PAT) para se acalmarem tomando sais de magnésio. Usamos geralmente sulfato de magnésio (Epsom Salts), uma meia colher de chá de manhã e uma meia colher de chá à noite. O Dr. C. I., do Texas, teve um alívio completo dos incômodos PVC e arritmia cardíaca após cerca de três semanas de ingestão de sais de Epsom. Acreditamos que seria capaz de manter muitas pessoas sem medicação se tivessem conhecimento sobre isso.

Distúrbio do Ritmo Cardíaco (Trate todos os distúrbios do ritmo benigno como PAT, pois os tratamentos naturais são os mesmos para todos.)

A taquicardia auricular paroxística (PAT) é uma condição benigna e não ameaçadora que causa um pouco de ansiedade e desconforto. Se prolongada, pode resultar em exaustão, mas não apresenta risco de vida. Ataques individuais podem ser apenas um curto prazo de batimentos cardíacos muito rápidos, ou podem durar de dez segundos a dez horas ou mais. O coração geralmente é normal, embora o PAT possa coexistir com doença cardíaca orgânica, como doença cardíaca coronariana. Nestes casos, a taxa rápida pode causar problemas significativos. Nossas recomendações têm dois objetivos: (1) prevenir ataques e (2) tratar o ataque agudo e converter em um ritmo normal.

Remédios para evitar ataques

1. Exercício - O exercício deve ser graduado para o indivíduo até o ponto de tolerância. De um modo geral, devemos ter em mente cerca de cinco quilômetros de caminhada por dia (mais de uma hora) ou o equivalente em trabalho ao ar livre - duas a três horas de trabalho externo comum, jardinagem ou trabalho no quintal: ou uma

hora de trabalho vigoroso e sustentado. cortar madeira ou usar uma pá. A caminhada deve ser vigorosa e prolongada por uma hora, precedida de exercícios de aquecimento, e terminada por atividades de desaquecimento. O período de aquecimento é para prevenir as tensões do esqueleto, e o período de resfriamento é para evitar o congestionamento do tórax causado pelo resfriamento das extremidades após o batimento forçado do coração ter diminuído. O objetivo é manter a circulação sanguínea equilibrada entre as extremidades e o tronco. Não fazer isso pode resultar em uma pressão no coração e nos pulmões.

As pessoas que acabam de se exercitar vigorosamente não devem beber imediatamente líquidos quentes ou frios, pois a grande variação de temperatura reduzirá o fluxo sanguíneo para as extremidades, e um volume extra de sangue será retido nos vasos do tronco. Pessoas cujas mortes foram associadas a exercícios vigorosos geralmente tiveram seus primeiros sintomas no período imediato pós-exercício, porque sentam-se imediatamente e bebem uma bebida fresca. Tanto a bebida fria quanto a sede reduzem a circulação para os membros e aumentam o volume de sangue congestionado nos pulmões, cabeça, coração e fígado: fazendo com que o sangue se mova mais lentamente pelo coração, reduzindo a oxigenação.

2. Postura - Ao realizar qualquer função física, seja fazendo exercícios ao ar livre, cortando legumes na cozinha, fazendo trabalhos na oficina ou sentado no computador, uma boa postura deve sempre ser mantida. Se a cabeça e os ombros forem levados para a frente durante a caminhada, isso pode levar a dores no pescoço ou no ombro. O esqueleto deve ser inteiramente equilibrado, uma vértebra mantida perpendicularmente à perpendicular ao que está abaixo dela, tanto quanto possível, de modo que as costas e o pescoço fiquem na "posição neutra". Os ossos da face devem ser transportados diretamente perpendicularmente aos ossos do colarinho. Benefícios mentais e emocionais, graça e dignidade, autocontrole, coragem e autoconfiança, são todos promovidos por uma postura ereta, bem como manter os grandes vasos do pescoço na posição mais favorável e permitir que o coração tenha muito espaço sem apertar ou dobrar o coração. Mantenha os ombros para trás e para baixo e a cabeça ereta. Pratique respirar profundamente antes de dormir, sentado na mesa, trabalhando na casa ou fazendo exercícios ao ar livre. Toda vez que você passar por uma porta, respire fundo.

3. Dieta-Se o peso está acima do normal, devem ser tomadas medidas para trazer o peso ao normal. Regra de ouro: 100 lbs. para os primeiros 5 pés e 5 libras. por polegada depois para as mulheres; 6-7 libras depois para os homens, dependendo da musculatura. Se o peso já estiver normal ou abaixo, não deve ser feita nenhuma tentativa de encher o estômago com comida, na expectativa de que grandes quantidades de comida contribuam para uma maior saúde. Foi nossa experiência que estar um pouco magro é geralmente útil para aqueles que têm sintomas cardíacos. De um modo geral, os nutrientes concentrados devem ser tomados com moderação, e isso se refere especialmente aos suplementos nutricionais. Naturalmente, todos os irritantes estomacais (vinagre, temperos quentes, álcool, bicarbonato de sódio e pó) e alimentos fermentados (certos molhos de soja, chucrute, vinho, etc.) devem ser evitados.

4. Roupas adequadas - A roupa deve ser adequada para equilibrar a circulação entre o tronco e as extremidades. É raro que as pessoas, especialmente as mulheres,

compreendam plenamente a quantidade de roupa que deve ser aplicada às extremidades para manter a circulação equilibrada. Se deve haver alguma diferença na roupa, deve ser com um excesso nas extremidades, e uma quantidade menor no tronco, mas perfeitamente equilibrado é o melhor. Durante o exercício, é melhor ter as extremidades totalmente vestidas em clima frio. Em clima quente com sudorese intensa, a pessoa não deve ficar imóvel durante o período de resfriamento com extremidades nuas, pelas razões descritas acima.

5. Drogas e Estilo de Vida - Não fume, evite o estresse e nunca tome bebidas alcoólicas, mesmo em pequenas quantidades. Café, bebidas descafeinadas, anfetaminas, aspirina, fenacetina e qualquer coisa cafeinada incluindo medicamentos prescritos por um médico devem ser evitados. Muitos medicamentos prescritos intensificam os sintomas e podem torná-los quase insuportáveis. Se você estiver tomando algum medicamento que possa ser deixado de lado, consulte o seu médico e veja se não seria correto fazê-lo.

6. Chás de ervas - bagas de espinheiro - 2 colheres de sopa em 1 litro de água. Ferva o espinheiro rachado ou moído e água juntos suavemente por meia hora. Em seguida, despeje mais de 2 colheres de sopa de motherwort e 1 colher de sopa de lírio do vale e íngreme por 30 minutos. Coe e beba o quart inteiro em doses divididas ao longo do dia. Faça fresco diariamente. Pode ser tomado diariamente para evitar ataques.

Lobelia foi relatado para retardar palpitações do coração.

Bagas de espinheiro contêm procianidinas que ajudam a estabilizar o ritmo cardíaco (Ref. *AIZNEIM FORSCH* 55; 5: 490). Quando a arritmia é causada por falta de oxigênio para o coração, o ginkgo biloba pode ser útil. O ingrediente ativo do ginkgo é o gindolide D. Ele tem demonstrado ser tão eficaz quanto algumas drogas antiarrítmicas - como Lopressor e Cardizem (Ref. *EURO J PHARM* 89: 164: 293-302).

7. Se você tiver diarreia de sais de Epsom, use óxido de magnésio disponível em lojas de produtos naturais, 2 comprimidos 3 vezes ao dia.

8. Não coma demais. Evite faixas apertadas ao redor do abdômen; é melhor não se curvar em menos de uma hora depois de comer.

9. Seja regular em todos os hábitos. Além do exercício diário ao ar livre, sempre que possível, a regularidade em todas as coisas deve ser mantida. Isso inclui ir para a cama na hora certa, chegar na hora certa e fazer as refeições e fazer exercícios na hora certa. Ar fresco, especialmente nos quartos à noite, é obrigatório.

10. Se o ronco é um problema, um "colarinho ronco" pode ser usado para manter o queixo elevado, o que reduz o ronco. Durma de um lado ou de outro para que as vias aéreas fiquem menos sujeitas a obstruções. Costure uma bola grande de esponja ou uma bola de tênis na parte de trás da roupa de dormir para evitar que ela caia inconscientemente nas costas.

11. Nunca se deite depois de uma refeição. Em muitas pessoas, o empurrão para cima

do estômago cheio contra o diafragma desencadeará um ataque. Cochilos devem ser tomados antes das refeições ou pelo menos uma hora após a refeição, duas a três horas sendo ainda melhor.

Tratamento de um ataque agudo

- Coloque os pés em água quente por 30 minutos
- Coloque uma bolsa de gelo sobre o coração.
- Respiração profunda pelo nariz, até a capacidade total de inspiração e expiração, de 20 a 25 vezes. Certifique-se de que o ar fresco (não apenas o ar condicionado) circule ou se sente ao ar livre até que o ataque passe.
- Assuma uma postura militar exagerada com os ombros para trás e para baixo, costas bem direitas, cabeça alta e alta, costas apoiadas em uma cadeira.
- Mude de posição: se estiver deitado, fique de pé; se estiver sentado ou em pé, deite-se: agache, curve-se, incline-se para os lados, etc. Mantenha cada posição 6 a 10 segundos antes de trocar.
- Aquecer as extremidades:
 - roupa extra
 - banho de mão ou braço quente
 - banho de pé quente
- Aplique uma pressão firme em um lado do pescoço ou outro (não ambos de uma vez) com a borda da mão segurando a mão com a palma em direção ao chão enquanto está sentado, e pressionando a ponta do dedo indicador da mão direita no lado esquerdo do o pescoço, apoiando-o e adicionando pressão com a mão esquerda, e segurando-o por 30 a 60 segundos. Se feito com firmeza suficiente, será um pouco desconfortável. Alterne as mãos e os lados do pescoço.
- Pressione o punho com força na forma de V feita pelas costelas sobre o estômago, colocando pressão adicional com a mão oposta. Mantenha 30 a 60 segundos.
- Peça para alguém massagear os pés, pressionando os polegares na sola. Continue de 5 a 15 minutos.
- Beba um líquido quente: água, tônica de alho quente (uma xícara de água fervente no liquidificador com um dente ou uma colher de chá de alho em pó - sem sal - liquidificado até ficar homogêneo) ou chá quente - instruções abaixo.
- Chás de ervas: chá de bagas de espinheiro, 1 chávena a cada 10 minutos durante uma hora. Catnip ou valeriana chás são úteis para a ansiedade que pode estar associada com os ataques. Use uma xícara de chá, conforme necessário.
- Tome uma colher de chá de sais de Epsom (sulfato de magnésio) ou 3 comprimidos de óxido de magnésio com um copo de água ou chá de bagas de espinheiro.
- Não permita fumaça passiva no ar. Não beba café nem chá comum; não use drogas, aspirina ou outros medicamentos, pois qualquer droga pode causar arritmias cardíacas.
- Misture uma colher de sopa de carvão com aproximadamente uma colher de sopa de azeite e engula, usando um pouco de água, se necessário.

Histórico do caso

Uma mulher de trinta e poucos anos ligou reclamando de episódios frequentes de taquicardia supraventricular. Ela relatou que ela teria ataques cardíacos com até 200, e teve que ser hospitalizado várias vezes. Ela estava em média ter que ir ao pronto-socorro aproximadamente a cada 3 semanas. Quando ela ligou, ela tentou praticamente todas as drogas antiarrítmicas que seu médico poderia encontrar com

pouca ou nenhuma ajuda. Ela teve um extenso trabalho médico e nenhuma doença cardíaca foi encontrada além do distúrbio do ritmo.

Nós sugerimos que ela fizesse uma dieta totalmente vegetariana, sem gorduras livres e sem proteína animal, especialmente evitando produtos lácteos, uma vez que foram relatados que provocam arritmias cardíacas. Também sugerimos que ela tome duas cápsulas de chá de espinheiro quatro vezes ao dia e uma preparação contendo orotato de magnésio e potássio (tanto o potássio quanto o magnésio foram encontrados baixos em alguns pacientes com doenças cardíacas e / ou arritmias benignas). Aconselhamos que andasse moderadamente, aumentando sua tolerância ao exercício até caminhar pelo menos 2 milhas por dia. Ela ligou de volta cerca de um mês depois, dizendo que estava se saindo consideravelmente melhor com apenas leves ataques ocasionais de taquicardia e sem hospitalizações.

Durante um ano ela não teve sintomas sérios. Então ela teve que fazer uma pequena cirurgia que exigia anestesia geral. Ela esqueceu de levar a erva ou o suplemento para o hospital com ela. Ela havia tomado uma dieta baixa em sal antes da hospitalização, mas sua dieta no hospital continha gorduras consideráveis, além de sal. Ela passou pela cirurgia com sucesso, e chegou em casa dentro de 3 dias, mas dois dias depois teve um ataque de taquicardia que durou uma hora. Enquanto se preparava para ir ao pronto-socorro, parou abruptamente. Seu problema se estabeleceu depois de retomar seu programa, e ela não teve mais recorrências da taquicardia em um ano.

TAQUICARDIA AURICULAR PAROXÍSTICA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Uma mulher de trinta e poucos anos ligou reclamando de episódios frequentes de taquicardia supraventricular. Ela relatou que ela teria ataques cardíacos com até 200, e teve que ser hospitalizado várias vezes. Ela estava em média ter que ir ao pronto-socorro aproximadamente a cada 3 semanas. Quando ela ligou, ela tentou praticamente todas as drogas antiarrítmicas que seu médico poderia encontrar com pouca ou nenhuma ajuda. Ela teve um extenso trabalho médico e nenhuma doença cardíaca foi encontrada além do distúrbio do ritmo. Ela, junto com milhares de outros sofredores de TAP, estava no final de sua corda.

CORAÇÃO RHYTHM DISTÚRBIO

Existem muitos tipos diferentes de distúrbios do ritmo cardíaco. A mulher na história do caso descrita acima tinha taquicardia supraventricular. Como os tratamentos naturais são os mesmos para todos os distúrbios do ritmo benigno, eles devem ser tratados como PAT, que serão discutidos neste artigo.

Embora cause um pouco de ansiedade e desconforto para os que sofrem, a taquicardia auricular paroxística (TAP) é uma condição benigna. Pode resultar em exaustão se prolongada, mas não é uma ameaça à vida. Ataques individuais podem ser apenas um curto prazo de batimentos cardíacos muito rápidos, ou podem durar de dez segundos a

dez horas ou mais. O coração geralmente é normal, embora o PAT possa coexistir com doença cardíaca orgânica, como doença cardíaca coronariana. Nestes casos, a taxa rápida pode causar problemas significativos. Nossas recomendações têm dois objetivos:

- (1) Impedir ataques
- (2) Trate o ataque agudo e converta para um ritmo normal

RECURSOS PARA PREVENIR ATAQUES

Exercício:

O exercício deve ser graduado para o indivíduo até o ponto de tolerância. De um modo geral, devemos ter em mente cerca de 5 quilômetros de caminhada por dia (mais de uma hora), ou o equivalente em trabalho ao ar livre - 2-3 horas de trabalho externo comum, jardinagem ou trabalho no quintal: ou uma hora de trabalho vigoroso e sustentado madeira ou usando uma pá. A caminhada deve ser vigorosa e prolongada por uma hora, precedida de exercícios de aquecimento, e terminada por atividades de desaquecimento. O período de aquecimento é para prevenir as tensões do esqueleto, e o período de resfriamento é para evitar o congestionamento do tórax causado pelo resfriamento das extremidades após o batimento forçado do coração ter diminuído. O objetivo é manter a circulação sanguínea equilibrada entre as extremidades e o tronco. Não fazer isso pode resultar em uma pressão no coração e nos pulmões.

As pessoas que acabam de se exercitar vigorosamente não devem beber imediatamente líquidos quentes ou frios, pois a grande variação de temperatura reduzirá o fluxo sanguíneo para as extremidades, e um volume extra de sangue será retido nos vasos do tronco. Pessoas cujas mortes foram associadas a exercícios vigorosos geralmente tiveram seus primeiros sintomas no período imediato pós-exercício, porque sentam-se imediatamente e bebem uma bebida fresca. Tanto a bebida gelada quanto a sede reduzem a circulação para os membros e aumentam o volume de sangue que congestiona os pulmões, a cabeça, o coração e o fígado; fazendo com que o sangue se mova mais lentamente através do coração, reduzindo a oxigenação.

Postura

Ao realizar qualquer função física, seja fazendo exercícios externos, cortando legumes na cozinha, fazendo trabalhos na oficina ou sentado no computador, uma boa postura deve sempre ser mantida. Se a cabeça e os ombros forem levados para a frente durante a caminhada, isso pode levar a dores no pescoço ou no ombro. O esqueleto deve ser inteiramente equilibrado, uma vértebra mantida perpendicularmente à perpendicular ao que está abaixo dela, tanto quanto possível, de modo que as costas e o pescoço fiquem na "posição neutra". Os ossos da face devem ser transportados diretamente perpendicularmente aos ossos do colarinho. Benefícios mentais e emocionais, graça e dignidade, autocontrole, coragem e autoconfiança, são todos promovidos por uma postura ereta, bem como manter os grandes vasos do pescoço na posição mais favorável e permitir que o coração tenha muito espaço sem apertar ou dobrar o coração. Mantenha os ombros para trás e para baixo e a cabeça ereta. Pratique respirar profundamente antes de dormir, sentado na mesa, trabalhando na casa ou fazendo exercícios ao ar livre. Toda vez que você passar por uma porta, respire fundo.

Dieta

Se o peso estiver acima do normal, devem ser tomadas medidas para levar o peso ao normal. Regra de ouro: 100 lbs. para os primeiros 5 pés e 5 libras. por polegada depois para as mulheres; 6-7 libras depois para os homens, dependendo da musculatura. Se o peso já estiver normal ou abaixo, não deve ser feita nenhuma tentativa de encher o estômago com comida, na expectativa de que grandes quantidades de comida contribuam para uma maior saúde. Foi nossa experiência que estar um pouco magro é geralmente útil para aqueles que têm sintomas cardíacos. De um modo geral, os nutrientes concentrados devem ser tomados com moderação, e isso se refere especialmente aos suplementos nutricionais. Naturalmente, todos os irritantes estomacais (vinagre, temperos quentes, álcool, bicarbonato de sódio e pó) e alimentos fermentados (certos molhos de soja, chucrute, vinho, etc.) devem ser evitados.

Chá de ervas

Bagas de espinheiro - 2 colheres de sopa amontoadas em 1 litro de água. Ferva o espinheiro rachado ou moído e água juntos suavemente por meia hora. Em seguida, despeje mais de 2 colheres de sopa de motherwort e 1 colher de sopa de lírio do vale e íngreme por 30 minutos. Coe e beba o quart inteiro em doses divididas ao longo do dia. Faça fresco diariamente. Pode ser tomado diariamente para evitar ataques.

Tivemos vários pacientes que tiveram múltiplos PVC e PAT para se acalmarem tomando sais de magnésio. Usamos geralmente sulfato de magnésio (Epsom Salts), ½ colher de chá de manhã e ½ colher de chá à noite, aumentando para 1 colher de chá duas vezes ao dia, se tolerado. A Dra. Coleen Izdale, do Texas, teve alívio completo de arritmias cardíacas e PVC's após três semanas de tomar Epsom Salts. Acreditamos que seria possível manter muitas pessoas sem medicação se tivessem conhecimento sobre os suplementos de magnésio. Boas fontes de magnésio são encontradas no gráfico abaixo:

Bagas de espinheiro contêm pró-cianidinas que ajudam a estabilizar o ritmo cardíaco.
¹ Quando a causa da arritmia é falta de oxigênio para o coração, o ginkgo biloba pode ajudar. O ingrediente ativo do ginkgo é o gindolide D. O gindolide D tem se mostrado tão eficaz quanto as drogas antiarrítmicas, como Lopressor e Cardizem. ²

Vestuário adequado

A roupa deve ser adequada para equilibrar a circulação entre o tronco e as extremidades. É raro que as pessoas, especialmente as mulheres, compreendam plenamente a quantidade de roupa que deve ser aplicada às extremidades para manter a circulação equilibrada. Se deve haver alguma diferença na roupa, deve ser com um excesso nas extremidades, e uma quantidade menor no tronco, mas perfeitamente equilibrado é o melhor. Durante o exercício, é melhor ter as extremidades totalmente vestidas em clima frio. Em clima quente com sudorese intensa, a pessoa não deve ficar imóvel durante o período de resfriamento com extremidades nuas, pelas razões descritas acima.

Drogas e Estilo de Vida

Não fume, evite o estresse e nunca tome bebidas alcoólicas, mesmo em pequenas quantidades. Café, bebidas descafeinadas, anfetaminas, aspirina, fenacetina e qualquer coisa cafeinada incluindo medicamentos prescritos por um médico devem ser

evitados. Muitos medicamentos prescritos intensificam os sintomas e podem torná-los quase insuportáveis. Se você estiver tomando algum medicamento que possa ser deixado de lado, consulte o seu médico e veja se não seria correto fazê-lo.

Regularidade

Seja regular em todos os hábitos. Além do exercício diário ao ar livre, sempre que possível, a regularidade em todas as coisas deve ser mantida. Isso inclui ir para a cama na hora certa, chegar na hora certa e fazer as refeições e fazer exercícios na hora certa. Ar fresco, especialmente nos quartos à noite, é obrigatório.

Ronco

Se o ronco é um problema, um "colarinho ronco" pode ser usado para manter o queixo elevado, o que reduz o ronco. Durma de um lado ou de outro para que as vias aéreas fiquem menos sujeitas a obstruções. Costure uma bola grande de esponja ou uma bola de tênis na parte de trás da roupa de dormir para evitar que ela caia inconscientemente nas costas.

Hábitos alimentares

Nunca, nunca deite depois de uma refeição. Em muitas pessoas, o empurrão para cima do estômago cheio contra o diafragma desencadeará um ataque. Cochilos devem ser tomados antes das refeições ou pelo menos uma hora após a refeição, duas a três horas sendo ainda melhor.

Se os sais de Epsom lhe derem diarreia, use óxido de magnésio disponível em lojas de produtos naturais, 2 comprimidos 3 vezes por dia.

Não coma demais. Evite faixas apertadas ao redor do abdômen, é melhor não se curvar dentro de uma hora depois de comer.

TRATAMENTO DE UM ATAQUE

- Coloque os pés em água quente por 30 minutos.
- Coloque uma bolsa de gelo sobre o coração.
- Respiração profunda pelo nariz, até a capacidade total de inspiração e expiração, de 20 a 25 vezes. Certifique-se de que o ar fresco (não apenas o ar condicionado) circule ou se sente ao ar livre até que o ataque passe.
- Assuma uma postura militar exagerada com os ombros para trás e para baixo, costas bem direitas, cabeça alta e alta, costas apoiadas em uma cadeira.
- Mude de posição: se estiver deitado, fique em pé; se sentado ou em pé, deite-se; agache, curve-se, incline-se para os lados, etc. Mantenha cada posição de 6 a 10 segundos antes de mudar.
- Aquecer as extremidades:
 - roupa extra
 - banho de mão ou braço quente
 - banho de pé quente
- Aplique uma pressão firme em um lado do pescoço ou outro (não ambos de uma vez) com a borda da mão segurando a mão com a palma em direção ao chão enquanto está sentado, e pressionando a ponta do dedo indicador da mão direita no lado esquerdo do pescoço, apoiando-o e adicionando pressão com a mão esquerda, e segurando-o por 30 a 60 segundos. Se feito com firmeza suficiente, será um pouco desconfortável. Alterne as mãos e os lados do

pescoço.

- Pressione o punho com força na forma de V feita pelas costelas sobre o estômago, colocando pressão adicional com a mão oposta. Mantenha 30 a 60 segundos.
- Peça para alguém massagear os pés, pressionando os polegares na sola. Continue de 5 a 15 minutos.
- Beba um líquido quente: água, tônica de alho quente (uma xícara de água fervente no liquidificador com um dente ou uma colher de chá de alho em pó - sem sal - liquidificado até ficar homogêneo) ou chá quente - instruções abaixo.
- Chás de ervas: chá de bagas de espinho, 1 chávena a cada 10 minutos durante uma hora. Catnip ou valeriana chás são úteis para a ansiedade que pode estar associada com os ataques. Use uma xícara de chá, conforme necessário.
- Tome uma colher de chá de sais de Epsom (sulfato de magnésio) ou 3 comprimidos de óxido de magnésio com um copo de água ou chá de bagas de espinho.
- Não permita fumaça passiva no ar. Não beba café nem chá comum; não use drogas, aspirina ou outros medicamentos, pois qualquer droga pode causar arritmias cardíacas.
- Misture uma colher de sopa de carvão com aproximadamente uma colher de sopa de azeite e engula, usando um pouco de água, se necessário.

Síndrome da Articulação Temporomandibular

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Um estimado de 20 milhões de americanos com síndrome da articulação temporomandibular, a maioria mulheres, têm uma grande variedade de sintomas angustiantes incluindo: dor nos músculos da mandíbula ou na frente da orelha, clique ou popping sons na articulação, travando, dificuldade para mastigar ou falar, tonturas, dores de cabeça, dor no pescoço e até dores nas costas. US \$ 32 bilhões anuais são gastos neste país em busca de alívio. Cerca de 40% dos americanos têm alguma forma de desordem temporomandibular que inclui a ATM. Apenas 5-10% requerem tratamento por um dentista. Pelo menos 7 % dos pacientes tratados ainda apresentam dor, o que nos faz acreditar que o tratamento odontológico é ineficaz.

Tratamentos

1. Por um período de um mês use a mandíbula tão pouco quanto possível. Isso significa mastigar apenas alimentos macios, nunca mastigar chiclete e não moer granola com os dentes (misturar alimentos duros para que a pressão sobre as articulações temporomandibulares seja evitada).
2. Quando a cabeça repousa sobre o travesseiro, se dorme ao lado, deve-se ter cuidado para não pressionar a mandíbula. Mentir por longos períodos de tempo de um lado pode esticar as articulações da mandíbula. Usar uma echarpe bem posicionada em torno do pescoço, tão alta que prenda a mandíbula fechada, ou pendurada sob o queixo e amarrada no alto da cabeça, pode ser útil.
3. Ao mastigar, não permita movimento que cause dor ou estalo das mandíbulas. Se um movimento de lado a lado causa dor, faça apenas movimentos para cima e para baixo. Se os movimentos para cima e para baixo causarem dor, faça apenas um movimento de deslizamento, moagem ou de um lado para o outro. Às vezes, projetar um pouco a mandíbula para a frente pode ser útil. Em algumas pessoas, todos os

alimentos devem ser purificados ou moídos, depois levados para a boca em pequenos bocados e misturados com saliva.

4. Um naturopata acredita que a ATM e o bruxismo são sintomas de parasitas intestinais. Ele recomenda tomar cinco a seis colheres de sopa de sementes de abóbora bem mastigadas três vezes ao dia durante quatro semanas para se livrar dos vermes.

Histórico do caso

Um paciente chamado Paula foi equipado com aparelhos em 1978 para fechar uma lacuna em seus dentes da frente. Com o tempo, ela desenvolveu um doloroso estalido na mandíbula e fortes dores de cabeça. Ela foi diagnosticada com TMJ. Nos 20 anos seguintes, ela teve dois implantes de mandíbula e agora, aos 40 anos, não consegue enrugiar a testa nem erguer as sobrancelhas. Um olho se fecha com dificuldade e seu sorriso é desequilibrado. Às vezes ela tem muita dor.

Paula tinha uma variedade de terapias sem sucesso - terapia com splint, biofeedback, cirurgia para reparar discos deslocados para a direita e para a esquerda, assistência psiquiátrica e substituição do disco direito por um dispositivo revestido com teflon. A FDA declarou esses dispositivos inseguros em 1989. O Teflon de Paula se desintegrou em um pó fino e se alojou no tecido e osso adjacentes. Ela então teve um procedimento de equilibrar a mandíbula esquerda e mais cinco operações para colocar enxertos de músculo de sua têmpora e limpar crescimentos misteriosos causados pelo pó de teflon. Eventualmente, ela tinha todas as juntas de metal usadas para substituir suas articulações da mandíbula. Ela ainda precisa de tratamentos noturnos com analgésicos e anti-inflamatórios e dispositivos de alongamento da boca. Suas contas superaram duzentos mil dólares. Se uma pessoa tiver implantes de Teflon, eles devem ser removidos antes de se desintegrarem. Implantes de silicone quebrados também devem ser removidos (*American Health* . Vol. 12, Nov. 1993, p.60).

Epicondilite - COTOVELO DE TENISTA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Cotovelo de tenista geralmente apresenta como sensibilidade e dor no cotovelo e fraqueza da mão. A fraqueza é devido ao desconforto ao segurar objetos, não à fraqueza muscular verdadeira.

O cotovelo de tenista ocorre mais frequentemente em não atletas do que em atletas. Donas de casa, operários de fábrica, golfistas, carpinteiros e políticos fazendo muito handshaking são todos propensos a isso.

TRATAMENTO

1. Descanse por três a quatro dias é essencial. Descanso não significa imobilização total, pois a imobilização leva ao encolhimento muscular; descanso significa a eliminação das atividades que causam dor.

2. O gelo pode ser aplicado por 30 a 90 minutos diariamente, dependendo da gravidade da dor. Alguns pacientes acham o calor mais reconfortante, principalmente após os primeiros dias.

3. Evite injeções de cortisona, pois podem causar atrofia do tendão ou dissolver o tendão.
4. Descanse sozinho geralmente não é adequado para curar o cotovelo de tenista. O exercício é muito importante e ajudará a prevenir recidivas. Uma pinça de mão pode ser usada de cinco a dez minutos, quatro vezes ao dia. O cotovelo deve ser reto e o punho dobrado para alongar os tendões extensores e ajudar no fortalecimento dos tendões fibrosos.
5. Friccionar vigorosamente o cotovelo e o antebraço podem ser úteis.
6. Quatorze de dezoito pacientes em um programa de quatro a cinco semanas de exercício resistido receberam alívio completo da dor. Coloque o braço sobre uma mesa, com a palma para baixo, segurando um haltere de três libras. Flexione o pulso para cima com um leve desvio radial e segure por cinco segundos. Volte à posição inicial e descanse três segundos. Aumente o peso de um quilo quando o exercício pode ser realizado 15 vezes com facilidade. Continue aumentando o peso até que oito a dez libras possam ser levantadas sem dor. Isso geralmente requer quatro a seis semanas de exercício diário. Para fortalecer os rotadores do antebraço, comece com o braço para baixo e gire o antebraço em 180 graus, levando a palma para cima e o haltere para a posição horizontal. Repita cada exercício 15 vezes.
7. Um exercício isométrico é relatado para prevenir o cotovelo de tenista. Tente um backhand enquanto segura a garganta da raquete com a mão que não joga. Aumente gradualmente a força da tração.
8. Muitos jogadores relatam alívio, colocando uma faixa de vários centímetros de largura ao redor do antebraço, perto do cotovelo e outro logo acima do pulso. Certifique-se de que as faixas não sejam tão firmes que interfiram no fluxo sanguíneo.
9. Uma raquete mais leve com uma pegada maior, não muito apertada, pode ajudar. Algumas raquetes de alumínio ou fibra de vidro podem causar menos dor do que as de madeira. Esfregar ou aquecer o braço antes de jogar pode aumentar os limites de tolerância à dor.

Magreza

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Ninguém entende totalmente o que representa o peso corporal ideal. Pode-se estimar o peso médio usando o seguinte programa: 100 libras para os primeiros 5 pés de altura. Se você é uma mulher, adicione 5 libras para cada centímetro ao longo de 5 pés, e se você é um homem, adicione 7 libras para cada centímetro ao longo de 5 pés. Este valor irá aproximar o peso médio americano ideal.

Foi determinado que em certas percentagens acima do peso médio, existe um aumento proporcional e previsível na doença e desconforto. A maioria das pessoas se sente mais jovem e ágil quando seu peso tende para o lado magro. Muitas pessoas também experimentam uma mente mais clara quando o peso é menor. Registros indicam que pessoas magras tendem a viver mais e sofrem menos doenças incapacitantes do que as gordas. No entanto, há exceções notáveis de pessoas gordas que vivem em idade avançada, mas, em seguida, algumas pessoas que fumam também vivem em seus oitenta e noventa. Esses casos devem ser considerados exceções e não a regra.

É um fato que os americanos começam a se preocupar quando começam a ficar magros. Houve uma certa mentalidade de que a pessoa magra não é saudável. Observações feitas sobre a capacidade dos americanos de avaliar com precisão o estado de saúde de uma pessoa apontaram para esse erro de julgamento. O americano julgará que uma pessoa magra, por sua aparência sozinha, é mais velha do que realmente é, uma pessoa gorda parecerá a um observador americano ser mais jovem que sua idade real. Além disso, o americano julgará que uma pessoa saudável e magra parece doente e uma pessoa não tão gorda para ter saúde excelente. Nós ainda acreditamos que a gordura é equacionada com bem-estar, e que a magreza significa subnutrição, perda de apetite e uma doença grave subjacente. Parece desejável que os sinais e sintomas objetivos sejam usados para determinar os níveis de peso nos quais ocorre o envelhecimento acelerado. Por testes químicos no sangue, urina, saliva, etc., a pessoa envelhece finas em um ritmo mais lento e seus bioquímica sanguínea manter um nível mais ideal do que aqueles da pessoa gorda. Tais testes objetivos como habilidades de equilíbrio, força muscular, resistência e outras proezas físicas dão a vantagem para a pessoa magra. Gráficos sobre a duração da vida e a liberdade da doença revelam a mesma coisa.

O que pode ser feito então quando amigos e parentes começam a dizer à pessoa que desenvolveu magreza definida, porque ele adotou um estilo de vida mais saudável e está perdendo peso, que ele parece doente, sua aparência é “terrível?” Primeiro, determine se a pessoa está realmente se sentindo melhor e mantendo a força. Se eles perderam peso a ponto de já não se sentirem tão fortes quanto antes, pode ser que sua saúde não seja tão boa. É a fraqueza da perda de peso, ou é de outro fator, como a inatividade? Se isso puder ser determinado satisfatoriamente, a pessoa deve aliviar sua mente e responder alegremente aos precursores do mal que ele “nunca se sentiu melhor em toda a sua vida e nunca teve saúde melhor”. Eles devem desenvolver um senso de humor sobre os comentários irrefletidos de outros. Se a pessoa sente que não é tão forte como antes, seria bom considerar as seguintes questões:

1. Você aumentou seu exercício com os tipos de estímulo de exercício, como correr, nadar, andar de bicicleta, etc., a ponto de ser um exercício redutor? Se assim for, reduza a quantidade de exercício extenuante feito.
2. Tem alguma crise emocional em sua vida, resultando em ansiedade ou depressão, reduzindo sua capacidade de assimilar produtos alimentícios ou aumentando a taxa de metabolização de seus nutrientes? Em caso afirmativo, resolva essas questões em sua vida pessoal para que elas não interfiram nos benefícios que devem ser obtidos de sua alimentação.
3. Alguns alimentos nutritivos dos quatro grupos alimentares essenciais foram descartados (frutas, legumes, grãos integrais e nozes)? Em caso afirmativo, pode ser necessário adicionar de volta alguns alimentos, como batatas, pão, nozes, etc.
4. Você mastiga bem, come pequenas mordidas e come devagar? Se não, você está perdendo uma bênção tanto na satisfação de sua comida quanto no benefício dela. Você deve treinar-se para levar pequenas mordidas e mastigar até que a comida se torne um creme em sua boca. Por outro lado, você não deve ficar de fora da mesa, pois esse curso geralmente leva a morder, um costume que pode causar magreza devido a excessos seletivos. Existe um ditado: se você quer perder peso, não coma; velozes. Se você quer ganhar peso, não coma rápido.
5. Faça um exame físico completo com um perfil de química e um hemograma completo (CBC) para aliviar sua mente e as mentes dos outros sobre sua saúde.
6. Seja regular em todos os seus hábitos, especialmente de deitar. A maior parte do

hormônio do crescimento é produzida à noite, antes da meia-noite, enquanto você dorme. Basta obter um bom cronograma pode adicionar libras ao seu quadro.

Não é necessário ser indevidamente preocupado, ou escrever cartas a vários conselheiros de saúde acerca do seu peso. Muitas pessoas são geneticamente predispostas a serem magras em uma dieta normal e abundante. Ajuste suas vistas de acordo e deixe a mente relaxar. Tal curso de relaxamento pode por si só ser suficiente para fazer com que a pessoa mantenha o peso em um nível que parece ser desejável.

Tireóide – Doença da

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Problemas causados pela tireóide hiperativa e subativa

A glândula tireóide afeta todas as células do corpo, porque os hormônios da tireóide afetam o metabolismo de todos os tecidos do corpo. Uma tireoide hiperativa, uma condição conhecida como hipertireoidismo, é manifestada por um aumento na temperatura corporal e pulso, surtos ocasionais de diarreia, fadiga, um grande apetite na presença de uma perda de peso e, muitas vezes, um estado mental parecido com mania. A função da glândula, chamada hipotireoidismo, afeta cerca de dez por cento das mulheres em algum momento de suas vidas, mais comumente após os 50 anos. Os sinais incluem: lentidão mental, falta de memória, fraqueza, pele grossa e seca e cabelo. , unhas quebradiças, afinamento do cabelo, intolerância ao frio, inchaço da face e extremidades devido à retenção de líquidos e diminuição da sudorese. Essas pessoas podem engordar, falar e mover-se mais devagar, com reflexos lentos e pulso lento . Constipação e câibras musculares são comuns. Rouquidão pode ocorrer, e eles podem sofrer de depressão. Mulheres jovens com essa condição podem desenvolver irregularidades menstruais.

Causas menos comuns de hipertireoidismo incluem um foco de supercrescimento da tireóide chamado adenoma, a fase hipertireoidiana da tireoidite aguda e hipertireoidismo devido a molas hidatidiformes (tumores de uma placenta retida) ou coriocarcinoma. Causas raras são excesso de TSH (hormônio estimulante da tireóide da hipófise) e ingestão excessiva de suplementos de hormônio da tireoide. O hipertireoidismo não deve ser considerado irreversível, pois muitos casos podem ser tratados com medicamentos não cirúrgicos e não farmacêuticos.

O bócio é um aumento da tireóide e produz um inchaço no pescoço. Pode causar muito ou pouco hormônio para ser produzido. Uma ingestão inadequada de iodo pode causar bócio. O inchaço associado ao bócio pode diminuir no verão, à medida que o iodo na dieta sobe quando os legumes frescos são ingeridos.

A causa mais comum do excesso de produção de hormônios da tireóide é a doença de Graves. A doença de Graves, devido a um bócio que produz muito hormônio tireoidiano, também pode causar uma protrusão anormal dos globos oculares conhecida como exoftalmia. É cinco vezes mais comum em mulheres que em

homens. A doença de Graves tende a ser hereditária e ocorre mais frequentemente entre as idades de 20 e 40 anos. Muitas vezes surge depois de uma infecção ou estresse emocional.

A doença de Graves é sentida por muitos como um distúrbio auto-imune, uma vez que uma produção aumentada de imunoglobulinas é encontrada em mais de 60% dos casos. Certos linfócitos que normalmente deveriam ser suprimidos sobrevivem por causa do colapso em um aspecto da vigilância imune. Os linfócitos interagem com um antígeno nas células da tireoide produzindo uma imunoglobulina estimuladora da tireoide, simulando a ação do TSH. A desnaturação das imunoglobulinas no trato intestinal pode ajudar a controlar o hipertireoidismo. Portanto, deve-se prestar atenção a qualquer toxicidade intestinal e estimular a boa função intestinal no hipertireoidismo. Bactéria *Yersinia*, um germe que cresce no intestino, tem sido associado com hipertireoidismo como *Yersinia* suprime o funcionamento adequado dos linfócitos T e o efeito geral é dar um estímulo semelhante ao TSH para a tireoide.

Pessoas com uma tireoide hiperativa devem reconhecer que uma cepa é colocada no corpo. Às vezes, a frequência cardíaca fica acima de 100, ou até acima de 120. A pressão arterial pode estar elevada e a temperatura da boca pode estar acima de 100.

Tratamento para hipertireoidismo

Medicamentos vegetais - Bugleweed (*Lycopus virginicus*) inibe o metabolismo do iodo. Também inibe a tiroxina e alguns dos outros hormônios do corpo. Use meia colher de chá da tintura três vezes ao dia, preparando até uma colher de chá três vezes ao dia em cerca de quatro dias. Se a tintura não pode ser obtida, o chá pode ser usado, tomando uma xícara com quatro vezes ao dia.

Uma tintura de *Leonurus cardiaca*, ou mothwort, é útil para palpitações e taquicardia. Comece com meia colher de chá da tintura, três vezes ao dia, e prepare até uma colher de chá três vezes ao dia. Chá de bagas de espinheiro pode ser usado em vez disso, se preferir, quatro a seis xícaras por dia.

Sugerimos uma a duas colheres de sopa por dia de equinácea e uma colher de sopa diária de pó goldenseal para *Yersinia*. Ferva-os por 20 minutos em um litro de água. O valor total deve ser tomado diariamente por 30 dias. Outras ervas podem ser misturadas na mesma fórmula. Maquiagem fresca diariamente.

Quercetin, 1.000 miligramas duas vezes ao dia em cápsulas, pode ajudar a reduzir a inflamação na tireoide, bem como no trato gastrointestinal. Outros agentes anti-inflamatórios são bagas de hawthorn, raiz de alcaçuz, óleo de linhaça (uma colher de chá três vezes ao dia) e febre-da-manhã. Use as ervas em quantidades padrão, uma colher de chá por xícara de água. Todas as raízes, cascas, bagas, etc., são fervidas suavemente por 20 minutos; enquanto todas as folhas e flores são mergulhadas em água recém fervida por 30 minutos.

Use ervas sedativas, como catnip, valeriana, flor de maracujá e calota craniana, conforme necessário. Uma boa fórmula de ervas é 1 1/2 litro de água e 2 colheres de sopa de bagas de espinheiro em pó fervidas suavemente por 25 minutos. Retire do fogão; adicione 2 colheres de sopa de bugleweed e 2 colheres de sopa de calota craniana e 1 colher de sopa de valeriana, maracujá ou catnip se precisar de sedação

extra. Até sete ervas podem ser misturadas em uma fórmula. Cubra e deixe em infusão por meia hora.

Uma pessoa com hipertireoidismo deve colocar generosas algas em sua comida generosamente. É rico em iodo e pode suprimir a função da tireóide. É bom para eles usar sal iodado e comer algas, tanto quanto tolerado. O iodo em doses farmacológicas (em comparação com doses nutritivas ou homeopáticas) inibe a liberação de T3 e T4. O iodo pode ser obtido em uma farmácia. Pergunte ao farmacêutico a dose farmacológica ou terapêutica da preparação que encontrar (Green, WL e Ingbar, SH, *The Thyroid*. 3ª edição, New York Harper e Rowe, 1971, p. 41).

Faça o máximo de exercício ao ar livre que você considerar adequado para usar o excesso de hormônio da tireoide. Faça o exercício no frescor do dia, tomando cuidado para não exagerar.

Aplique compressas quentes e frias alternadas na área da tireóide. Isto inclui compressas quentes moldadas para o pescoço e parte superior do peito e mantidos durante seis minutos, alternando com gelo frio comprime durante 45 segundos. Tem três a cinco mudanças. Faça este tratamento duas vezes ao dia durante sete dias, depois uma vez pela manhã durante 30 dias. Se houver inflamação na glândula, causando hiperatividade, esse tratamento será útil.

Embora existam certos alimentos que tendem a reduzir a função da tireóide, o tofu e outros produtos de soja podem estimular moderadamente a função da tireóide. Se uma pessoa tem uma glândula hiperativa, deve evitar os produtos de soja, enquanto aqueles com glândulas pouco ativas devem se concentrar em comê-los. Evite certos alimentos que contenham aminas pressoras que possam estimular a tireóide: chucrute (histamina), queijo (tiramina, triptamina e feniletilamina), bananas (dopamina, noradrenalina e serotonina) e vinho (histamina).

Thiourea tende a reduzir a função da tireóide. Sabe-se que está presente em grandes quantidades em nabos, couve, repolho e sementes de colza (*Endocrinology*. 43: 105, August 1948). O uso de suco de repolho pode fornecer uma maneira conveniente de obter o componente antitireoidiano. Consumir pelo menos uma dose diária dos alimentos listados abaixo, pois eles contêm substâncias que suprimem a atividade da tireóide. A goitrina é um pouco mais ativa que a propiltiouracila no homem. Cerca de 25 a 50 miligramas de goitrina são encontrados em um a quatro quilos de alimentos Brassica frescos, como couve, rutabaga, couve-flor, brócolis, couve de Bruxelas, couve-rábano e couve.

Para hipertireoidismo levar de seis a oito onças de suco de couve diariamente, e comer tanto repolho e seus parentes (os alimentos marcados com o * na lista acima), como se pode comer todos os dias.

Alimentos com coloração vermelha, amarela e azul em flores e frutas podem causar uma inibição da função tireoidiana. O consumo de painço pode deprimir o funcionamento da tireóide por meio de um composto que ele contém chamado tiocianato. Cozinhar o milho e armazená-lo por uma semana aumenta sua atividade antitireoidiana em seis vezes.

A constipação e a diarreia podem estar presentes no hipertireoidismo, já que o trato gastrointestinal tende a esvaziar-se periodicamente e a não responder. Tome uma colher de sopa de pó de carvão na água no meio da manhã, no meio da tarde e na hora de dormir por um mês. O carvão tende para regular a função intestinal e pode também levar-se algum excesso de hormona da tiróide, se ainda não estiver ligado à proteína. Também pode ajudar a remover *Yersinia* .

Use uma compressa de aquecimento ou um cataplasma de carvão sobre a área da tireóide a cada noite para reduzir a inflamação.

Dê um banho neutro por 40 a 90 minutos, a água não é quente nem fria.

Prolongada frio a área da tiróide, tal como por um saco de gelo, durante 30 minutos, deve ser usado no meio-dia, começando a partir do primeiro dia do tratamento com compressas quentes e frias. O frio prolongado pode suprimir a atividade da tireóide.

Beba 8 a 12 copos de água por dia, o suficiente para manter a urina pálida e as entranhas movendo-se bem.

A função gastrointestinal deve ser cuidadosamente monitorada, pois o excesso de hormônio tireoidiano pode ser secretado no trato gastrointestinal e desnaturado ou excretado. Para ajudar na saúde gastrointestinal, tente o seguinte:

- Três dias de jejum de água, ou jejum de suco se a água jejuar não puder ser tolerada, para limpar o intestino e reduzir a carga antigênica total. Os antígenos podem ser uma causa de hiperatividade em algumas pessoas. O jejum é sedativo.
- Use estimulantes gastrointestinais conforme necessário, como semente de linhaça ou psílio (uma a três colheres de sopa) ou chá de olmo escorregadio. Estes também podem atar produtos da *Yersinia* .
- Tome duas colheres de sopa de carvão vegetal misturado em um copo grande de água quatro vezes por dia, começando no dia anterior ao início do jejum, e continue após os jejuns, com uma colher de sopa em um copo grande de água quatro vezes ao dia.
- Use enzimas digestivas, especialmente a tripsina, para ajudar a acabar com as imunoglobulinas no trato gastrointestinal. Amilase e lipase também foram recomendadas por alguns.

Hipotireoidismo

A função tireoidiana de baixo funcionamento não deve ser considerada como uma condição irreversível, já que muitos pacientes recuperam a função tireoidiana normal após terem baixa função por algumas semanas ou meses, até anos. A deficiência de iodo, ou o excesso de iodo, que podem suprimir a tiróide, certas drogas, os itens na dieta que deprimir a função da tiróide, bem como uma inflamação da glândula tiróide, pode causar todo o hipotireoidismo reversível. Existem agentes ambientais que possuem ação antitireoidiana, sendo um deles o carbonato de lítio, droga comum. A produção de anticorpos pode às vezes inibir a função da tireóide em vez de estimulá-la.

As mulheres diagnosticadas com uma tireóide de baixo funcionamento são frequentemente tratadas com tiroxina ou Synthroid, a expectativa é que elas estarão

no Synthroid para o resto de suas vidas. É um facto, no entanto, que após a menopausa é necessária uma dose menor, se é que é absolutamente necessária. O uso prolongado de tiroxina pode enfraquecer os ossos, embora muitas mulheres não sejam alertadas de que a osteoporose ou o câncer de mama podem resultar do uso prolongado de reposição de hormônio tireoidiano.

Para corrigir uma tireóide de baixo funcionamento, use os seguintes remédios simples:

Tratamento

1. Falta de sol pode resultar em uma deficiência da tireóide.
2. Gorduras livres (margarina, manteiga, maionese, frituras, gordura de cozinha, óleos de salada e manteiga de amendoim) na dieta podem inibir a tireóide.
3. Um aumento no exercício pode aumentar a função da tireóide, estimulando a produção de TSH na hipófise. T3 aumenta lentamente no sangue durante e após exercícios vigorosos (*Acta Med Scand.* 1984; 216269-75).
4. Para bebês com hipotireoidismo, o leite materno é um bom tratamento. Ele fornece proteção imunológica e também protege contra o hipotireoidismo em bebês, durando até que o bebê seja desmamado (*Medical World News .* 2-7-77, p. 27).
5. Em cretinos que nasceram com hipotireoidismo, após três anos de suplementação, tente retirá-los da medicação da tireoide. Pode ser que a tireóide inicie sozinha após um pouco de maturidade ocorrer.
6. Evite os alimentos que são conhecidos por inibir a função da tireóide. Veja a lista anterior em hipertireoidismo .
7. Use uma porção de aveia e banana por dia, pois elas estimulam a tireóide.
8. Em geral, os vegetais tendem a suprimir a tireóide, especialmente aqueles listados na seção sobre hipertireoidismo. Frutas podem ser consumidas mais geralmente, exceto as listadas. Evite milho (milho e milho).
9. Tome um banho frio pela manhã e noites para estimular a tireóide.
10. Use um spray frio do chuveiro para as áreas adrenais seguido de tapotamento (batendo com as pontas dos dedos) sobre a área imediatamente abaixo das omoplatas para estimular as glândulas supra-renais, que subsequentemente estimulam a tireóide.
11. Use um tratamento de alternância entre quente e frio para a área da tireoide, conforme descrito sob hipertireoidismo pela manhã e à noite por sete dias, e somente pela manhã por 30 dias. Se este tratamento não pode ser feito, um emplastro de carvão vegetal para a área da tireóide a cada noite, usado por oito horas, pode ser substituído.
12. Não use cobertor elétrico.
13. Obtenha diariamente de três a cinco horas de trabalho fora do lar para estimular a glândula tireóide.
14. Use uma dieta isenta de açúcar, isenta de óleo e sem sal até que a tireóide esteja sob controle. As gorduras do sangue tendem a ser anormalmente elevadas. Fluido tende a se acumular.
15. Use diariamente uma xícara de chá de dulce ou polvilhe um pouco de alga marinha em alimentos para dar sabor diariamente, em vez de sal, por um pouco de iodo.
16. *Coleus forskohlii* e *Commiphora mukul* (*guggul*) são boas ervas para estimular a função da tireóide.

Alimentos permitidos no hipotireoidismo

Grãos

Amaranto, trigo sarraceno, quinoa, trigo, centeio, arroz, cevada, espelta

Espessantes

Araruta

Legumes

Brotos de alfafa, alcachofra, aspargos, pepino, coentro, berinjela, alho, portabella ou shitake cogumelos, batatas, quiabo, salsa, nabo, bomba! &, Squash, (bolota, abobrinha butternut, hubbard, verão), acelga, tomate

Legumes

Soja, tofu

Gorduras

Abacate, sementes (gergelim, girassol, papoula, psyllium, linho), castanha do Brasil, castanha de caju, coco, nozes de macadâmia, azeitonas, amendoim sem pele, nozes, pinhões, sementes de abóbora

Frutas

Melão, cranberries, groselhas, datas, figos, kiwi, manga, melancia, caqui, abacaxi, mamão, romã, nectarinas, bananas *, framboesas

Diversos

Levedura, pequena quantidade de algas marinhas (alga marinha, dulse)

Suplementação da tiróide

A necessidade do hormônio tireoidiano diminui à medida que envelhecemos. Se você está tomando um suplemento de tireóide, como Synthroid e gostaria de tentar sair do suplemento, comece a reduzir o número de doses de Synthroid que você toma em uma dose por semana. Digamos que atualmente está a tomar sete doses por semana, na próxima semana ter apenas seis doses, o próximo apenas cinco doses, os quatro seguintes, etc. A qualquer momento você acreditar que você está tendo sintomas de baixa função da tireóide, conter a essa número de doses por semana durante quatro semanas para verificar se a tiróide se ajustará ao nível reduzido de suplementação. Quando você se estabilizar por cerca de um mês, comece a reduzir o número de doses por semana novamente, mas permaneça um mês em cada nível reduzido.

Nesse momento, você pode obter outro nível de TSH do laboratório para ver se sua hipófise está recuperando sua atividade. Observe-se os sintomas de hipotireoidismo, pele excessivamente seca, aumento do nível de colesterol no sangue, lentidão, conversas lentas, tempo de reflexo reduzido e sensibilidade à refrigeração. Você pode notar, no tempo de reflexo reduzido, que leva mais tempo para pegar algo que está caindo ou virar a cabeça para ver algo se mexendo.

A suplementação pode causar efeitos colaterais graves. Os médicos disseram uma vez que, embora a suplementação da tiróide "não lhe faça bem, não fará mal a você". Agora sabemos que isso pode causar vários problemas físicos graves, até a morte.

A parada cardíaca é uma daquelas coisas causadas pela suplementação da tireoide. Na pessoa cujas reservas cardíacas são muito baixas, a oferta de suplementação

tireoidiana pode aumentar o metabolismo mais do que o músculo cardíaco é capaz de suportar. Uma parada cardíaca pode ser o resultado.

Um histórico do caso

Quando eu estava na faculdade de medicina, eu tinha um emprego em uma pequena instituição da Geórgia, pela qual recebi uma pequena quantia, pensão e pensão. Frequentemente fui chamado para sair da cama à noite para atender o pai de um de nossos funcionários na instituição. Além de uma função tireoidiana marginalmente baixa, o homem idoso apresentava asma cardíaca e necessitaria de uma injeção de aminofilina para fazê-lo respirar adequadamente, para que pudesse terminar a noite de sono.

Depois de duas noites em uma semana de sair da cama às 2:00 da manhã. Para atendê-lo, sugeri a ele e a seu filho que o levassem para a universidade até a clínica médica onde eu estava recebendo treinamento e conseguisse alguns medicamentos para a tireoide para corrigir sua tireoide baixa e ver se isso não o ajudaria. O médico do velho país que cuidou do homem idoso por 20 anos "negligenciou sua tiróide" na minha opinião. O filho obedientemente seguiu minha sugestão, levou-o para a clínica, onde o jovem residente imediatamente colocou-o em uma dose de tireóide de tamanho médio.

Cerca de dez dias depois, fui chamado para fora da cama muito urgentemente no meio da noite para atender o homem idoso. O filho parecia desesperado quando ele ligou. Eu corri para a clínica para encontrar o homem já morto. A suplementação tireoidiana havia lhe dado uma parada cardíaca. Eu fui ver o médico país velho em poucos dias e perguntou-lhe sua opinião sobre o curso do velho. Ele disse que, enquanto sua tireóide estivesse trabalhando a meio mastro, suas energias cardíacas de sinalização eram apenas capazes de acompanhar. Colocá-lo em suplementação foi a palha que o empurrou para o precipício.

A insuficiência adrenal pode ocorrer pelo mesmo motivo da parada cardíaca. As glândulas supra-renais estarão funcionando lentamente por causa do pobre hormônio da tireoide, já que todos os órgãos do corpo são retardados em seu metabolismo devido à insuficiência da tireoide. Para aumentar a necessidade de tecidos para suporte metabólico em um momento em que as glândulas supra-renais ainda não se recuperaram suficientemente de terem sido baixas na tireóide, agora faz com que o corpo reconheça uma insuficiência adrenal e reaja.

Diabetes pode ser agravado pela suplementação de tireóide. Anticoagulantes podem ser perturbados. A dose deve ser reajustada quando a suplementação da tiróide é iniciada. A suplementação de tireóide aumenta a necessidade de mais Coumadin. Em recém-nascidos, a sinostose pode ser causada pela suplementação da tiróide. Para os ossos do crânio para fechar cedo pode significar que o cérebro não se desenvolve tão bem quanto deveria.

Suplementação da tireóide também aumenta a necessidade de insulina. O estrogênio aumenta a produção de certas frações da tireoide, particularmente a globulina de ligação à tireoide.

Suplementação da tireóide aumentará a necessidade de muitos pacientes para

antidepressivos. Pode transformar um simples caso de depressão em um caso de depressão agitado. Arritmias podem ocorrer. Os digitálicos podem se tornar mais tóxicos com a suplementação de tireóide.

A angina e a taquicardia podem ocorrer com a suplementação da tireoide, mesmo sem toxicidade da tireoide.

Perda de cabelo ocorre em algumas pessoas com suplementação de tireóide. Ao retirar a suplementação da tireóide, o cabelo geralmente cresce de volta dentro de um ano.

Neuralgia trigeminal

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Cópia de uma carta enviada a uma pessoa com neuralgia do trigêmeo.

Fiquei triste em saber sobre sua neuralgia do trigêmeo. Existem várias coisas que posso recomendar. A primeira é que você tome uma série de 15 banhos quentes, como o descrito em nosso livro *Home Remedies*, na página 111. Resumidamente, o tratamento consiste em sentar em uma banheira de água quente por 20 a 40 minutos. A temperatura do banho deve estar entre 102 e 106 graus Fahrenheit. Você deve esfregar seu rosto quase continuamente com panos espremidos de água fria que você preparou antes do tempo. É melhor usar cerca de três bandejas de cubos de gelo com dois ou três panos colocados dentro de uma tigela grande ou banheira pequena. Você normalmente não precisa colocar água no gelo porque o calor do seu rosto transmitido aos panos derreterá o gelo.

Você pode verificar a temperatura da boca de vez em quando, e não precisa ir mais alto do que 102,5. Se atingir 101, você provavelmente terá uma elevação suficiente para ser eficaz. Você pode fazer os banhos quentes diariamente de segunda a sexta-feira, e então você deve deixá-los fora por dois dias para permitir que o sistema imunológico faça uma reação completa. Em seguida, começar novamente na próxima segunda-feira a sexta-feira para mais duas semanas fazendo um total de 15 tratamentos ao todo.

Durante o tempo que você está tomando os tratamentos de febre, seria bom se você tomar goldenseal e echinacea com chá de raiz de alcaçuz. A maneira de preparar o chá é uma colher de sopa cheia de equinácea, uma colher de sopa levemente arredondada de pó goldenseal, e uma colher de sopa de pó de raiz de alcaçuz fervendo suavemente em um litro de água por 20 minutos. Coe e beba uma xícara de chá quatro vezes ao dia, ou tome meia xícara oito vezes ao dia. Se a amargura for extremamente desagradável para você, você pode colocar uma colher de chá de leite de soja em pó em cada xícara do chá, o que reduz significativamente o amargor.

Deixe-me ouvir de você como o tratamento funcionou para você.

12 passos para a recuperação

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A convenção a seguir é baseada no programa de 12 passos dos Alcoólicos Anônimos e é útil na correção de qualquer comportamento obsessivo, compulsivo ou habitual indesejado.

MINHA ALIANÇA COM DEUS

Para receber a ajuda de Deus, preciso compreender minha fraqueza e deficiência e aplicar minha mente à grande mudança a ser feita em mim. Preciso despertar a oração e o esforço sincero e perseverante. Hábitos e costumes errados devem ser eliminados. É somente por um esforço determinado para corrigir esses erros e para se conformar aos princípios corretos de que a vitória pode ser obtida.

1. Reconheço minha condição desamparada e desesperada, e que minha vida está fora de controle em relação a (sexo, temperamento, fofoca, comida, álcool, tabaco, cafeína, drogas, etc.).
2. Se houver ajuda para mim, só poderá vir através de Ti que possa me dar uma vida cristã equilibrada.
3. Portanto, eu me dedico à sua misericórdia para tomar minha vontade e minha vida. Aceite minha vontade, pois estou disposto a me tornar disposto a mudar.
4. Ajude-me, amando o Pai, a procurar em minha mente por qualquer pecado que me separe de você. Ajude-me a ter a revelação pelo Teu Espírito Santo de todos os meus pecados e defeitos ocultos.
5. Ajude-me a chamar meus pecados destemidamente por seus nomes exatos.
6. Faça-me inteiramente pronto para que Você remova todos esses defeitos de caráter e meus pecados e compulsões que eu faço do hábito.
7. Ajude-me, Pai, a trabalhar incansavelmente contigo para remover minhas deficiências e moldar minha vida novamente.
8. Não me lembro de todos que prejudiquei, e estou pedindo que você me faça lembrar e esteja disposto a fazer as pazes com todos eles.
9. Eu irei, com Tua ajuda, corajosamente ir ao encontro de tais pessoas onde for possível e confessar meu erro ao lidar com eles e reparar esse dano, exceto quando isso pudesse feri-los ou a outros.
10. Continuo fazendo o inventário pessoal e, quando estou errado, admoito prontamente.
11. Eu estou procurando através da oração, estudo da Bíblia e meditação para melhorar o meu contato consciente com você. Eu estou rezando apenas pelo conhecimento de sua vontade e pela minha capacidade de tomar posse de Sua graça para realizá-lo.
12. Estou orando por um despertar espiritual, como resultado destes passos. Estou tentando levar esta mensagem aos outros e praticar esses princípios em todas as minhas situações e relacionamentos.

TUBERCULOSE

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Esta é a história de uma mulher que teve uma longa luta contra a tuberculose. Aos vinte e tantos anos, ela teve seu primeiro ataque de tuberculose. Ela sofreu 19 hemorragias em 21 dias, e temia-se que ela não vivesse.

Ela então passou 13 meses no sanatório da TB. Não se permitia o uso de açúcar, pois "ele extraía o cálcio que os pulmões precisavam para envolver os germes nas cápsulas de cálcio". Ela poderia ter muitos frutos secos e frescos e nozes. Ela aprendeu que a dieta não deve conter carne, leite, ovos ou queijo. Ela tomava um banho frio todos os dias. Assim que ela foi capaz de andar, ela teve que andar o mais longe que podia sem ficar muito cansada. Trabalhar nos canteiros de flores e hortas também foi útil. Ela recebeu instruções sobre nutrição e saúde geral e enfatizou que "O contentamento é a melhor coisa na cura". Depois de 13 meses, ela foi condenada a um caso preso e autorizada a voltar para casa.

Ela estava bem por sete anos, mas aos 36 anos, depois de três anos de um programa pesado envolvendo trabalho diurno e noturno, ela de repente experimentou uma hemorragia pulmonar uma noite.

Desta vez, em um sanatório diferente, ela teve repouso absoluto na cama, mas ficou mais fraca e mais fraca e começou a tossir mais e mais. Sua temperatura à noite subia gradualmente até atingir 102 graus todas as noites. Ela tossiu tanto que sua garganta obteve cru. Ela sofreu uma dor intensa toda vez que tentou falar. Terapia do silêncio foi iniciada, bem como várias terapias medicamentosas para a garganta.

Seu caso se deteriorou e ela parecia pronta para morrer. O médico disse que ela poderia ir para casa para morrer. Ela não foi capaz de andar sem ajuda. Sua visão era tão sem esperança que ela deu todas as suas roupas longe, exceto algo para ser enterrado. No entanto, ela viveu mais 51 anos sem nenhum outro colapso com TB. Aqui está como ela fez isso.

Seu marido havia feito o treinamento de enfermagem e começou uma rotina completamente diferente. Era verão, então ele a manteve ao ar livre durante todo o dia, mas não no sol direto, especialmente durante o meio do dia.

Ele acreditava que o exercício para os pacientes era uma obrigação. Então, com a ajuda dele, ela saiu da cadeira dez passos para fora e para trás, três vezes por dia durante uma semana; na semana seguinte, 20 passos e os próximos 30, e assim por diante, até que ela pudesse andar sozinha. Logo ela conseguiu andar um quarto de milha três vezes ao dia. Então ela começou a levar duas cestas para pegar varas para acender o próximo inverno. Finalmente, ela estava carregando galhos de árvores que ela escolheu -se no oco. Tudo isso ocorreu dentro de três meses a partir do momento em que ela deixou o sanatório.

Hidroterapia:

Ela tinha apenas tratamentos frios, não quentes. Um banho morno era apenas para limpeza. Ela tinha uma fricção de luva fria três vezes ao dia. Como não havia chuveiro em sua casa, o marido lhe deu um balde de água fria depois que ele terminou as fricções da luva.

Um pacote de peito de aquecimento que começa frio foi aplicado em se aposentar à noite e removido pela manhã. No sanatório ela tossia quase o tempo todo, dia e noite. Na primeira noite em que ela estava em casa, o marido disse: "Agora, para um pacote de peito de aquecimento". Ela disse: "Oh, isso vai me matar. Eu não suporto o choque dos panos frios colocados no começo, e se eles estão muito soltos, pode-se contrair pneumonia." Ele disse: "Não se preocupe; vou consertar o suficiente para que nenhum ar chegue até você". Ela tossiu apenas três vezes naquela primeira noite. A dor na garganta desapareceu e ela conseguiu parar a terapia do silêncio.

Não muito tempo depois de iniciar a hidroterapia, sua temperatura tornou-se normal. Dormiu oito horas durante a noite e fez duas sonecas durante o dia, uma entre as 11 e as 12:00 e outra entre as 5 e as 18:00 . Ela tomou dois copos de água às 6:00 da manhã, às 11:00 da manhã. e 17:00 , com mais em clima quente.

Dieta:

Azeitonas são boas para consumo. A abundância de verduras de alto teor de cálcio - couve, nabo, brócolis, etc. - é útil para fornecer o cálcio extra para isolar os germes da tuberculose. Dentro de um ano, ela estava fazendo jardinagem, ajudando o marido com alguns em seu trabalho e fazendo seu próprio trabalho doméstico. Ela começou a ensinar novamente em dois anos. Ela morreu aos 87 anos .

Outros tratamentos que ajudam a incluir massagem. Faça uma massagem de corpo inteiro uma a três vezes por semana para estimular o sistema imunológico.

Ervas:

Use echinacea e goldenseal para o sistema imunológico e para a cicatrização de tecidos. Use verbasco e trevo vermelho para tosse e como um antibiótico antituberculoso. Tome uma colher de sopa de equinácea e goldenseal e ferva delicadamente por 25 minutos em um litro de água. Despeje tudo em uma tigela contendo uma a duas colheres de sopa de trevo vermelho e verbasco. Cubra e deixe em infusão por 30 minutos. Faça fresco diariamente. Um litro é a dosagem de um dia.

Remédio para tuberculose de um leigo que escreveu para nós:

Nós usamos cataplasmas de argila também em um homem que foi dito ter tuberculose dos ossos na coluna vertebral. Não temos certeza do diagnóstico, mas os médicos do Hospital do Exército da Salvação diagnosticaram o problema. No começo nós demos a ele tratamentos de argila a cada meia hora para alívio da dor, junto com chás de ervas, uma dieta simples, muita água, terapia com sol e descanso. Reduzimos os tratamentos de argila a cada hora durante 15 dias e depois uma vez por noite durante 2 meses. Quando ele voltou ao hospital e fez raios X, os médicos disseram que ele não tinha mais tuberculose. Sua dor se foi e sua esperança era alta. O Senhor nos abençoou.

Úlceras varicosas

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Unna Boot - Para dermatite varicosa ou estase e úlceras de estase, um dos remédios mais eficazes já inventados é o da bota de Unna. É uma atadura rígida que suporta tanto a pele como as veias e elimina um caso grave de dermatite de uma forma quase milagrosa. A fórmula para fazer a pasta de Unna a ser utilizada para a bandagem é a seguinte:

Dois terços xícara de óxido de zinco
Um e um terço de xícara de glicerina
Um copo e meio de água

Encha um copo de medição para a linha de 200 mililitros com gelatina (a gelatina animal obtida de uma mercearia sob o nome de gelatina Knox pode ser usada).

Despeje a gelatina na água mexendo constantemente. Deixe a mistura repousar dez minutos. Aqueça em banho-maria até que a gelatina se dissolva. Adicione o óxido de zinco, que foi previamente esfregado em uma pasta lisa com a glicerina, usando uma espátula de borracha da cozinha. Mexa cuidadosamente o óxido de zinco na gelatina derretida até obter uma geleia lisa. Reserve em um lugar quente .

Enrole o pé da base dos dedos em torno do tornozelo e até a perna de dois centímetros ou mais acima da borda superior da dermatite de estase e / ou úlcera de estase. Apenas uma ou duas camadas de gaze são necessárias. O calcanhar e os dedos dos pés devem ser deixados livres do envoltório de gaze. Usando um pincel pequeno, pinte o líquido morno (verifique se não está muito quente) Unna sobre a camada de bandagem até que esteja saturado. Em seguida, enrole uma segunda camada de gaze sobre a pasta de Unna, novamente usando uma ou duas camadas de gaze. O método de enrolar a gaze na perna é idêntico ao usado para uma atadura. Não puxe a gaze apertada, apenas confortável. Deixe a pasta endurecer pelo menos dez minutos antes de caminhar sobre ela. O endurecimento total requer até duas horas, dependendo da temperatura da sala e da umidade.

Se a úlcera não estiver infectada, a bota pode ser deixada em até duas semanas se for mantida seca e fria. Se ficar irregular ou mole, pode ser substituído a qualquer momento, ou se ficar saturado com ooze. Quando a bandagem for removida, corte-a com tesouras de cozinha resistentes, ou ela pode ser mergulhada em água morna por alguns minutos e cortada com uma tesoura comum. A perna e o pé são enxaguados e limpos antes da aplicação da próxima inicialização do Unna.

Pasta de inicialização Unna
Óxido de zinco 28 gramas (1 ½ oz)
Gelatina 25 gramas (1 oz)
Glicerina 120 cc (½ C)
Água 80 cc (3 oz)

INCONTINENCIA URINARIA

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

A incontinência de urina pode ser de vários tipos diferentes.

Definição

A. Incontinência de esforço

- Ocorrendo em rir
- Ocorrendo na corrida
- Ocorrendo em choro ou qualquer tipo de estresse emocional
- Ocorrendo em espirros, tosse ou esforço

B. Incontinência de urgência

- Perda de urina somente quando o desejo de urinar ocorre
- Perda de urina quando a intenção de esvaziar a bexiga foi recebida pelo cérebro consciente
- Incontinência completa da bexiga - a bexiga se esvazia quando fica cheia, às vezes sem o conhecimento da pessoa até que a urina quente seja sentida na pele

Tratamento

1. Exercícios:

- Exercícios de Kegel - Seis vezes ao dia por um minuto de cada vez, pratique a contração em toda a extensão do poder da musculatura do períneo, nádegas, coxas e parte inferior do abdômen para cortar um jato urinário imaginário. Essas contrações devem seguir uma à outra o mais rápido possível para um aperto total e intenso. Em seguida, relaxe totalmente antes de repetir a contração. Pelo menos 20 contrações devem ser feitas durante o primeiro minuto.
- Ao passar a urina, após a micção ter sido totalmente estabelecida, pratique a interrupção do fluxo de urina. Em seguida, inicie-o novamente, e uma segunda vez pratique parar o fluxo de urina totalmente. Em seguida, esvazie a bexiga e pressione a urina restante da bexiga com uma ação de esforço.
- Ponte - deitado de costas no chão, sustente todo o peso do corpo nos calcanhares e nos ombros, levantando os quadris e coxas, cabeça e braços, do chão. Este exercício deve ser mantido por apenas 3 segundos no primeiro dia. Se não houver desconforto de ter feito o exercício, no segundo dia, o tempo pode ser adiantado de um a três segundos. Continue avançando o número de segundos por dia até um minuto.
- Winging - Enquanto deitado de bruços no chão, levante as extremidades superior e inferior, ombros e cabeça, fora do chão atrás de suas costas, apoiando o peso inteiramente com o abdômen. Este exercício deve ser mantido por apenas 3 segundos no primeiro dia. Se não houver desconforto de ter feito o exercício, no segundo dia, o tempo pode ser adiantado de um a três segundos. Continue avançando o número de segundos por dia até um minuto.

2. Posições:

- Posição do peito do joelho - Ajoelhe-se na cama ou no chão, incline-se para descansar a cabeça e os braços na cama. Tente realmente colocar seu peito na cama. Essa posição permite que os órgãos dentro do abdome se movam em direção à cabeça, o que promove uma boa circulação e alonga os músculos do períneo, estimulando um bom tônus. Segure a posição no peito do joelho por 1-5 minutos.
- Fique em pé, sente-se e deite-se com boa postura. Ao realizar qualquer função física, seja fazendo exercícios externos, cortando legumes na cozinha, fazendo

trabalhos na oficina ou sentado no computador, uma boa postura deve sempre ser mantida. Se a cabeça e os ombros forem levados para a frente durante a caminhada, isso pode levar a dores no pescoço ou no ombro. O esqueleto deve ser inteiramente equilibrado, uma vértebra mantida diretamente perpendicular ao que está abaixo, tanto quanto possível, de modo que as costas e o pescoço fiquem na "posição neutra", as maçãs do rosto diretamente sobre os ossos do colarinho e os joelhos relaxados. hiperextendido. Benefícios mentais e emocionais, graça e dignidade, autocontrole, coragem e autoconfiança são todos promovidos por uma postura ereta. Mantenha os ombros para trás e para baixo e a cabeça ereta.

- Pratique a respiração profunda. Pratique respirar profundamente antes de dormir, sentado na mesa, trabalhando na casa ou fazendo exercícios ao ar livre. Toda vez que você passar por uma porta, respire fundo.

3. Alimentos:

Muitas pessoas são sensíveis a certos alimentos ou bebidas, fazendo com que a bexiga se torne extraordinariamente sensível. Então, sob estresse ou preenchimento, a bexiga adquire tal estímulo para contrair que os músculos voluntários são incapazes de evitar a perda de urina. Para evitar essa sensibilidade, pode-se descobrir os alimentos aos quais se é sensível e removê-los da dieta. Elimine a seguinte lista de alimentos por 28 dias, ou até que a incontinência pare.

Produtos lácteos (que causam mais de 60% de todas as alergias alimentares), chocolate, colas, café, chá, ovos, carne de porco, carne, peixe, carne, legumes, amendoim, produtos de soja, frutas cítricas e sucos, tomate, batata, berinjela, pimentos, milho, amido de milho, produtos à base de milho, arroz, trigo, aveia, levedura, cana-de-açúcar, canela, substâncias irritantes, especiarias, cerveja, álcool, corantes alimentares artificiais e materiais, morangos, maçãs, bananas, nozes (todos os tipos), sementes, alface, alho, cebola.

Assim que os 28 dias terminarem, ou a incontinência cessar, comece a adicionar os alimentos de volta um de cada vez a cada 5 dias até que a incontinência retorne. Faça uma lista de todos os alimentos que causam a incontinência.

4. Remédios Herbais:

- Cavalinha ou Shavegrass - 1/4 xícara mergulhada por meia hora em 1 litro de água fervente. Use um litro por dia.
- Seda de milho - 1/3 xícara a 1 litro de água fervente. Retire do fogo e deixe em infusão por 30 minutos.
- Chá Buchu - Uma colher de chá em um copo. Despeje uma xícara de água fervente nas folhas. Íngreme por 30 minutos. Beba 1-8 xícaras diariamente conforme necessário para acalmar a bexiga.
- Chá Uva-ursi feito e usado como acima.

5. Um relatório recente em uma revista médica indica que um diafragma cervical, como é usado para contracepção, pode controlar a incontinência de estresse em mulheres quase completamente. Isso exigirá a adaptação do seu médico. Cortar a parte que se encaixa sobre a abertura do colo do útero, deixando apenas o anel ao redor do colo do útero. O anel pressionará contra o colo da bexiga e controlará a maior parte do vazamento. Pode ser facilmente inserido pela própria pessoa.

Sangramento Uterino Persistente

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Não use cohosh preto em mulheres que continuam a sangrar após três semanas do uso do cohosh preto. Use duas colheres de sopa de árvore pura, três de framboesa vermelha, uma de falso unicórnio e duas de casca de hamamélis, cardo de leite, raiz de bétete e folha de pervinca.

Cozinhe as ervas não-folha suavemente em um litro de água por 20 a 25 minutos. Em seguida, retire do fogo e adicione as folhas de pervinca e framboesa vermelha por 30 minutos de infusão. Dilua para cinco a oito xícaras e leve esta preparação de ervas ao longo do dia.

Também é útil para o sangramento persistente um banho de pés quentes com uma compressa fria para a pélvis por 30 minutos.

O jejum também é útil para o sangramento uterino persistente, mas se a anemia ou a perda de peso forem um problema, o jejum pode não ser uma boa escolha. Para anemia usar floridex, uma preparação de ervas sem adição de ferro, que é muito bom para anemia.

Infecções vaginais

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Tricomoníase

Causa: vaginite por Trichomonas (protozoário)

Sinais e Sintomas:

- Inflamação da vagina, produzindo ardor e coceira.
- Secreção vaginal amarelo-esbranquiçada ou marrom-amarelada espumosa.

Objetivos do Tratamento:

- Para remover o exsudado, aliviar a inflamação, restaurar a acidez e restabelecer a flora bacteriana normal.
- Vinagre douche (2 colheres de sopa em 1 litro de água).
- Para recorrência, repita o tratamento e inclua parceiro sexual.

Infecção monilial

Causa: *Candida albicans* (fungo)

Sinais e Sintomas:

- Inflamação da vagina produz irritação comichão e avermelhado.

- De descarga semelhante a queijo branco agarrada ao epitélio.

Objetivos do Tratamento:

- Para erradicar o fungo: aplicações locais da violeta genciana.
- Para aliviar outros fatores causais : interromper a antibioticoterapia; determinar se diabetes ou outra doença sistêmica está presente.

Infecção da glândula de Bartholin

Causa: *Escherichia coli*, *Trichomonas* vaginite, *Staphylococcus*, *Streptococcus*, *Gonococcus*

Sinais e Sintomas:

- Vermelhidão ao redor da glândula de Bartholin.
- Inchaço e edema.
- Desenvolvimento do abscesso de Bartholin.

Objetivos do tratamento:

- Para drenar o abscesso ou causar a sua dissipação.

Cervicite aguda e crônica

Causa: Gonorreia, *Streptococcus*, muitas bactérias patogênicas

Sinais e Sintomas:

- Descarga vaginal purulenta profusa.
- Dor lombar
- Frequência e urgência urinária.

Objetivos do Tratamento:

- Para determinar a causa:
Exame citológico do esfregaço cervical.
- Para erradicar o gonococo:
Use tratamentos de febre bem feitos.

Vaginite pós-menopausa (vaginite atrófica)

Causa: falta de efeitos de estrina

Sinais e Sintomas:

- Perda de vermelhidão, dobras de tecido e cobertura epitelial da vagina.
- Comichão e ardor.

Objetivos do Tratamento:

- Perineal despeje 4-6 vezes ao dia.
- Cápsula de óleo de vitamina E inserido a cada noite no alto da vagina.

Vaginite I

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A vaginite é mais comum em meninas, diabéticos e mulheres na pós-menopausa. Durante a idade da gravidez, há um endurecimento hormonal das superfícies, tornando improvável a irritação ou a infecção. Se a vaginite ocorrer, trate-a vigorosamente, pois ela pode se tornar crônica e mais difícil de erradicar. Pode ser causada por bactérias comuns, ou por um organismo semelhante a uma levedura (monilia), ou por um protozoário (*trichomonas*). Irritação mecânica, como pelo uso de tampões, pode precipitar a doença.

- Vá com pouca gordura (sem gorduras livres, como margarina, óleo de cozinha e salada), açúcar e dieta livre de mel por um mês.

- Não use banheiras. Chuveiros são sempre melhores para uma mulher. Água de banho transportando sabão e impurezas entram na vagina e na uretra. Nenhum sabão deve ser usado - mesmo com chuveiros - durante o período de tratamento.
- Não use roupas de baixo, meias ou calças de nylon, apenas algodão, ou abra a costura de todas as calças sintéticas de seis a oito polegadas na virilha. Tecidos sintéticos promovem o acúmulo de umidade e calor, tornando melhores condições para o crescimento de microorganismos.
- Tome um ducha de água com gás quente (1-3 colheres de chá de refrigerante por litro de água), duas vezes ao dia durante sete dias e uma vez por dia durante 30 dias.
- Se não houver alívio imediato com água de soda, mude para a água quente de vinagre, 1-4 colheres de sopa por litro de água quente duas vezes ao dia. Qualquer tipo de vinagre é satisfatório.
- Evite relações conjugais durante o período de tratamento. Como os germes podem ser transferidos entre marido e mulher, faça com que o parceiro consiga um banho de 110 ° por 20 minutos, limpando bem os órgãos genitais com sabão comum durante o banho quente. Enxaguar brevemente no banho frio e secar bem. Uma fina camada de bicarbonato de sódio deve ser deixada na pele da área genital. Continue o tratamento de banho de assento duas vezes por dia durante três dias e uma vez por dia durante sete dias.
- Para as mulheres que estão passando pela menopausa ou já na pós-menopausa, a rotina da menopausa deve ser seguida (ver ficha em separado).
- Um dreno perineal consistindo de um litro de água quente ou fria (não morna) derramada sobre o períneo após cada uso do banheiro, bexiga ou intestinos.
- Uma cápsula de óleo de vitamina E inserido na vagina toda noite é útil para alguns.

VAGINITE II

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

A vaginite é a causa da coceira, ardência e corrimento vaginal. É um problema comum entre as mulheres, tornando-se cada vez mais comum com o uso de meias e calças e calcinhas sintéticas e com a maior atividade sexual das mulheres. Irritação mecânica, como a de usar absorventes internos, pode causar vaginite. O uso de pílulas anticoncepcionais e muitas outras drogas são criminosos comuns. Os hormônios ovarianos causam um endurecimento das superfícies revestidas da vagina, permitindo que ela desempenhe melhor sua função durante os anos férteis. Devido ao revestimento vaginal mais fino de meninas e mulheres na pós-menopausa e a maior propensão dos diabéticos a contrair a infecção, existe uma maior probabilidade de irritação e infecção. No passado, meninas jovens, diabéticos e mulheres na pós-menopausa eram aquelas que sofriam principalmente de vaginite. Recentemente, houve um aumento da vaginite em mulheres saudáveis com menstruação.

A vaginite deve ser tratada vigorosamente, pois pode se tornar crônica e mais difícil de erradicar. Três tipos de microorganismos podem causar vaginite. Bactérias comuns ou as bactérias especiais de doenças venéreas; um organismo semelhante a levedura chamado monília; e terceiro, um protozoário chamado trichomonas. Como o tratamento dos três tipos é ligeiramente diferente, é desejável, mas não essencial, conhecer o tipo de organismo que causa a vaginite. Na ausência dessa informação,

uma rotina de tratamento pode ser tentada contra um tipo e depois modificada se o tratamento não for ao mesmo tempo eficaz.

Quando a vaginite ocorre, a mulher deve tratá-la com dieta adequada, vestimenta adequada e vários remédios simples usando água. A dieta não deve conter gorduras livres ou açúcares livres por um mês. Isso significa que não há margarina, maionese, frituras, gorduras para cozinhar, mel, açúcar, melão e alimentos similares. Todos esses alimentos tendem a inibir a atividade dos glóbulos brancos e a tornar o corpo menos capaz de se defender contra a propagação da vaginite.

Extremidades refrigeradas, especialmente os pés, causam uma redução no fluxo sanguíneo para a vagina e outros órgãos pélvicos; os pés e as mãos devem sempre ser mantidos aquecidos por roupas adequadas, como o uso de calças, aventais longos e meias de proteção, conforme necessário. Calcinhas de nylon, meias ou calças sintéticas não devem ser usadas. Somente calcinhas de algodão devem ser usadas - inteiramente de algodão, não apenas de forquilha de algodão. A meia-calça e a calça são menos censuráveis se forem abertas nas costuras de 6 a 10 polegadas para que o ar possa circular. Tecidos sintéticos promovem o acúmulo de umidade e calor, tornando condições ideais para o crescimento de microorganismos.

Uma vez que os pés resfriados fazem com que a vaginite seja pior, especialmente em meninas e em mulheres na pós-menopausa que têm circulação reduzida nas extremidades inferiores, recomenda-se um banho de pés quentes. Em diabéticos, o banho de pés quentes não deve exceder cerca de 102 graus se houver suspeita de endurecimento das artérias para as extremidades inferiores. Chuveiros são preferidos em banhos de banheira, pois a água do banho contendo impurezas e sabão pode entrar na vagina e causar um aumento no problema.

Os tratamentos de água devem começar com uma ducha de água com gás quente (1-3 colheres de chá de refrigerante por litro de água) tomada duas vezes ao dia por 7 dias e uma vez ao dia por 30 dias adicionais. Se não houver alívio imediato com a ducha de água com gás, mude para água com vinagre quente (1-4 colheres de sopa por litro), tomado duas vezes ao dia por 7 dias e uma vez ao dia por 30 dias adicionais. Qualquer tipo de vinagre é satisfatório. A ducha de soda é melhor para monilia e a água de vinagre é melhor para trichomonas. A vaginite por monilia pode ser distinguida da vaginite por trichomonas pelo queijo exsudado que aparece na vagina em monilia em comparação com um exsudado espumoso visto com trichomonas. Para ver o exsudato, você precisará de um espelho de mão, uma colher de cozinha e uma lanterna. Insira a colher na vagina e pressione suavemente para abrir a vagina. Use o espelho e a lanterna para ver o interior da vagina. Um assistente é muito útil. Se uma infecção vaginal com uma bactéria comum é suspeita, a água quente de vinagre pode ser eficaz, ou uma ducha de alho quente pode ser apenas a coisa. A água do alho é feita fervendo um litro de água e misturando parte dela com um único dente de alho, até que o alho esteja totalmente liso. Adicione o restante da água quente e deixe repousar por um minuto para desnaturar a enzima do alho. Despeje água fria suficiente com a água do alho para reduzir a temperatura resultante para cerca de 110 ° ou aproximadamente tão quente quanto pode ser tolerado para uma ducha. Use o ducha de alho no mesmo horário que o refrigerante ou a água de vinagre. As relações sexuais devem ser evitadas durante o período de tratamento, uma vez que os germes podem ser transferidos entre marido e mulher. O cônjuge deve tomar um banho de

assento quente a 110 graus por 20 minutos, limpando bem os genitais com sabão comum durante o banho. Siga o banho com um breve enxaguar com água fria e uma massagem a seco. Continue o banho de assento duas vezes por dia durante 3 dias e uma vez por dia durante 7 dias. Este tratamento pode ser muito benéfico na erradicação de microrganismos como trichomonas e bactérias comuns do parceiro conjugal. Um fino pó de bicarbonato de sódio deixado na pele da área genital ajuda na monilia. Uma vez que a vaginite está bem; douching deve ser descontinuada como não é uma relação aparente entre douching longo termo ao longo de vários anos e o desenvolvimento de cancro do colo do útero.

As mulheres na pós-menopausa com vaginite também devem seguir uma rotina especial para os sintomas da menopausa em um artigo separado. Qualquer que seja o tipo de vaginite, evite cuidadosamente coçar e tenha em mente que o uso de qualquer um dos vários produtos químicos pode piorar a vaginite: contraceptivos, desodorantes, sabonetes e até mesmo pó em pó.

VARIZES

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

As varizes são causadas pelo afinamento das paredes das veias devido a um aumento na pressão sobre o sangue dentro das veias. Eles podem ter uma aparência cosmética pobre. Eles podem causar dor, especialmente no período menstrual ou em longo prazo. Ocasionalmente, eles se tornam lesionados ou inflamados, produzindo flebite e trombose.

Tratamento:

- Alivie a pressão no sangue para as extremidades inferiores, reduzindo a pressão intra-abdominal e reduzindo a quantidade de tempo gasto em pé.
- Reduzir a pressão intra-abdominal pelas seguintes medidas:
 - Reduza o gás. O gás intestinal é causado por muita comida, muitos alimentos concentrados, muita gordura, má mastigação, nervosismo durante as refeições, uso de muitas variedades de alimentos, ingestão de líquidos nas refeições, alimentação rápida e ingestão de ar.
 - Evite a constipação. Esforçar-se para passar uma evacuação acentuadamente elevará a pressão intra-abdominal, causando ou agravando varizes, hemorróidas e divertículos do cólon. Veja a folha de aconselhamento sobre "constipação".
 - Evite comer demais ou beber demais.
 - Evite excesso de peso no abdômen.
 - Não permita que faixas ou cintos ao redor do abdome sejam apertados o suficiente para deixar uma marca fraca.
- Use as seguintes técnicas para se sentar em uma cadeira:
 - Não permita que o assento da cadeira encoste na parte de trás das coxas, pois isso aumenta a pressão do sangue nas veias.
 - Não cruze as pernas.
 - Mantenha um ou ambos os pés apoiados para aliviar a tensão e a fadiga das costas (um substituto para cruzar as pernas).

- Reduza o tamanho das pernas se houver excesso de gordura. A gordura não é um tecido firme e não dá o suporte para as veias que o músculo, a pele e o tecido fibroso fornecem. Além disso, há invariavelmente infiltração gordurosa de músculo, pele e tecido fibroso. A gordura enfraquece os tecidos, tornando-os menos firmes.
- Roupas:
 - Mantenha as extremidades quentes o tempo todo para manter os tecidos saudáveis.
 - Ter uma boa circulação que torne todos os tecidos, incluindo os tecidos das paredes das veias, saudáveis.
 - Não use faixas constritivas ao redor das pernas.
- A respiração profunda estimula o retorno do sangue das extremidades inferiores. Com inspiração profunda há uma forte pressão negativa desenvolvida no peito, que puxa o sangue para o peito, permitindo o descongestionamento das veias das pernas.
- Exercício:
 - Caminhe o suficiente ou trabalhe em trabalho externo o suficiente a cada dia para manter os músculos das pernas firmes e a boa circulação nas pernas.
 - Exercite-se suor a cada dia, pois a transpiração remove toxinas que podem enfraquecer os tecidos.
 - O exercício estimula a respiração profunda, o que causa um descongestionamento das pernas.
- Edema. Inchaço das pernas é causado por um acúmulo de líquido nos tecidos. Para reduzir o inchaço, é necessário reduzir a pressão que pode ser do tipo hidrostática ou osmótica. A pressão hidrostática é aliviada elevando os pés. A pressão osmótica é aliviada pela ingestão de água para promover uma diurese, reduzir o consumo de sal e manter um nível adequado de proteína no sangue.
- O tratamento das veias varicosas dolorosas pode ser feito enrolando-as com ataduras, uso de meias elásticas, banhos quentes e frios nas pernas e elevação dos pés.
- Ocasionalmente, úlceras varicosas se desenvolvem. A bota de unna é o melhor tratamento para a úlcera varicosa crônica. Raramente a cirurgia é necessária para tais complicações tardias e crônicas.

PRISÃO DE VENTRE

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Causa:

- Alimentos com baixo teor de resíduos: carne, leite, ovos e queijo.
- Alimentos brancos : açúcar, amido, pão branco, arroz e massas, como macarrão, espaguete, etc.
- Água inadequada.
- Muito pouco exercício.
- Pulando o café da manhã.
- Comendo apressadamente. Estilo de vida tenso.

- Ignorando o desejo de eliminar.
- Comer demais ou comer em excesso.
- Má postura; respiração superficial.
- Bandas constrictivas de roupas.

Remédio:

- Jardinagem por 1-3 horas diárias é o melhor exercício. Se a jardinagem não estiver disponível, deve-se caminhar até a tolerância diária (1 / 2- 1 horas), cabeça erguida, respirando profundamente. Use um exercício de respiração profunda uma vez ao dia: Respire fundo pelo nariz e segure-o para uma contagem lenta de 20; expire completamente pelo nariz e segure a respiração por uma contagem lenta de 10. Repita 10 a 40 vezes. Pode ser feito enquanto estiver dirigindo, andando ou outra atividade. A tensão e o estresse são aliviados através do exercício.
- Má postura correcta através do braço apropriado, ombro, e baixos exercícios de volta.
- Beba água até a urina ficar pálida.
- Use 1-4 colheres de sopa de farelo diariamente na comida. Elimine totalmente todos os alimentos constipantes. Coma apenas pães integrais, cereais e massas. Use muitas frutas e vegetais crus. Deixe essas coisas doces sozinhas.
- Reduzir o peso corporal, pelo menos, para a média, e 5 a 10 por cento abaixo da média é provavelmente ideal. Figura 100 libras para os seus primeiros 5 pés de altura e adicione 5 libras para cada polegada acima de 5 pés, se você é uma mulher, e adicione 7 libras por cada centímetro de 5 pés, se você é um homem, para obter seu peso médio.
- Mantenha a regularidade em todas as coisas: horário das refeições, hora de dormir, tempo decorrente, etc. Tenha um tempo determinado para as eliminações; provavelmente melhor ao surgir ou dentro de uma hora depois de um bom café da manhã.
- Beber duas xícaras de água ligeiramente quente no " horário definido ".
- Use um chá de ervas suave, como senna, se necessário na ocasião. Use ½ colher de chá de folhas de chá para 1 copo de água fervente. Separe para íngreme por 10-15 minutos.
- Tente comer 4-6 azeitonas com cada refeição para aliviar a constipação.
- Nenhuma peça de roupa deve deixar uma marca fraca na pele.
- Use uma seringa de ouvido de água fria como um pequeno enema para iniciar o desejo.

DOENÇA VENEREAL

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A doença venérea está em ascensão. A falta de informação sobre como se proteger e sobre a natureza da doença, um aumento na atividade sexual e uma diminuição na eficácia dos antibióticos se unem para causar o aumento da doença venérea.

A prevenção, e não a cura de doenças venéreas, deve ser o objetivo dos programas de saúde. A abstenção de atividade sexual deve ser seriamente considerada por cada jovem como uma alternativa significativa nesta era de sexo livre e fácil. Os humanos são definitivamente monogâmicos. Romper com alguém a quem alguém foi fisicamente unido é sempre, para aqueles que têm alguma sensibilidade, uma experiência dolorosa e cicatricial. Certamente, o divórcio depois do casamento é uma calamidade para a personalidade e para a felicidade, superado apenas pela morte na magnitude de seus efeitos prejudiciais sobre o ser total. A doença venérea deve ser acrescentada aos desconfortos e perigos do sexo fora do casamento. Tanto o sexo pré-marital como o extraconjugal são perigosos para a felicidade do indivíduo, para a integridade da sociedade e para a compreensão do significado do casamento. Se alguém tem a ideia de que a experiência sexual é a grande e consumidora experiência do casamento, está enganado. Ainda, Há muitas pessoas que nunca miraram mais do que essa experiência puramente sensual. Uma das razões pelas quais nossa sociedade tem um grande equívoco sobre o assunto é a ideia obtida na adolescência que o sexo antes do casamento ou extraconjugal é uma experiência importante a ser obtida. Além de não equipar alguém para ser um cônjuge melhor, coloca em risco toda a experiência do casamento.

A doença venérea é transmitida através do contato interpessoal, principalmente através do contato dos genitais. Os germes são geralmente exigentes em suas necessidades de crescimento e não vivem com facilidade, exceto nas secreções dos seres humanos e, portanto, devem ser transferidos de pessoa para pessoa por contato direto. Se não houver nenhum contato genital, raramente há a transmissão de doenças venéreas. Higiene pessoal de alta qualidade, a fidelidade de parceiros de casamento, e evitar contato com aqueles que estão infectados irá longe no sentido de eliminar a doença venérea de nossa sociedade.

Duas doenças venéreas extremamente graves são a gonorreia e a sífilis. Ambos estão aumentando em incidência. A gonorreia causa uma superfície de revestimento inflamada da uretra tanto nos machos como nas fêmeas. Também envolve frequentemente o epidídimo e a próstata nos homens, e a vagina e as trompas de Falópio nas mulheres. A doença pode ocorrer em outras formas, como uretrite ou meningite. Muitas vezes deixa cicatrizes que causam esterilidade, dificuldade em urinar, uma gravidez que ocorre nos tubos e não no útero, e outros problemas sérios. O sinal mais confiável de que se tem a doença é uma descarga da uretra, o tubo através do qual a urina flui; ou da vagina. Pode haver ou não febre alta. Infelizmente, a doença pode causar quase nenhum sintomas em homens e mulheres, tornando a identificação e tratamento de portadores bastante difícil.

A sífilis é também uma doença muito prejudicial e até fatal. A primeira fase da sífilis é uma ferida indolor no ponto de contato com a pessoa infectada, a ferida tem uma cratera central e bordas elevadas. Isso pode curar facilmente, sem tratamento, em cerca de duas semanas. Então, em mais algumas semanas, os “secundários” ocorrem. Esta é uma erupção cutânea em todo o corpo, ou pequenas bolhas, como catapora. As lesões podem ocorrer dentro da boca, nas palmas das mãos ou na vagina. Mais uma vez, a evidência de doença desaparece em cerca de duas semanas, sem tratamento, e o ne pode esquecer-se sobre a sífilis até que um exame de sangue de rotina transforma-se positiva, um transmissor da doença para um parceiro sexual diferente, uma criança nasce deformada com sífilis congênita, ou em 10 a 20 anos, um grande derrame de

doença, insanidade, doença cardíaca e arterial, ou um abscesso especial ocorre em um osso, no cérebro ou no fígado que pode destruir permanentemente a função daquela parte do corpo.

Após essa breve discussão sobre as sérias conseqüências da doença venérea, ninguém poderia se opor aos esforços mais extenuantes para assegurar que não se contrairia a doença.

Controle de peso

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Para que o controle de peso seja bem-sucedido, ele deve representar uma mudança permanente no estilo de vida. O estilo de vida antigo foi demonstrado para produzir excesso de peso, e uma mudança por algumas semanas ou meses, seguido por um retorno ao estilo de vida anterior, não terá sucesso.

Deve-se aprender a diferença entre apetite e fome. O apetite é dado a nós por um Criador amoroso para nos ajudar a desfrutar da comida que devemos ter. A necessidade básica da pessoa, no entanto, não é o prazer da comida; a necessidade é de nutrientes. O apetite nos encoraja a suprir a necessidade. Pensamentos de comida não devem encher a mente. Pode-se, no entanto, usar corretamente a preferência para auxiliar nas seleções para preencher a necessidade. A necessidade pode ser para alimentos crus, cereais integrais, vegetais ou frutas. O apetite pode ajudar a escolher o tipo de comida crua, o tipo de grão ou o estilo de preparação. Os americanos geralmente não sentem a necessidade de negar a si mesmos aquilo que o coração deseja. Para desenvolver um caráter simétrico, precisamos determinar nossa necessidade e aproveitar essa necessidade. Essas necessidades foram estabelecidas pelo Criador que está disposto a nos dar poder para preencher essas necessidades. Através da vigilância e oração, pode-se receber todas as suas necessidades, incluindo o controle do apetite.

PRINCÍPIOS GERAIS DE CONTROLE DE PESO

1. Comece cada semana com um jejum de vinte e quatro a quarenta e oito horas.
2. A fome pode ser experimentada somente em um horário regular se o ritmo biológico foi devidamente programado.
3. O sono “correto” dá mais uma força de vontade. Seja regular.
4. Coma um generoso café da manhã. Amostra: 1/2 xícara de cereal cozido, duas porções de frutas, uma fatia de pão integral, 1/2 colher de chá de manteiga de amendoim. Não use calorias vazias. Se preferir, omita a manteiga de amendoim e use uma xícara de cereal.
5. Não coma sequer um bocadinho entre as refeições. Este é um princípio da vida.
6. Coma um almoço moderado. Amostra: Cerca de 250 calorias de um prato principal, menos de 100 calorias de um vegetal cozido, um vegetal cru, menos de 100 calorias de um pão integral, uma colher de chá de manteiga de amendoim ou duas colheres de chá de nozes ou sementes.
7. Não tome o jantar. Você pode tomar uma xícara de chá de ervas com limão e estévia.

8. Faça algum exercício leve depois das refeições para promover a digestão. Nunca deite depois das refeições.
9. Pratique exercício moderado diário na quantidade de uma a cinco horas; exercício moderado a pesado suprime o apetite. Mudança de ritmo e ocupação são necessárias ocasionalmente. Apenas o tempo adequado gasto em tais atividades deve ser procurado para cada pessoa.
10. Evite irritantes. Qualquer coisa que irrita o estômago ou o sistema nervoso atua como estimulante do apetite - vinagre, maionese, mostarda, cafeína, álcool, bicarbonato de sódio, fermento em pó e especiarias (pimenta preta, canela, cravo, noz-moscada, gengibre, etc.) .
11. Evite falhas, fads. Treine-se agora em um novo estilo de vida que você espera manter para sempre com apenas pequenas variações.
12. Beba água entre as refeições, o suficiente para manter a urina pálida.

COISAS EXCESSIVAS AS PESSOAS TÊM EM COMUM

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

- Eles não têm exercício adequado. Vinte minutos diários é o valor mínimo para manutenção. Para perda de peso, tenha horas de trabalho útil diariamente. O exercício fora de portas disponibiliza os íons negativos que são dez vezes mais abundantes ao ar livre do que em ambientes fechados.
- Muitos mordem demais, comem rápido demais e mastigam mal.
- Muitos são skippers de café da manhã ou skimpers de café da manhã. Acidentes industriais são muito mais comuns quando o café da manhã é omitido. O desempenho escolar é inferior. Snacking em alimentos gordurosos ou vazios se torna um hábito.
- Pessoas com excesso de peso gostam de alimentos refinados (geralmente brancos no estado sem coloração - açúcar, arroz polido, grãos brancos como macarrão, espaguete, amido, biscoitos, pãezinhos, pão, etc; gorduras livres; proteínas concentradas como leite em pó, substitutos da carne) ou produtos proteicos secos).
- Eles usam produtos fermentados, putrefatos ou envelhecidos, como vinagre, maionese, pickles, mostarda, álcool, queijo e frutas muito maduras.
- O sal é usado livremente (uso recomendado : até uma colher de chá por dia).
- Eles gostam de bebidas contendo cafeína e outros estimulantes.
- As pessoas com sobrepeso costumam usar irritantes estomacais (ver folheto informativo). Irritantes do estômago causam cravings a desenvolver. A maioria das pessoas com excesso de peso não tem um nível definido de saciedade ou uma apreciação da sede. A sede crônica é confundida com fome.
- Eles não entendem o uso adequado da força de vontade e os passos necessários para resistir à tentação.
 - Vire-se decididamente e imediatamente de qualquer tentação, até ao ponto de fugir da cozinha.
 - A ação imediata é necessária para exercer adequadamente a vontade.

O PESO IDEAL

Uma regra prática a seguir para determinar seu peso desejável é calcular 100 libras para os primeiros 1,5 m de altura. Um homem deve adicionar 6 a 7 libras por cada

centímetro acima de 5 pés, e uma mulher deve adicionar 5 libras por cada centímetro acima de 5 pés.

EXEMPLO: Um homem de um metro e meio representaria 100 libras para os primeiros 5 pés, e 72 libras para 12 polegadas a mais de 6 libras por polegada, perfazendo 172 libras seu peso desejável. Subtraia uma libra para cada ano com menos de 25 anos.

COMO COMER PARA TER O PESO IDEAL

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A pessoa média presta pouca atenção a excessos a menos que esteja acima do peso. Mas entre aqueles interessados em uma ótima saúde, a quantidade de comida consumida deve sempre ser de alguma preocupação. Enquanto alguém pode cortar alimentos refinados e muitos produtos de origem animal, ainda é possível comer demais. Aqui estão algumas maneiras de evitar excessos:

- Sirva o prato plenamente com tudo o que você pretende comer antes de começar a comer. Seja realista sobre isso; não servem apenas algumas peças de aipo e algumas tiras de cenoura. Isso não satisfará todas as suas necessidades. Você deve ter quantidades generosas de proteínas foliares, como verduras, brócolis, couve de Bruxelas ou vegetais similares. Você também precisará de carboidratos de boa qualidade de pães integrais, batatas, abóboras, etc. Por seu conteúdo de vitamina C, você precisará de alguns alimentos crus, como uma salada, uma fruta ou um pepino inteiro. Você pode querer ter algum tipo de pasta sem óleo, incluindo manteigas de frutas, purê de cebola e tomate, etc. Faça suas escolhas e, em seguida, sirva seu prato no início de sua refeição. Nada mais é comido.
- Separe uma pequena porção de algo que é especialmente apreciado para deixar no prato como disciplina. Não permita que a compulsão tenha um prato limpo e pratos vazios afetem seu julgamento.
- Diminua seu ritmo de comer. A maioria de nós mastiga a uma taxa muito rápida e carrega a boca continuamente, mesmo que algo já esteja na boca.
- Planeje várias pausas durante a refeição. A mãe na família pode planejar com antecedência para uma conversa especial em determinados intervalos durante a carne e outros membros da família pode planejar para falar de algum item que requer atenção.
- Não prepare a próxima mordida enquanto a última ainda estiver sendo mastigada. Se você tem algo em sua boca, abaixe o garfo. Aprenda a deixar suas mãos paradas enquanto você está mastigando.
- Não deve haver segundos em nada, exceto alimentos crus ou folhosos, e especialmente nenhum segundo em curativos. Mesmo que eles não contenham gorduras livres, eles irão adicionar muitas calorias a alimentos de baixa caloria. Se houver óleo no curativo, seu uso pode fazer com que você coma em excesso muito rapidamente, devido ao alto teor calórico do óleo.
- Um deve desculpar-se a si mesmo imediatamente quando terminar com a refeição. Deixe a mesa, mesmo que seja por apenas um minuto; pode permitir que o apetite seja saciado. Deixar a mesa por um período ajuda a resistir a

mordiscar. Uma vez que uma boca limpa também desencoraja mordiscar, escovar os dentes durante este recesso da mesa.

- Sugira sempre uma caminhada ou outro exercício leve logo após a refeição. Não sente-se. A inatividade permite que os órgãos digestivos fiquem congestionados, a circulação é geralmente diminuída. Gorduras e açúcares se acumulam no sangue e ocorre irritação no estômago. Não guarde a comida imediatamente se você não puder resistir à tentação de roer. Permita-se tempo para desenvolver uma sensação de saciedade. Deixe a casa de uma vez para uma curta caminhada. Ao retornar, seu apetite terá se aquietado. Quando você come em restaurantes e reuniões sociais, pré-planeje o que você vai comer até o último item e depois siga o seu plano. Escolha categorias de alimentos, como "uma porção de um vegetal verde, um pedaço de pão, etc." Se você não tem um plano, é mais provável que você coma demais. Antes de ir para uma função social onde você suspeita que você pode comer demais, beba 8 a 24 onças de água de quinze a trinta minutos antes de se locomover em torno de alimentos. Muito recheio na mesa é realmente causado pela sede. Estar bem hidratado reduz os desejos.
- Não olhe nem pense na comida na mesa ou nos pratos de outras pessoas no final da refeição. Coloque sua mente resolutamente em algum assunto pré-planejado. Se você é uma dona de casa, desenvolva o hábito de colocar até meia colher de chá de sobras no refrigerador. Não coma mais nada depois de ter parado de comer sua refeição. Se necessário, você pode prometer-lhe meia colher de chá de comida na sua próxima refeição. E então dê aquela comida para você. Não coma nada depois das 3 da tarde. Reduzir o número de pratos consumidos em uma refeição, melhor usar dois pratos de comida simples com pão e espalhar. E tenha em mente que os vegetarianos totais têm menos problemas com excesso de peso.

Definir pontos para controle de peso

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

1. Corte totalmente e absolutamente todas as gorduras livres: manteiga, margarina, maionese, frituras, gorduras para cozinhar, óleos de salada, manteiga de amendoim e todas as outras manteigas de nozes ou sementes.

2. Quanto mais alimentos crus forem tomados, melhor será para o seu peso. Se você está severamente acima do peso, tente passar um período de trinta dias em que você come nada além de alimentos crus.

O café da manhã pode ser frutas em qualquer forma (secas, enlatadas sem açúcar, congeladas ou frescas), com duas a quatro colheres de sopa de nozes ou sementes.

O almoço pode ser vegetais de qualquer tipo ou quantidade que você deseje junto com espigas de milho ou milho integral; limite variedades, no entanto, para não mais do que quatro.

Exemplo: uma grande cama de repolho picado, rutabaga finamente ralada, cenoura refogada e espremida para dar o vegetal inteiro à refeição e não apenas suco, e 1/4 a 1/3 xícara de coco sem açúcar picado. Esta salada pode ser uma refeição inteira, com

milho em espiga, se desejar. Outra sugestão é qualquer quatro dos seguintes: ervilhas, congelados ou frescos, qualquer vegetais comestíveis congelados (pequeno quiabo cru é especialmente bom), cenouras frescas ou beterraba com a polpa adicionada de volta ao suco, e sementes de girassol, cruas, adicionadas para isso. Esta é uma salada deliciosa. Esprema algumas gotas de suco de limão e um pouco de folhas de hortelã secas ou frescas, ou manjeriço, se quiser.

3. Nada deve ser comido depois das três da tarde. Se você precisa ser sociável, sirva-se de um delicioso chá de ervas de qualquer tipo que você deseje, e beba enquanto é sociável. Leve sacolas de chá com você para uso de emergência (se você gosta de chá adoçado, use stevia que está disponível em lojas de produtos naturais). Nunca coma um bocadinho, nem mesmo um talo de aipo, entre as refeições.

4. Não tenha mais do que quatro itens separados e simples em uma refeição.

Exemplo: café da manhã pode ser uma salada de frutas de maçãs e laranjas com uma generosa quantidade de nozes picadas ou sementes de girassol polvilhadas por todo o lado (talvez duas a quatro colheres de sopa).

Você pode ter qualquer tipo de porca com essa quantidade em qualquer das refeições, mas sempre cru. Você pode ter amendoim cru, milho em espiga de milho cru, congelado, feijão congelado, ou ervilhas também podem ser tomadas não cozidas em saladas para o almoço.

Exemplo: o almoço pode ser uma grande pilha de alface ou cenoura ralada na qual se empilham ervilhas frescas ou congeladas. Então você pode querer colocar todo o grão de milho finamente misturado com suco de limão e cebola ou alho sobre tudo isso em quantidades generosas como um molho.

Você pode comer qualquer quantidade que desejar de tudo, exceto nozes e sementes, que devem ser mantidas de duas a quatro colheres de sopa, dependendo do tipo do mais rico para o seguinte: castanhas, nozes, macadâmias, sementes de gergelim, nozes, amêndoas, coco, pistache, sementes de girassol, sementes de linho, sementes de abóbora e castanhas.

5. Não fique na mesa por muito tempo, pois essa prática encoraja mordiscar. Não use alimentos refinados de nenhum tipo - açúcares refinados, proteínas refinadas, gorduras refinadas ou grãos refinados.

6. Você deve se tornar um vegetariano total. Quando o Senhor fez comida, Ele fez comida animal para fazer pequenos animais crescerem; Portanto, leite, queijo, manteiga, requeijão, iogurte ou leiteiro fazem com que os animais cresçam. Quando são jovens, elas crescem, mas quando são mais velhas, elas crescem ou têm hipertensão, excesso de peso, diabetes, câncer ou doenças cardíacas. Nenhum produto animal - carne, leite, ovos ou queijo - é essencial para uma boa nutrição.

7. Imediatamente após as refeições, faça algum exercício fora de casa por cerca de 25 minutos. Não precisa ser violento, mas deve ser rápido ou vigoroso. Caminhar, trabalhar no quintal, andar de bicicleta, etc., tudo será suficiente. Certifique-se de não exercitar a ponto de reduzir sua função digestiva.

Se você seguir todas essas instruções, você reduzirá seu ponto de ajuste para controle de peso e colesterol, o que deve ajudá-lo a lidar com esses problemas.

REDUÇÃO DE PESO

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

CAFÉ DA MANHÃ:

- Duas porções ou pedaços de frutas
- Uma xícara de cereais (ou café da manhã)
- $\frac{3}{4}$ xícara de leite de soja
- Uma a duas fatias de pão ou torrada

JANTAR:

- Uma xícara de jantar
- Toda a salada que você pode comer com molho de suco de limão ou $\frac{1}{4}$ xícara de molho sem óleo
- Vegetais: beterraba, milho, ervilha, cenoura (use apenas $\frac{1}{2}$ xícara)

Todos os outros vegetais são ilimitados

- Uma fatia de pão

NOTA: Se você tiver batatas, arroz ou espaguete, use $\frac{3}{4}$ de um copo e não tenha pão.

CEIA:

- Uma fatia de torrada ou pão (opcional)
- Uma a duas porções de frutas

REGRAS:

Não use:

- Margarina (pode usar manteiga de painço)
- Óleo
- Carnes ou peixe
- Ovos, leite ou queijo
- Não mais que três fatias de pão por dia e não mais que quatro porções de frutas por dia

Coisas que pessoas obesas têm em comum

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

- Skippers de café da manhã ou skimpers de café da manhã
- Coma rápido demais, mastigue mal, morda demais
- Não beba água adequada
- Não tenha exercício adequado
- Como alimentos refinados:
 - açúcar branco

- amido branco
- arroz branco
- gorduras refinadas
- fl branco nosso
- proteínas refinadas
- macarrão branco
- concentrados alimentares
- espaguete branco
- gorduras
- Use produtos fermentados, putreficados ou envelhecidos:
 - uma. vinagre
 - b. álcool
 - c. maionese
 - d. queijo
 - e. pickles
 - f. fruta madura demais
 - g. mostarda

- Use sal livremente (uso recomendado: até 1 colher de chá por dia)
- Como bebidas contendo cafeína e outros estimulantes
- Use irritantes estomacais
- Não tem um nível definido de saciedade
- Não entenda o uso adequado da força de vontade e os passos necessários para resistir à tentação

Doenças Femininas

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Doença da mama fibrocística

Use sutiãs de algodão (um paciente viu o benefício em um mês).

Não use café ou seus parentes - chocolate, chá, refrigerantes ou bebidas que contenham cafeína.

Doença inflamatória pélvica

Use 1 t. echinacea e tintura goldenseal a cada hora do dia e a cada duas horas durante a noite. Quando melhor, desça para cada quatro horas, três vezes ao dia. Pode substituir uma xícara de chá por uma colher de chá da tintura.

PMS

1. Não use sal durante seis meses de teste nem produtos lácteos.
2. Não use gorduras livres .
3. Não use açúcares livres .
4. Tente a dieta de sensibilidade alimentar de eliminação e desafio.
5. Faça exercícios de fortalecimento muscular diariamente.
6. Use roupas quentes e soltas.
7. Beba 8-10 copos de água por dia.

8. Tome banhos de assento quentes por 20 minutos com o início da PMS.
9. Faça uma massagem de 15 a 30 minutos.
10. Coma principalmente frutas e legumes.

Remédios Herbal para PMS

Casto árvore 1 T (Use 2 T para casos ruins para estimular o corpo lúteo. Isso pode causar gases com mau cheiro, mas vale a pena.).

Raiz de dente-de-leão 1 T (diurético mais útil para PMS).

Unicórnio falso 1 T.

Echinacea 3 T.

Água 1 qt.

Cozinhe por 5 minutos e despeje na calota craniana de 2 T. Íngreme 20 minutos.

Pegue tudo ao longo do dia, não todos de uma vez. No início, tomar todo o mês, mas quando os sintomas parecem clarear e o paciente está bem, tente parar de tomar as ervas. Se os sintomas retornarem, comece novamente com as ervas somente durante os sintomas.

Não use raiz de alcaçuz para TPM, apenas para dismenorreia, pois possui estrógenos que pioram a TPM. Black cohosh age como um bloqueador de estrogênios não naturais, o que o torna útil na TPM e no câncer de mama.

Outras ervas úteis são folhas de framboesa vermelha, trevo e alfafa.

Hormônios de baixa tiróide e mulheres e TPM

Echinacea, árvore casta, dente de leão, semente de cardo de leite, baga espinheiro, unicórnio falso, astrágalo, camomila, ginseng siberiano.

Hipertireoidismo

Bugleweed usado com berry hawthorn e motherwort, o que é bom para o coração.

Chás Com Efeitos Hormonais

Ginkgo, ginseng, silimarina, pycnogenol, árvore pura (estimula pituitária), mirtilo, alho, astrágalo, alcaçuz, borge, inhame selvagem (adrenal cortical-like), cohosh preto, semente de cardo de leite (potencia a função do fígado para melhorar ervas), dulce (paratireóides).

Dismenorreia

Remedy # 1

1. postura correta
2. roupas soltas quentes
3. Exercício
4. Dieta - sensibilidade a substâncias irritantes
5. Obstipação
6. Descanso e regularidade
7. banho quente

Remédio Herbal # 1

Motherwort 2 T

Água a ferver 1 litro

Íngreme 30 minutos. Beba conforme necessário para dor ao longo do dia.

Remédio Herbal # 2

Tome várias raízes (meia libra ou mais) de gengibre fresco e pique-os em um processador de alimentos ou à mão para uma polpa fina . Coloque isso em uma panela pesada com 4-6 xícaras de água. Cubra e leve para ferver lentamente. Cozinhe por cinco minutos; em seguida, retire do fogo e deixe esfriar um pouco. Esvazie o líquido conforme necessário e economize polpa para comprimir ou para cozinhar. Beba o líquido (diluído conforme necessário para palatabilidade) como um chá. Você pode derramar cerca de metade do líquido em uma banheira quente e mergulhar o corpo por meia hora.

Sangramento Menstrual Prolongado (vários meses ou vários anos)

Aqueça um litro e meio de água até ferver; adicione 2-1 / 2 colheres de sopa de bagas de árvore pura; 2 colheres de sopa de semente de cardo de leite ; 1 colher de sopa de falso unicórnio; 1 colher de sopa de casca de hamamélis. Cozinhe suavemente 25 minutos. Retire do fogo e adicione 2 colheres de sopa de folha de framboesa vermelha. Íngreme por 20 minutos; tensão. Este é o suprimento de um dia. Se isso causar náusea, adicione 1 colher de chá de leite em pó de soja por xícara. Isso deve evitar náuseas.

Aborto espontâneo

Para um aborto espontâneo com sangramento indolor, experimente o haw preto e o falso unicórnio, duas colheres de sopa de cada um e a casca da cólica, uma colher de sopa. Ferva suavemente em um litro de água 30 minutos. Retire do fogo e adicione uma colher de chá de folhas de framboesa e cohosh azul. Coe e beba um copo a cada 3-4 horas até que tudo seja usado. Para um paciente, parou as contrações em 20 minutos, embora o aborto de um óvulo arruinado tenha ocorrido.

Para sangrar após o aborto, experimente o bico-de-bico. 1 colher de chá de chá para 1 xícara de água fervente.

Náusea

Pode usar na gravidez, para enjôo, ou infecção.

Extrato de hortelã. Compre uma pequena garrafa no supermercado ou na loja de produtos naturais. Leve com você em viagens se você ficar enjoado. Simplesmente molhe a ponta do dedo cobrindo a parte superior da garrafa e toque na língua. O alívio vem em poucos minutos.

Cardo de leite berry, 2 T em 1 litro de água fervendo levemente, íngreme 20 min.

Para começar o trabalho

Blue cohosh - traz trabalho se atrasado. Também é um nervine. Comece com esta erva, então vá para o cohosh preto.

A raiz do unguento é oxiótica, estimulando o útero a se contrair. Também ajuda nas articulações e músculos.

Dicas para Gravidez

Goldenseal deve ser evitado durante a gravidez se surgir alguma cólica ou desconforto. No entanto, quando usado em condições agudas, essa complicação é rara. Goldenseal (*Hydrastis*) é bom para a hemorragia pós-parto e para dismenorria. Tem atividade anticonvulsiva em ratos. Ele reduz a pressão arterial em animais de laboratório hipertensos. Goldenseal e yarrow reduzirão o açúcar no sangue quando este for excessivamente alto. Folha de framboesa vermelha tem um efeito de fortalecimento e tonificação no útero e deve ser iniciada no início da gravidez.

Squaw Vine tem um efeito oxitótico (estimula o útero a se contrair). Iniciar a videira seis semanas antes da data prevista de entrega para uma entrega fácil e rápida. O cohosh azul aumenta o trabalho de parto ou o inicia novamente se estiver parado. Cranesbill é usado para sangramento após o parto. Use 1 colher de chá. para 1 C. água a ferver.

Coletase da Gravidez

Trate com carvão. Use uma colher de sopa do pó ativado em água por hora.

Azia da Gravidez

Queijo e leite são causas comuns de azia. Se alguém elimina todos os produtos lácteos, normalmente leva cerca de 2 a 3 dias para os sintomas desaparecerem. Podem ser as proteínas do leite, e não a intolerância à lactose, que estão na raiz do problema. Quanto maior o consumo, maior a probabilidade do problema.

Nunca deitar após as refeições, como a extremidade inferior do esôfago é relaxado durante a gravidez e permite que o ácido e alimentos para retrolavagem.

Hemorragia pós-parto

Tome 1 T de cada bolsa de pastor, motherwort, bayberry, canela e uma pitada de pimenta de Caiena feita em uma tintura e reservada para uso possível.

Sangramento Uterino

2-1 / 2 T. bagas da árvore pura
2 sementes de cardo de leite
1 T. falso unicórnio
1 T. casca de hamamélis
1-1 / 2 Qt. água fervente

Cozinhe por 25 minutos. Remova e adicione 2 t. folhas de framboesa vermelha. Íngreme. Tensão. Este é o suprimento de um dia. Adicione 1 colher de chá. Leite em pó de soja por xícara se causar náusea ou diarreia.

Para dor (dor ovariana, menstrual ou pós-parto)

Alface selvagem, casca de salgueiro branco e raiz de valeriana. Misture e qual partes. Use 1T / 1C de água, ferver ou íngreme 1/2 hora; use 1 xícara / h. para dor.

Falha em prosperar

Dê uma tintura de catnip, 3 gotas 3 vezes ao dia, ou uma colher de chá de catnip (1 colher de chá / 1 xícara) a cada hora.

Aumento da Produção de Leite

Fenugreek 2 T +

Árvore pura 2 T +

Sementes de Cardo Mariano 3 T +

1 1/2 Qt. água trouxe para ferver. Adicione ervas. Cozinhe por 25 minutos e retire do fogão. Adicione ¼ c. framboesa vermelha. Íngreme 30 minutos. Faça fresco diariamente.

Fístula

Recto-Vaginal ou Recto-Perineal após o parto.

Misture goldenseal, cranesbill, bayberry casca e manteiga de cacau aquecida para fazer supositórios. Arrefecer o suficiente para rolar para fora em supositórios o diâmetro adequado e comprimento para encaixar-se a fístula se possível. Esfrie na geladeira. Inserir na fístula ou no reto e na vagina. Para o períneo, coloque a mistura quente em um mini-pad para manter a pele na maior parte do dia e da noite. Também pode ser usado para fístulas na doença de Crohn ou colite ulcerativa.

Cistite

Buchu (calmante para o trato geniturinário)

Uva ursi (anti-séptico para o trato geniturinário)

Miomas

Árvore pura, 1T em 1 litro de água. Cozinhe por 25 minutos. Beba diariamente até que os miomas diminuam. Use uma dieta livre de gordura. Tome banhos de assento quentes e frios por um total de 30 minutos, alternando a cada cinco minutos de calor com um minuto de frio, cerca de 65-75 °.

Menopausa

Remedy # 1:

Cohosh preto 1/2 parte (emmenagogue, equilibra os hormônios e pára o sangramento)

Árvore pura, 1 parte (Devido à sua alta atividade semelhante ao estrogênio, ela corta o desejo sexual. É a maior ajuda para estimular o LH e o FSH para regular a progesterona; inicia o período menstrual, equilibra os hormônios.)

Unicórnio falso, 1 parte

Alcaçuz, 1 parte para adoçar 1 litro de água fervente

Remédio # 2:

2 T alcaçuz, 2 T casto árvore, 2 T falso unicórnio, 1 T black cohosh (ou squaw vine)

Ferva suavemente por 30 minutos em um litro de água. Em seguida, despeje mais de 1/2 C de folhas de framboesa vermelhas, íngremes e coe. Por 1 litro por dia até os sintomas serem controlados, reduza para 1 litro por dia, refrigerando o outro litro para o dia seguinte.

Você não pode encontrar a prímula eficaz embora seja usada frequentemente. Um bom estilo de vida vai longe em minimizar os sintomas.

Remedy # 3:

As cápsulas “Change-O-Life” (marca Nature's Way) são úteis. Eles contêm raiz de cohosh preto, raiz de salsaparrilha, raiz de ginseng siberiano, raiz de alcaçuz, folhas

de cardo abençoado, folhas de videira e raiz de unicórnio falso.

Dor Lombar

James Horsley, MD

Muitas vezes, um novo caso de lombalgia ou um surto recente de um problema antigo será auxiliado pelas seguintes posições e exercícios feitos com a face para baixo (exceto o último) em uma superfície firme.

Primeiro, deite-se de cinco a dez minutos.

Em segundo lugar, apóie seus ombros com os cotovelos na superfície abaixo deles. A cintura diminui o mais baixo possível.

Terceiro, deitando-se de costas, empurre as mãos por baixo dos ombros até os cotovelos ficarem retos, enquanto a região lombar está curvada em uma posição arqueada profunda. Faça dez ciclos de subir e descer. Faça uma sessão de repetições pelo menos uma vez pela manhã e uma vez à noite. Entre fazer mais sessões se a dor exigir.

Mais tarde, quando a dor desaparece principalmente (alguns dias ou semanas depois) e apenas a rigidez permanece fazendo algumas repetições de puxar os joelhos para o peito, cerca de dez vezes, deitado de costas. Uma ou duas sessões diárias ajudarão a recuperar a flexibilidade. Se qualquer uma das ex-dores nas costas for provocada, retorne à sequência de três descrita acima.

DOR E CONTROLE DA FEBRE SEM ASPIRINA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A dor é um problema influenciado por muitos fatores simultaneamente. O fato de uma lobotomia frontal profunda bloquear a dor é uma evidência de que os lobos frontais do cérebro estão de alguma forma colocados bem no meio da dor e são capazes de influenciá-la grandemente. Isso explica como mártires vão para a morte capazes de pensar, cantar e até pregar até o último suspiro.

É o trabalho de Satanás para causar dor em cascata no mundo, Ele frequentemente provoca outros para ser seus agentes para aumentar a dor. Quando Pedro negou a Cristo, ele deu grande dor a ele. E na cruz, o sentimento de rejeição por parte de Seu Pai causou a Jesus intensa angústia. "Tão grande foi essa agonia que sua dor física dificilmente foi sentida." *O Desejado de Todas as Nações*, p.753. A adição de angústia mental à dor física faz com que um paciente que desenvolve um sentimento de rejeição acredite que os ensaios são mais do que podem ser tolerados, e toda a situação é expressa simplesmente como um aumento na dor física. Jesus é o Modelo Mestre ao lidar com a dor, assim como a solução para a dor e para o pecado. O

sofrimento pode ser adorado em comunhão com Deus.

Parentes e amigos podem influenciar a dor. Se o paciente é gentilmente e ternamente considerado pelos membros da família, se esforços especiais forem feitos para tornar tudo confortável que possa ser confortável, até mesmo a parte dolorosa parecerá dar menos dor. Se os membros da família são antipáticos ou indiferentes às necessidades do paciente, as partes do cérebro que sentem desconforto entrarão em alta velocidade e a dor se tornará insuportável. Todos devem planejar pequenas recordações para o paciente.

Dor sempre carrega um ministério associado, tanto para e de pessoas que o possuem. Aqueles que estão sofrendo devem aprender a ser pacientes e bondosos, mesmo quando a mente está distraída e as energias esgotadas pelo desconforto prolongado. Nunca há uma desculpa para irritabilidade ou aspereza. O paciente pode tornar as tarefas de enfermagem mais agradáveis, fazendo um esforço cuidadoso para considerar os sentimentos daqueles que realizam as tarefas.

Contra-irritação pode aliviar a dor. Bloqueie a dor nos tecidos próximos por meio de uma compressa fria aplicada sobre um nervo, ajudando o paciente a entender o que está sendo feito, o que significa sua dor e que medidas estão sendo contempladas. É preciso ter certeza de que ele pode suportar a dor e que Deus o ama. Estimulação transcutânea sobre a medula espinhal (hidroterapia e massagem) pode reduzir a dor. CBV 235: “No caso da doença, a primeira coisa é averiguar o verdadeiro caráter da doença e depois trabalhar inteligentemente para remover a causa”.

Nós nos tornamos conhecidos como uma sociedade química. Muitas de nossas doenças proeminentes estão intimamente associadas, muitas vezes de uma forma que não percebemos, com nossa exposição a substâncias químicas de vários tipos, desde detergentes de cozinha e gases de escape a drogas poderosas como a cortisona.

Nossa exposição a substâncias químicas é tão comum que não reconhecemos que vários desses químicos estão nos causando ferimentos. Nós nos tornamos tão acostumados a entrar em contato com produtos químicos e drogas que temos expressões idiomáticas em nossa linguagem, como "inofensivo como aspirina", usando um produto químico comum como um protótipo de coisas inofensivas.

Não devemos considerar qualquer exposição a uma substância química que não seja nativa do corpo ou do ambiente natural como sendo inofensiva ou para ser usada com segurança sem restrições. A aspirina é particularmente prejudicial e deve ser vista com forte suspeita. Cerca de 10.000 americanos a cada ano perdem a vida por causa de tomar aspirina. Essas mortes são totalmente separadas da superdosagem acidental em crianças. Aspirina é o nome comercial do ácido acetilsalicílico.

Os dois usos mais comuns da aspirina são alívio da dor e redução da febre. Aproximadamente 17.500 toneladas de aspirina por ano são usadas dessa maneira, no valor de US \$ 600 milhões por ano. O acetaminofeno (Tylenol) é usado de forma semelhante, mas ao contrário da publicidade anterior, parece ser ainda mais tóxico do que a aspirina. Eu concordo com muitos médicos que acham que a aspirina deve ser um item de prescrição estritamente controlada, e não uma droga vendida sem receita.

Aproximadamente 5% das pessoas que tomam aspirina terão azia após uma dose única. Sangramento no estômago e ulceração podem ocorrer em indivíduos suscetíveis, e é a aflição que resulta na maioria das mortes por aspirina. Cerca de 70% das pessoas que tomam aspirina diariamente mostram uma perda de sangue diária de ½ a 1 ½ colheres de chá, e 10% dos pacientes perdem como tanto quanto 2 colheres de chá de sangue diariamente. A aspirina pode dobrar o tempo necessário para o sangue humano coagular, aumentando a probabilidade de hemorragia.

De longe, a mais incapacitante das reações adversas à aspirina é a da asma. Os ataques de asma são frequentemente causados por quantidades muito pequenas do medicamento e podem ser acompanhados por inchaço da laringe, dor abdominal e choque. Em um caso ocasional, a morte pode ocorrer em poucos minutos. Felizmente, esse tipo de sensibilidade é incomum, ocorrendo em menos de 0,2% da população geral.

A aspirina é uma das principais causas de morte em crianças com até 6 anos de idade, sendo responsável por mais de 500 mortes por superdosagem a cada ano. Nunca se deve considerar que qualquer droga, seja de venda livre ou receita médica, seja totalmente segura. Ninguém, especialmente crianças, deve ser exposto desnecessariamente a qualquer droga. E nunca expor o feto a drogas, não importa o quão leve, incluindo antiácidos usados para azia, anti-histamínicos para enjôo, ou qualquer outra droga ou substância química. Este ponto não pode ser enfatizado com muita força, já que muitos bebês estão marcados para a vida por causa de uma pequena exposição a uma substância química que a mãe tomou enquanto estava grávida. Muitas vezes, o defeito na criança é de natureza bioquímica e não uma anormalidade estrutural. Talvez o bebê não seja capaz de produzir uma determinada enzima necessária para digerir um determinado nutriente ou fazer um componente essencial do sangue.

A maioria das dores e febre pode ser facilmente controlada sem aspirina ou Tylenol. Para controlar a dor use calor ou frio, ou alternando aplicações de ambos, aplicando o calor ou frio por uma variedade de rotas diferentes - almofada de aquecimento, garrafa de água quente, calota de gelo, um pote de fruta comum cheio de gelo ou água quente e envolto em um toalha. Outros métodos incluem uma banheira de hidromassagem, um banho quente, um "banho frio curto" (30-120 segundos na água do banho frio de 50-65 graus). Normalmente, a água quente aplicada diretamente à parte, se isso for possível, é o mais eficaz, a temperatura da água ser de 105-110 graus, dependendo da saúde do indivíduo e a peça a ser tratada, mas o método mais fácil deveria ser julgado primeiro. Geralmente, os aplicativos quentes devem ser tão quentes quanto podem ser tolerados e as aplicações frias devem ser tão frias quanto possível. Pacotes quentes e frios alternados podem ser aplicados no tórax, no abdômen ou em qualquer parte por dores. Puxe uma toalha de água quente e coloque-a na parte dolorida por 3-6 minutos. Substitua a compressa quente por uma compressa gelada por 30 a 60 segundos. Alterne desta maneira por 3-5 alterações.

Se o alívio da dor de cabeça for necessário, coloque os pés em água quente por 30 minutos. A dor de cabeça vai se dissolver no banho de pés! É claro que, se alguém for diabético severo com insulina, ou tiver conhecido o bloqueio de artérias nas pernas, esse tratamento não deve ser usado, pois mesmo as temperaturas normais podem, às vezes, causar bolhas nessas pessoas.

Febres comuns podem ser facilmente tratadas sentando-se em um banho de banheira de 105 a 110 graus até que a pele fique bastante avermelhada e ocorra sudorese profusa. Após os primeiros cinco minutos, mantenha um pano gelado na testa, ou desde o início, se a febre começar acima dos 101 graus. Tome um copo de água quente ou chá de ervas quentes quando a transpiração começar. Quando a pele estiver vermelha e o paciente estiver suando abundantemente, após 10 a 20 minutos, termine o remédio da seguinte maneira: (1) trabalhe rápido para dar um breve borrifo de água fria sobre todo o corpo do queixo para baixo; (2) então uma fricção rápida com uma toalha grossa; (3) enrole um roupão ao seu redor, pule na cama e sue durante meia hora; (4) surgir, tomar um banho breve e normal, se necessário, para limpar a pele e aliviar a sensação de frio após a transpiração, e (5) voltar a vestir.

Em todos os momentos em que a temperatura do corpo ultrapassa os 101 graus ou quando se começa a suar enquanto se toma qualquer tipo de banho quente, um pano frio deve ser mantido no rosto, testa ou garganta. Quando se termina o banho de imersão quente, se o tratamento tiver sido bom, uma sensação de fraqueza pode se desenvolver após um minuto ou mais de repouso, por causa da transferência de sangue do interior do corpo para o exterior, assim como em queimadura de sol. Isso é normal, devido ao extenso avermelhamento da pele.

- Gelo ou calor intensivo: esquelético, abdominal. Uma massagem de gelo no esqueleto, 12-15 minutos, saco de gelo no abdômen, conforme necessário. Aplique calor pela água, lâmpadas, almofadas elétricas, garrafas de água, etc.
- Pés confortáveis: massagem, sapatos corretos, água quente embebe.
- Aptidão física: evite inatividade e fraqueza muscular na dor esquelética. Use caminhadas, natação, jardinagem, etc., pelo menos 20 minutos, 5 vezes por semana. Exercícios de alongamento também ajudam.
- Primeiro: pendure diariamente (tração para a coluna) de uma barra de puxar até que você possa,
- Segundo: Pendure, cotovelos travados em um ângulo de 90 graus, construindo até 10 a 15 segundos. Então,
- Terceiro: Enquanto estiver pendurado, cotovelos a 90 graus, balance um pequeno arco, flexionando os joelhos e os quadris em direção ao abdome a cada balanço. Pode levar semanas para criar um arco de 90 graus.
- Quarto: suba na parte inferior do balanço, trabalhando até 15 a 20 flexões consecutivas.
- Mantenha uma excelente postura: ossos da face perpendiculares aos ossos do colarinho (use o espelho), ombros para trás e para baixo, sem curvas excessivas da coluna vertebral, joelhos relaxados, pés não pronunciados.
- Flexões para fortalecer os músculos dos braços e ombros: Comece em qualquer ângulo que puder. Depois de executar com sucesso 5 -10, progrida para o próximo nível: primeiro nível do contador, depois nível do sofá, depois do nível do sofá, aumentando para 50. Em seguida, inicie flexões no chão, empurrando os dedos para cima, se possível, e construindo até 30 repetições.
- Fortalecer antebraços e pulsos. Use uma pinça de mão comercial, disponível em força fácil, média e pesada. Escolheu um que você pode espremer apenas 3 - 5 vezes. Não use o polegar para apertar (!), Mas feche parcialmente a alça para encaixar na palma entre os dedos e a base do polegar. Aperte a pinça rapidamente a uma distância de 1 a 2 polegadas com cada mão uma ou duas

vezes por dia, aumentando até 10 vezes mais do que antes do fortalecimento ter começado.

- Capsaicina tópica, 6 vezes ao dia durante 6 dias, depois 2 vezes ao dia depois disso. Qualquer contrirritante pode aliviar a dor. HEET, Zostrix, pimenta vermelha com álcool.
 - Um copo de água a cada 10 minutos por uma hora. Muito bom para dor, dor de cabeça, dor nas costas ou dor de estômago.
 - Fricção, fricção leve ou vigorosa da pele, ou vibrações com um vibrador mecânico por 5 a 45 minutos ajudam alguns, não outros. Uma massagem nas costas de 10 minutos ajuda alguns, não outros.
 - Respiração longa, lenta e rítmica para relaxar. Continue até 20 minutos ou mais.
 - Apreensão, descontentamento, respiração exagerada, ruído, música irritante, medo ou agitação podem aumentar a dor pela redução do limiar de dor. A dor é de causa complexa e envolve muitos sistemas: imunológico, endócrino, cardíaco, circulatório, mental e gastrointestinal. Não se debruce sobre a dor ou é mais provável que continue. Crie uma atmosfera amorosa e pacífica.
 - Mantenha peso adequado, nutrição ideal e obedeça às oito leis naturais da saúde.
 - Chás de ervas para dor. Receita: Ferva suavemente uma colher de sopa de casca de salgueiro branco e uma colher de sopa de raiz de valeriana em um copo de água por 25 minutos. Em seguida, adicione uma colher de sopa de alface selvagem e infusão de 20 minutos. Tome uma colher de sopa por hora. Também são úteis inhame selvagem, raiz de alcaçuz, óleo de linhaça (2 colheres de chá três vezes ao dia) e calota craniana. Pode precisar usar vários dias antes de obter alívio.
 - Jejum, enemas, banhos ou chuveiros podem aliviar a dor.
 - Chá de olmo escorregadio para dor de estômago ou intestino, 1 colher de chá em 1 xícara de água.
 - Esfregue DMSO em músculos doloridos ou articulações.
 - A pressão ou o alongamento do ponto-gatilho podem ajudar, de 5 a 10 segundos em cada ponto de gatilho ou alongamento, para dores esqueléticas crônicas.
18. Estimulação cutânea sobre a medula espinhal por hidroterapia e massagem pode alterar a receptividade do sistema nervoso central aos estímulos dolorosos.

Mal de Parkinson

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Também chamada de Paralisia Agitante ou Paralisia Agitante, a doença de Parkinson é uma doença degenerativa do envelhecimento do sistema nervoso central. A causa não é certa. O Dr. James Parkinson, um médico de Londres, descreveu pela primeira vez a doença de Parkinson em 1817. Era relativamente incomum até a década de 1930, quando irrompeu em proporções epidêmicas. Então, inexplicavelmente, novos casos de parkinsonismo apareceram com menos frequência. A doença de Parkinson é uma deterioração lentamente progressiva de certas partes do cérebro chamadas gânglios da base. Entre as raças brancas, a prevalência da doença de Parkinson varia de 66 a 188 por 100.000 na população geral. Não há um padrão geográfico específico.

Parkinson geralmente começa depois dos 50 anos .

SINTOMAS

Na doença de Parkinson, o cérebro é privado de dopamina, um neurotransmissor catecolamínico. Estima-se que pelo menos 85% dos neurônios que necessitam de dopamina devem ser perdidos antes que os sintomas da doença de Parkinson sejam aparentes.

As alterações no cérebro são expressas na pessoa por uma perturbação da função motora e por um abrandamento das respostas emocionais. Os três sinais diagnósticos da doença de Parkinson são a rigidez muscular, o tremor e a lentidão dos movimentos voluntários. Há também fraqueza, marcha embaralhada, atitude de flexão leve do tronco e um movimento das mãos chamado movimento de "rolo-comprimido". Há uma tendência a babar e distúrbios da fala, alterações respiratórias, alterações nutricionais por causa de dificuldades na mastigação e deglutição, osteoporose, contratura e deformidade, úlceras por pressão da pele e problemas com o sistema nervoso autônomo. Há pouco movimento rotatório da coluna cervical ou balanço livre dos braços. A marcha é a de correr com passos pequenos numa atitude curvada como se tentasse alcançar o centro de gravidade para evitar cair para a frente. Os sintomas podem surgir ao longo de um período de alguns meses a muitos anos. A pessoa começa a ter um rosto de máscara, sem expressão, e olhos fixos.

Dois Os principais sintomas da doença de Parkinson são o tremor em repouso e a rigidez dos músculos. A doença começa mais frequentemente com um tremor das mãos enquanto em repouso, ou em uma única extremidade. O tremor é um movimento rítmico involuntário e a rigidez causa dificuldade em relaxar um músculo, mesmo durante o sono. Eventualmente, a dificuldade em engolir alimentos e líquidos segue. Além da rigidez muscular e tremores, a pessoa também pode babar, inclinar-se, ter um gatilho arrastado, queimação da pele e perda de apetite. A fala pode estar comprometida e pode haver uma expressão facial fixa.

CAUSAS

A doença de Parkinson tem sido relacionada a infecções virais, como a gripe. Há morte real de células em centros cerebrais, como poderia ser esperado de toxinas ou vírus. Quando essas condições começam a se desenvolver, trate o paciente vigorosamente com exercícios, dieta, ervas e massagem para minimizar os danos causados pelo agente. Em um estudo realizado em Vancouver com 891 pacientes com doença de Parkinson, os pesquisadores concluíram que os indivíduos com doença de Parkinson sofreram uma infecção viral e que, de alguma forma, estavam ligados a essa doença. Professores, médicos, madeireiros, trabalhadores da construção civil e outros que trabalhavam juntos em grupos tinham maior probabilidade de ser afetados (*Medical Tribune* . 40 (17): 11; 1999). A doença de Parkinson frequentemente segue um ataque de encefalite. A idade média dos novos pacientes está ficando mais velha. Por um tempo, subia um ano a cada ano que passava.

Metais A exposição relacionada ao trabalho com certos metais durante um período de duas a três décadas parece aumentar o risco de uma pessoa desenvolver a doença de Parkinson. A exposição ao manganês, zinco, alumínio, cobre e certas combinações de metais (chumbo e cobre, chumbo e ferro, ferro e cobre) tem sido associada a um risco muito maior de Parkinson. Montadores de tubos, trabalhadores elétricos, químicos e

bombeiros estão todos em risco devido à exposição a metais.

Herbicidas e Pesticidas. A exposição industrial a pesticidas ou herbicidas pode ser um fator no desenvolvimento da doença de Parkinson. O envenenamento por organofosfato leva à doença de Parkinson aguda, mas é reversível.

Toxinas Talvez uma toxina onipresente que mata as células cerebrais de pessoas que são geneticamente predispostas a tais danos pode ser a causa da doença de Parkinson. Descobriu-se que os chineses que moram perto de plantas químicas industriais têm quatro vezes mais probabilidade de desenvolver a doença de Parkinson do que os aldeões rurais que trabalham em áreas subdesenvolvidas.

Água de poço. Beber água de poço em um ambiente rural é um fator de risco para a doença de Parkinson, e a exposição total da vida a uma toxina ambiental pode ser mais importante do que a exposição no início da vida.

Drogas. A metoclopramida foi definitivamente associada à doença de Parkinson. A diálise pode ser uma causa da doença de Parkinson. Possivelmente isso é devido ao alumínio na água de diálise.

Ferro. A manutenção da homeostase do ferro no cérebro é importante para o funcionamento normal desse órgão. Certamente, um alto nível de ferro age como um oxidante no corpo e pode acelerar todos os outros processos degenerativos. O ferro baixo parece causar uma subsensibilidade da neurotransmissão da dopamina do estriado. Em contraste, pensa-se que o aumento selectivo do ferro livre na parte compacta da substância negra dos cérebros parkinsonianos inicia o stress oxidativo, a partir da libertação induzida por ferro dos radicais livres de oxigénio citotóxicos. Este tipo de processo pode ser responsável pela degeneração neuronal da dopamina na doença de Parkinson. Talvez os quelantes de ferro possam ajudar. Suplementação de ferro pode definir o cenário para algumas das causas conhecidas para ser mais eficaz em causar Parkinson.

Dieta. Uma baixa ingestão de antioxidantes como vitaminas C e E, selênio e frutas e vegetais tem sido implicados no desenvolvimento do mal de Parkinson. Os fatores predisponentes para o mal de Parkinson são dietas ricas em alimentos para animais, ricos em vitamina D (principalmente leite), suplementação de vitamina A e dietas pobres em ácido fólico (abundantes em frutas e vegetais). Substitua calorias refinadas por carboidratos complexos. Use 6-10 ameixas tomadas com café da manhã. O uso excessivo de gorduras poliinsaturadas, sem antioxidantes suficientes é suspeito como contribuindo para Parkinson.

Excesso de Proteína. Uma dieta baixa em proteína melhora os tremores e reduz a lentidão na caminhada. A ingestão de proteína em excesso de 0,5 g / kg tendeu a piorar os pacientes e a deteriorá-los mais rapidamente. O conteúdo nutricional completo da dieta nas investigações realizadas não foi relatado e o número de pacientes foi pequeno. Níveis muito baixos, 7-10 gm. por dia, pode ser julgado por um período de tempo como dois meses para determinar a melhoria. O tratamento de Parkinson com Levodopa, um grande aminoácido neutro que pode passar pela barreira hemato-encefálica, e altos níveis de proteína fazem com que a Levodopa seja adsorvida de maneira deficiente, e os níveis sanguíneos diminuem de L-dopa. A

proteína compete com o L-dopa. Todos os pacientes investigados até agora se beneficiaram da dieta de baixa proteína. Altos níveis de L-dopa deve ser dada para ganhar o efeito terapêutico i f o paciente está em uma dieta de alta proteína. Em uma dieta rica em proteínas, é provável que os pacientes recebam discinesias devido à supermedicação, devido à necessidade de superar os efeitos de absorção de altos níveis de proteína. Pacientes com uma dieta baixa em proteínas podem reduzir seus níveis de L-dopa em até 40% ou mais.

Não coma alimentos rançosos ou gorduras livres (margarina, maionese, frituras, gorduras para cozinhar ou óleos de salada). Evite comer qualquer mistura pronta preparada com ovos ou mono- ou diglicéridos, pois eles são frequentemente alterados pelo armazenamento de forma não saudável para o sistema nervoso.

Comer demais. Foi descoberto por pesquisadores que comer demais pode estar relacionado ao desenvolvimento da doença de Parkinson. Considera-se que uma superabundância de gorduras animais ou carboidratos pode ser um fator de risco intermediário ou contributivo para a doença de Parkinson, devido à potencial sobrecarga do sistema antioxidante. Nenhum dos pesquisadores ainda está disposto a afirmar definitivamente que comer em excesso provoca mal de Parkinson, mas sugere apenas que pode haver um risco aumentado de doença de Parkinson causada pela ingestão excessiva de calorias - *neurologia* . 49 (1): 310; Julho de 1997. Evite alimentos pesados, como nozes, gorduras e proteínas concentradas.

A restrição alimentar, mesmo em pacientes magros, pode aumentar a longevidade e diminuir as doenças neurodegenerativas, como Parkinson, Alzheimer e Huntington, como ocorre em animais. Alternando dias de alimentação ajuda a animais, e podem ajudar a seres humanos como bem.

Alimento Tradicional Do Islander. A causa da doença de Parkinson não foi totalmente delineada, mas para os índios do oeste há vários suspeitos. O ambiente e o consumo de muitas patas de pata (outro nome são papaias), maçãs de creme e chás de ervas feitos de folhas, sementes ou casca dessas plantas são suspeitos. Sintomas semelhantes foram relatados em Guam e Guadalupe. Pensou-se que uma toxina lenta na comida tradicional do ilhéu era o culpado nesses casos, bem como a alta incidência da doença de Parkinson em imigrantes afro-caribenhos e indianos na Inglaterra que continuam a comer sua própria comida étnica - *The Lancet* . 354: 281, 1999.

Genética. Outras possíveis causas da doença de Parkinson são a genética (embora alguns achem que é improvável) e as zonas no cérebro produzem “interferência ruidosa”.

TRATAMENTO

O tratamento da doença de Parkinson deve incluir toda a pessoa. Deve-se enfatizar que existem períodos estacionários no desenvolvimento dessa doença, com duração de 5, 10 ou mais anos, quando há pouca ou nenhuma progressão nos sintomas (4). Devemos minimizar a progressão e incurabilidade e enfatizar problemas como rigidez e fixação de articulações na posição curvada. Auxiliares mecânicos e dispositivos podem alcançar muitas funções normais para o paciente e não devem ser negados a ele na crença equivocada de que a dependência deles será prejudicial. Os exercícios para a doença de Parkinson são direcionados principalmente para contrabalançar a

rigidez e os defeitos posturais. Exercícios respiratórios, alongamentos, exercícios resistivos manuais e exercícios passivos para obter a amplitude máxima de movimento das articulações constituem partes significativas do programa de exercícios. Terapia da fala pode ser usada e exercícios para a face, língua, pescoço, tórax e abdômen, marcha rítmica, bater palmas e cantar podem ser úteis. Exercícios devem ser realizados com fidelidade assim como para prevenir muscular e congelamento conjunta. Uma marcha alta é praticada para impedir o embaralhamento e manter as extremidades inferiores flexíveis. Pode ser conseguido ao andar em um assoalho contendo obstáculos irregularmente localizados tais como livros. Se os pés do paciente ficarem congelados no chão, de modo que ele não possa iniciar um passo à frente, ele deve ser instruído a dobrar os dedos para cima e isso muitas vezes o descongelará para andar. O paciente pode agravar seus problemas físicos por fraqueza devido ao desuso. A dor pode ocorrer por falta de movimento e postura defeituosa.

O tratamento de qualquer doença crônica deve se estender por longos períodos de tempo e muitas vezes é insatisfatório quando a causa da doença é desconhecida, como na doença de Parkinson. Manter os sintomas sob controle é primordial no tratamento

Newsweek de 14 de agosto de 2000, relatou uma mulher que passou por uma cirurgia cerebral experimental para a doença de Parkinson avançada. Antes da operação, ela mal conseguia dar um passo. Um ou dois meses depois, a mesma mulher foi filmada facilmente em uma sala. Sua operação, no entanto, tinha sido uma farsa. Em um estudo sobre transplante de células fetais, pesquisadores colocaram-na no grupo do placebo, anestesiando-a e, na verdade, fazendo furos em seu crânio, mas eles não colocaram nenhuma nova célula em seu cérebro. A resposta placebo foi inteiramente responsável por sua recuperação milagrosa. Verificou-se que os pacientes que receberam o procedimento simulado se beneficiaram quase tanto quanto aqueles que tiveram células fetais vivas implantadas. A resposta ao placebo não pode mais ser considerada o resultado de médicos curandeiros com pacientes crédulos que tinham doenças imaginárias.

Ervas

Para espasmos e rigidez dos músculos, use *Atropa belladonna*. A raiz da planta da *Atropa* é recomendada em todas as formas da doença de Parkinson, mas a dosagem deve ser reduzida por um período se a secura da garganta se desenvolver.

As folhas de *Henbane* (*Hyoscyamus niger*) produzem uma boa tintura para a doença de Parkinson. Se a erva fresca pode ser encontrada, use dois a seis onças por litro de álcool embebido juntos por três semanas. Comece com cinco gotas, três ou quatro vezes ao dia, e aumente lentamente até 30 gotas, três ou quatro vezes ao dia. Também recomendado é o uso de cápsulas de *Aloe vera*.

Fórmula para os tremores, doença de Parkinson: O *black cohosh* é um relaxante muscular, mesmo para os músculos lisos, e pode dilatar os vasos sanguíneos na cabeça para causar dor de cabeça devido às suas qualidades relaxantes musculares. Cortar a dose de *cohosh* preto na fórmula para uma colher de chá, se uma colher de sopa de dor de cabeça.

1 t preto cohosh

2 T Wort de São João

2 calota craniana

Traga cinco xícaras de água para ferver. Em seguida, adicione uma colher de sopa de cohosh preto. Cozinhe delicadamente por 25 minutos. Retire do fogo e adicione as outras duas ervas (e 1/4 xícara de folhas de chá de hortelã para dar sabor aos sabores mais fortes). Deixe em infusão por 30 minutos, coe e beba em cinco doses ao longo do dia. Faça fresco diariamente.

Kava kava é contra-indicado na doença de Parkinson. Embora nenhum efeito colateral tenha sido relatado, a kava pode interferir na produção de dopamina e, portanto, agravar a doença de Parkinson. Até que esta questão seja esclarecida, o extrato de kava não deve ser usado na doença de Parkinson.

Outras ervas que podem ser usadas incluem Corydalis cava para reduzir tremores e harmina (Peganum harmala). Uma tintura feita a partir das sementes de espinheiro (Datura stramonium) também alivia os tremores. Use uma a duas onças das sementes para um litro de álcool. Deixe-os juntos por três semanas, coe e comece a usar 15 gotas de tintura por dia. Gradualmente aumente para 40 ou até 60 gotas por dia; É melhor tomar uma dose única uma vez por dia.

É de salientar que as ervas recomendadas para a doença de Parkinson acima podem ser tóxicas. É provavelmente melhor usar as preparações comerciais que foram padronizadas. Depois de se familiarizar com suas propriedades, então você pode considerar fazer o seu próprio a partir de ervas e álcool.

SUPLEMENTOS

A L-dopa, o tratamento padrão da doença de Parkinson, é uma droga tóxica associada a náuseas e perda de apetite, tem efeitos colaterais importantes em algumas pessoas com perda de sanidade, uma variedade de distúrbios cardíacos e queda da pressão arterial (6).). As favas (favas) e os grãos de veludo são excelentes fontes naturais de L-dopa, produzindo cerca de 25 gramas de L-dopa por quilo de feijão. A dose diária média é de cerca de 3 gramas. Parece razoável que o desenvolvimento de favismo possa ser devido à grande quantidade de L-dopa encontrada nesses grãos (7). Eles podem ser usados com cautela para determinar se um benefício pode ser derivado.

Tomar 750 miligramas por dia de qualquer sal de magnésio pode ajudar a relaxar a rigidez A vitamina B-6, até 1.000 miligramas, e a vitamina C, até 3.000 miligramas, podem ser úteis nos estágios iniciais do mal de Parkinson. Comece com uma pequena quantidade de vitaminas e desenvolva-a lentamente. Se ocorrer diarreia, reduza o sal de magnésio para 300 a 500 miligramas.

Tanto quanto 2.000 unidades por dia de vitamina E foram recomendadas. Recomendamos menos que isso como regra geral, talvez entre 400 e 800 UI, pois essa dose é melhor para manutenção a longo prazo. Use a forma natural de tocoferóis misturados em vez de alfa-tocoferóis sintéticos. Tomar algumas nozes, azeitonas ou abacate diariamente também é bom.

As vitaminas do complexo B são consideradas por muitos como úteis nos distúrbios nervosos. Alimentos como bananas, espargos, pão integral, levedo de cerveja, cenoura, feijão, feijão, aveia, laranja, amendoim, soja, batata doce, abóbora, abacate, nozes, germen de trigo e inhames com alto teor de vitamina B-6 pode ser usada. A

tiamina também deve ser enfatizada em vários alimentos, como lima seca e feijão branco, arroz, aveia cozida, batata, toranja, morango e pêsego (5).

Outros nutrientes que são considerados úteis na doença de Parkinson incluem niacina, fenilalanina, triptofano e ácidos graxos essenciais tomados como suplemento. Acredita-se que a co-enzima Q-10 (CoQ-10) seja útil em doses de 250 a 300 miligramas por dia. Suplemento natural de vitamina B - polimento de arroz integral não cozido (duas colheres de sopa por dia) deve ser útil na maioria dos casos. Evite o zinco em qualquer um dos seus suplementos, pois pode estimular doenças neurodegenerativas como as doenças de Parkinson e Alzheimer. Coma alimentos ricos em zinco naturalmente, como milho, sementes de abóbora e nozes. A lecitina de soja por dois meses em cada ano pode ser útil.

Massagem

A massagem é útil para o Parkinson - especialmente pescoço, ombros e massagem na cabeça.

Uma massagem relaxante nos pés antes ou depois de uma imersão em água morna para ajudar a reduzir a dor muscular e a induzir o sono.

Massageie os membros inferiores para normalizar a marcha, melhore a sensação de equilíbrio e minimize os problemas encontrados ao tentar levantar-se da posição sentada.

Para aliviar a fadiga geral causada pela falta de exercício.

Alongamento de tração e amplitude de movimento para reduzir a taxa na qual ocorrem fraqueza e rigidez

Um esfregão de azeite, corpo inteiro (ou pelo menos as extremidades), duas vezes por semana é benéfico. Uma boa rotina é começar com os lençóis molhados e massagear todos os dias durante um mês, depois um por semana. O banho quente ou sauna deve ser útil, como bem como os fomentations.

Outras medidas

CUIDADOS COM A PELE:

Baba pode ocorrer devido a dificuldade em engolir. A irritação da pele deve ser tratada com uma limpeza frequente e o uso de um emoliente como o "leite de vaselina" preparado pela emulsificação de um pequeno pedaço de vaselina, esfregando as palmas das mãos com água. Os pacientes devem ser instruídos a deitar de lado para evitar que a saliva se acumule na parte de trás da boca.

Os pacientes com doença de Parkinson geralmente têm pele excessivamente oleosa e a doença ocular externa é frequente. Escamas gordurosas devem ser removidas diariamente dos olhos com uma ponta de algodão umedecida em solução salina. Os pacientes devem lavar suas bandas antes de tocar seus olhos.

M O U T H C A R E:

O cuidado com a boca é importante para evitar a aspiração de qualquer partícula de alimento remanescente, já que muitas vezes é difícil para os pacientes com doença de

Parkinson manipularem e engolirem os alimentos. Após cada refeição, o paciente deve escovar os dentes e enxaguar o mês para remover quaisquer partículas de alimentos restantes. Por causa da dificuldade em engolir muitos pacientes sofrem de desidratação crônica, que aumenta a probabilidade de infecção do trato urinário. A ingestão de líquidos deve ser adequada para manter a urina quase incolor.

TOMANDO BANHO

O uso do banho contínuo (um balanço de rede em uma banheira de corrida contínua ou água drenada de forma intermitente) pode aliviar os sintomas notavelmente. Comece o banho a 92 ° F em um espaço bem ventilado e fresco. Alguns pacientes podem querer um quarto mais quente que outros, e podem querer a água do banho em 99 ou mesmo 98 ° F. O conforto do paciente deve ser consultado. Manter o banho por cerca de duas horas e segui-lo com uma leve massagem geral ou esfregar álcool. Dê os banhos cinco a seis vezes por semana. Durante a primeira meia hora, pode-se esperar uma leve queda na pressão sanguínea e um aumento no pulso e na respiração. Muito rapidamente cessam as queimaduras e outras sensações desagradáveis. Os tremores diminuem ou param enquanto estão na água. Alguns pacientes são habilitados por este tratamento para parar toda a medicação e fazer melhorias permanentes. Outros são ajudados apenas enquanto estão no banho. Para estes, é bastante permissível continuar os banhos além de duas horas, até 12-15 horas, conforme a disponibilidade de pessoal permita. O efeito benéfico do banho é o calmante de uma barragem de impulsos nervosos da pele que produz reflexivamente uma influência calmante para reduzir os tremores e a rigidez. Qualquer coisa que vai acalmar os impulsos nervosos a partir de qualquer parte do corpo terá um efeito benéfico sobre a doença de Parkinson - mantendo as extremidades aquecidas verão e no inverno, aliviando os problemas de pele, evitando doenças menores, e manter os intestinos limpos e functioning.- livremente *Medical Record* . 26 de agosto de 1916, p.367-368.

O paciente pode se beneficiar de um brilho salino com cada banho diário. O sal tende a extrair ácido através da pele a partir de 1/8 de polegada de profundidade.

PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA

Barras no banheiro e uma superfície de banheira antiderrapante ajudarão a evitar quedas. Os tapetes devem ser colocados no chão.

CAMA

O paciente deve ter uma cama firme, sem travesseiro, para ajudar a manter a coluna ereta. Deitada de bruços pode ajudar alguns pacientes. Se o paciente tiver dificuldade para se levantar da cama , pode ser útil elevar a cabeceira da cama em blocos de quatro polegadas ou prender uma corda com nós ao pé da cama para permitir que ele se levante. O movimento pode ser iniciado por movimentos vigorosos de rolamento ou balanço. O paciente não deve dormir com ninguém, pois ambos serão perturbados.

LIMPEZA PROGRAM

Um programa de limpeza de duas semanas pode ser usado para os pacientes da seguinte maneira: Jejeue três dias bebendo dois litros de água morna todas as manhãs.

Continue o jejum com a água, mas acrescente, dia após dia, as seguintes refeições:

- Primeiro dia, só comida crua, finge apenas esse alimento na única refeição.

- Segundo dia, dois alimentos crus, um em cada uma das duas refeições.
- Terceiro dia, três alimentos crus, dois dos quais no café da manhã e um no almoço.
- Quarto dia, quatro alimentos crus, dois em cada refeição.
- No quinto dia, gradualmente começar a retornar a uma dieta regular. A culinária vegana é a dieta mais favorável para o mal de Parkinson.

O paciente nunca deve deitar depois de uma refeição, ou fazer qualquer tipo de trabalho pesado - seja físico ou mental. Deve haver algum trabalho leve ou exercício leve imediatamente após a refeição. A pessoa não deve comer uma grande refeição da noite. Um pouco de fruta e um pouco de pão ou cereais ficaria bem, embora devesse ser tomado pelo menos duas a quatro horas antes de ir para a cama.

Referências:

- Hopkins, Helen e Helen Smith. *Terapia Ocupacional* . 5ª edição, Philadelphia, Lippincott Co. 1978.
- *The Lancet* 7 de maio de 1977, p. 1005
- Baker, AB, editor. *Neurology Clinica* , Volume 3, Hagerstown, Maryland, Harper e Row, 1980.
- *The New England Journal of Medicine* 267: 297-299, 9 de agosto de 1962.
- *Vamos viver* , agosto de 1989, página 22.
- *Medicina Moderna* , 29 de outubro de 1973, página 35.
- *The Lancet*, 2: 640, 20 de setembro de 1969.

Exercícios na doença de Parkinson:

- Traga os dedos para cima a cada passo. Na doença de Parkinson, "nunca se faz um movimento" sem levantar os dedos.
- Pratique 15 minutos diariamente andando alguns metros e girando, andando na direção oposta e girando, dando longos passos (pelo menos 28 polegadas para um passo). Pode ser necessário manter as pernas de 12 a 15 centímetros de distância ao caminhar ou virar, e não cruzar uma perna sobre a outra ao girar. Ele é melhor fazer o exercício de caminhada fora-de-portas.
- Durante pelo menos 5 minutos de caminhada, os olhos devem ser fixados em um ponto de uma árvore diretamente sobre o topo da cabeça durante a caminhada, obrigando-o a jogar a cabeça e os ombros para trás, concentrando-se em longas caminhadas.
- Pratique andando em cantos apertados de uma sala para superar o medo de lugares próximos.
- Para ajudar a garantir um bom equilíbrio corporal, pratique pequenas excursões rápidas do corpo, para trás, para frente, para a direita e para a esquerda, por 5 minutos várias vezes ao dia. Não procure uma parede quando você pensa que está caindo; apenas aprenda a se equilibrar.
- Quando os pés estiverem congelados ou colados ao solo, a elevação dos dedos dos pés eliminará o espasmo muscular e o medo de cair, liberando a pessoa para andar novamente.
- Balançar os braços com força ao caminhar para ajudar a levar o peso do corpo fora das pernas, diminuir a fadiga e soltar os braços e ombros.
- Ao se levantar de uma cadeira, levante-se com a "velocidade de iluminação" para superar a força da gravidade e qualquer espasmo muscular. Sentar-se, no entanto, deve ser feito devagar, com o corpo inclinado para a frente até

encostar no assento. Pratique sentar-se e levantar pelo menos uma dúzia de vezes por dia.

- Pratique com um par de halteres de madeira em pé, erguendo-os do lado, acima e atrás da cabeça, tocando-os juntos. Segure os halteres diretamente na frente; leve-os de volta o mais longe possível em uma linha horizontal, repetindo quatro vezes.
- Erguendo-se ereto, abra as mãos e estenda-as o mais para trás possível, e depois leve-as para cima e para trás o máximo possível, depois da maneira de voar. Isso deve ser repetido 20 vezes, mantendo a cabeça para trás e olhando para o teto.
- Selecione uma pedra small da mata grande o suficiente para encher a mão confortavelmente e girá-la ao redor, uma pedra em cada mão, com os braços no comprimento total cerca de 20 vezes.
- Agache-se no chão e coloque as mãos no chão, palmas para baixo (uma mesa de piquenique pode ser usada, se preferir). Coloque as pedras usadas no exercício acima nas costas dos dedos e levante as pedras dez vezes com cada mão, mantendo os dedos retos e o calcanhar das mãos sobre a mesa.
- Para parar o tremor, pegue uma bola de borracha (que a pessoa carrega à mão com ele) e trabalhe a mão na bola. Ao apertá-lo e girá-lo nos dedos, o tremor pode ser interrompido por períodos consideráveis.
- Se a rigidez é um fator importante (e para evitar que a rigidez progrida), um banho muito quente pode ser tomado imediatamente antes dos exercícios, já que os banhos quentes tendem a relaxar a rigidez. Embora os tratamentos possam não impedir totalmente a propagação da rigidez, os efeitos incapacitantes da rigidez podem ser totalmente prevenidos por meio de exercícios e banhos quentes.
- Os exercícios devem ser realizados alegremente e em circunstâncias agradáveis, para que o maior benefício possa ser obtido, e o paciente esteja disposto a continuar com eles.
- Rotina para a doença de Parkinson:
 - Seja em uma programação regular para todos os grandes eventos, eliminações, exercícios, refeições, sono.
 - Exercite-se ao ar livre várias horas por dia, permaneça ao ar livre o máximo possível, dormindo em uma varanda e lendo ou escrevendo ao ar livre. Estar perto da vegetação com sua descarga de íons negativos tem algum benefício.
 - As extremidades devem ser mantidas totalmente aquecidas em todos os momentos, pois mesmo o ligeiro resfriamento aumenta a rigidez. Não deve haver bandas apertadas.
 - Carvão vegetal por via oral pode ser usado se a toxicidade parece ser uma parte do problema. Use 4 comprimidos, duas vezes ao dia, no meio da manhã e no meio da tarde.
 - A dieta não deve conter gorduras livres, pois elas tendem a reduzir o suprimento de oxigênio ao cérebro. Uma dieta sem açúcar é melhor, pois os açúcares livres (mel, xarope, melaço e cana-de-açúcar) tendem a tornar o sangue mais pesado e mais espesso, e menos capazes de penetrar nos pequenos capilares do cérebro.
 - L-dopa ocorre nas mudas, vagens e feijões de favas ou favas, grãos de veludo e alguns outros grãos. Em seu equilíbrio natural, os feijões têm quantidades suficientes de L-dopa para aliviar a doença de Parkinson.

EXERCÍCIO

A determinação do paciente e a fidelidade no exercício vão longe no sentido de retardar a progressão da doença. Eles devem ser tão dependentes quanto possível. Os músculos não congelarão enquanto estiverem sendo mantidos ativos. Ao caminhar, deixe o calcanhar tocar primeiro e os dedos dos pés serem levantados a cada passo. Eles devem dar grandes passos e levantar os pés como se estivessem pisando em cima de objetos no chão. Balançar os braços com força ao caminhar. Isso solta os braços e ombros, diminui a fadiga e desloca o peso corporal das pernas. Ao andar, apertando as bandas atrás das costas, irá desencorajar a inclinação para a frente.

Pratique subindo e sentando pelo menos uma dúzia de vezes ao dia. Sente-se devagar com o corpo inclinado para a frente até encostar no assento. Aumente-se rapidamente para superar a "força da gravidade". É bem útil colocar os pés bem afastados. Às vezes, colocar um pé ligeiramente para trás por baixo da cadeira é mais fácil. Uma polia sobrecarga ajuda a soltar -se os ombros. Levante os braços pelo menos uma dúzia de vezes por dia. Gire os braços para cima como muito como possível 12-15 vezes por dia.

Exercer-se marchando, batendo palmas e exercícios calistênicos, usando a música, ajudará a superar a lentidão do movimento típico do Parkinson. Os pacientes que têm dificuldade em andar geralmente terão uma grande melhora na velocidade e no comprimento da passada, com diminuição do número de vezes em que estão temporariamente impossibilitados de se mover, usando um metrônomo musical comum. Estes podem ser comprados em lojas de música por menos de US \$ 30,00. O dispositivo os ajudará a atravessar as ruas mais rapidamente e a obter mais exercício. Lancet 347: 1337, 11 de maio de 1996. Os pacientes rapidamente aprendem a colocar o pé no chão a cada clique do metrônomo.

Às vezes, os pés de pacientes aflitos com a doença de Parkinson sentem-se congelados ou colados ao chão. Levantar os dedos elimina o espasmo muscular e libera os pés para continuar caminhando. Manter os pés afastados de 12 a 15 centímetros ao caminhar ou virar dá uma base mais ampla de equilíbrio. Para mudar de direção ao andar, use passos curtos com os pés bem separados. Não cruze uma perna sobre a outra enquanto gira. Pratique andando alguns metros, girando, andando na direção oposta e girando por 15 minutos todos os dias. Pratique também subir escadas.

Os músculos do pescoço, ombro, dedos, coxas, joelhos e tornozelos são particularmente propensos a formar contraturas, e deve-se dar atenção especial ao exercício desses músculos. É a contratura do grupo anterior de músculos do pescoço que atrai a cabeça e os ombros para a frente na típica alpendre de Parkinson. O paciente deve constantemente se esforçar para a postura correta com a coluna reta, ombros para trás e cabeça erguida. Fique em pé com os calcanhares, quadris, ombros e cabeça contra a parede, pressionando na parte inferior das costas para reduzir a curva lombar. Tente manter essa postura ao caminhar ou ficar em pé. Pratique olhar para frente quando andar, em vez de olhar para os pés. Sentado com travesseiros pressionadas contra a parte superior da coluna e movendo a cabeça para trás como muito como possível vai esticar esses músculos.

Para exercitar os cotovelos, coloque os dedos no ombro e, em seguida, endireite o braço. Repita 12-15 vezes por dia. Estique os dedos ao mesmo tempo. Deitado de bruços sobre uma superfície firme, levante a cabeça e os ombros cinco a dez vezes três vezes ao dia. Encostando as mãos contra os engargos da porta enquanto se está no meio de uma porta, e fazendo o push-away com os braços fortalece os músculos peitorais. Mantenha a cabeça ereta e o queixo retraído durante o exercício. Digitar, tocar piano, trabalhar com argila ou massa de vidraceiro, abotoar e desabotoar uma peça de roupa, etc., serve como bons exercícios para os dedos.

Uma bicicleta estacionária é um excelente método para prevenir contraturas de adução e tornozelo. Andar em um "passo de ganso" com as pernas rígidas é uma boa forma de exercício para os tornozelos e pernas.

A expansão do tórax pode diminuir devido à rigidez muscular, diminuindo a capacidade vital. Exercícios de respiração profunda mobilizarão as costelas e melhorarão a capacidade e o volume dos pulmões. A respiração diafragmática deve ser praticada em todos os momentos.

Períodos de descanso frequentes devem ser tomados. O paciente fica facilmente fatigado e frustrado por seus sintomas. Roupas com fecho frontal, zíper ou fecho de velcro em vez de botões, cós elásticos e sapatos deslizantes ajudarão o paciente a se vestir. Roupas apertadas devem ser evitadas. A constipação não deve ser permitida, pois essa condição agrava tanto a rigidez quanto os tremores. A constipação envia para os impulsos cerebrais que sinalizam um distúrbio e age como um irritante para causar tremores e rigidez. Verifique o tempo de trânsito para ver se é mais de 30 horas. Se forem mais de 30 horas, devem ser tomadas medidas para aumentar a atividade física e o esvaziamento do intestino.

Cantar lições, falar ou ler em voz alta é útil para manter o controle de voz e desenvolver um volume de voz melhor. Cantando com o movimento labial forçado irá mobilizar os músculos faciais. Manter um som de voz por cinco segundos ajuda a melhorar o controle facial. Expressão de sons de vogais será melhor. Cantar a balança ajuda a melhorar a inflexão do tom. Estendendo a língua até o nariz e depois até o queixo, desenvolve-se o controle da língua.

Pensamento puro e positivo, confiança no poder divino e uma atitude de perdão e confiança para com os outros podem ter um efeito muito positivo na doença de Parkinson.

TREMOR ESSENCIAL

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

O tremor essencial pode se desenvolver em meados da vida e durar por anos. Cerca de 5% das pessoas com ele têm parentes próximos que foram afetados. É diferente dos tremores musculares comuns que acompanham o envelhecimento, pois são mais perceptíveis, mais incapacitantes e mais regulares. Eles ocorrem quando você tenta fazer coisas como usar um garfo ou falar com alguém ou quando fica nervoso. Não há

causa conhecida . A mão, a cabeça ou a voz podem estar envolvidas no tremor essencial. Não está relacionado com a doença de Parkinson. O resfriamento dos músculos do antebraço pode ajudar no tremor essencial. Aquecer o membro em indivíduos normais produz um aumento no nível de tremor. O resfriamento da extremidade envolvida no tremor essencial pode ser uma manobra útil para pacientes que desejam reduzir temporariamente o tremor para melhorar a destreza.

O exercício da extremidade ou extremidades envolvidas no tremor pode reduzir bastante o tremor em alguns indivíduos. O exercício deve ser eficaz para fortalecer os músculos do antebraço.

Use selênio como teste para tremor essencial. Uma mulher teve um tremor na cabeça durante quatro anos, piorando quando começou a tomar selênio. Dentro de duas semanas ela estava completamente curada.

Ginkgo, ginseng e calota craniana devem ser usados como teste por dois meses em tremor essencial. Outros suplementos úteis no tremor essencial incluem o seguinte:

k Co-Q10, 300 miligramas por dia, durante seis semanas

l Chá de raiz de alcaçuz, quatro xícaras por dia

m Magnésio, 400-800 miligramas por dia

n Cálcio, 600-1500 miligramas por dia

o Cevada verde, duas colheres de sopa por dia

ÚLCERAS PÉPTICAS

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Os médicos foram confundidos por muitas décadas sobre a causa das úlceras pépticas. Nós pensamos que seja devido ao excesso de ácido estomacal, drogas, estresse, etc. Agora, o verdadeiro culpado é reconhecido como um germe, o *Helicobacter pylori*. Durante anos temos sido bastante dogmáticos em falar sobre a causa em termos de excesso de ácido, etc. Agora falamos muito mais humildemente. Vários estudos mostraram que 70 a 90 por cento dos pacientes com úlcera tratados com Zantac ou Tagamet terão recorrências dentro de um ano. Por outro lado, aqueles tratados para *Helicobacter* têm apenas cinco a dez por cento de recorrência. A *Helicobacter* foi encontrada em praticamente todos os casos de gastrite crônica e úlcera péptica. Pessoas que têm a bactéria *Helicobacter pylori* têm três vezes mais chances de desenvolver câncer de estômago do que aquelas que não têm o germe.

O sintoma notável das úlceras é a dor que ocorre no epigástrio (logo abaixo do osso do peito), muitas vezes em horários regulares e aliviada pela ingestão de alimentos. A constipação é outro sintoma comum. Náuseas, vômitos, perda de apetite e até anemia podem ocorrer ocasionalmente.

As complicações variam do meramente desconfortável a raramente as graves ou potencialmente fatais. Estes sérios incluem hemorragia, o que pode exigir cirurgia de emergência; perfuração do intestino com peritonite; penetração da úlcera no pâncreas;

bloqueio da saída do estômago devido ao tecido cicatricial; e dor implacável. Muitas dessas complicações podem exigir cirurgia. É importante tratar as úlceras vigorosamente para evitar as complicações.

Causas, Promotores e Resultados

- 17 Infecção por *Helicobacter pylori* seguida por aumento da secreção ácida.
- 18 Não beber água suficiente.
- 19 Uso de aspirina ou outro uso de AINEs (antiinflamatórios não esteroidais) .
- 20 Quase todas as drogas irritam o estômago, mas especialmente os esteróides são propensos a causar úlceras.
- 21 Alergias ou sensibilidades alimentares: Um estudo revelou que pacientes com úlceras pépticas comprovadas também sofriam em 98% dos casos de alergias do trato respiratório. Ref. *Annals of Allergy* 32: 127-30, 1974.
- 22 O uso de álcool, chá, colas ou café.
- 23 O uso do tabaco.
- 24 Excesso de açúcar na dieta, sal e gordura.
- 25 Ingestão insuficiente de ácido linoléico a partir de nozes, sementes, cereais integrais e feijões.
- 26 Mastigação inadequada, comer em excesso ou comer em excesso. Todos os alimentos devem ser mastigados para um creme antes de engolir. Comer em excesso e comer entre as refeições retarda o esvaziamento gástrico, promove o excesso de ácido e estimula as úlceras.

Tratamento

Tivemos excelentes resultados com um programa para *H. pylori* em que úlceras de muitos anos de duração foram curadas.

1. Evite antiácidos, pois eles causam acidez no estômago. Rápido um dia usando nada, exceto água por boca. O jejum também reduz a produção de ácido. Refeições no primeiro dia após o jejum devem ser aproximadamente metade da quantidade que uma pessoa come normalmente.
2. Evite o uso dos chamados “ bloqueadores H2 ”, como Zantac e Tagamet. Eles podem ter efeitos colaterais significativos. Além disso, quando o ácido do estômago é completamente bloqueado, permite o crescimento excessivo de bactérias no estômago. A má absorção de B-12 é comum, juntamente com um aumento nas infecções - possivelmente um aumento no câncer de estômago.
3. Comece uma dieta simples que consiste em não mais de dois itens alimentares, além de pão e propagação. Nunca coma entre as refeições e evite todos os irritantes para o estômago, como gengibre, canela, noz-moscada, cravo, pimenta preta e vermelha.
4. A dieta deve ser alterada para um tipo não irritante, o que significa a eliminação total de vinagre e qualquer produto que contenha vinagre, incluindo pão; especiarias irritantes (gengibre, canela, noz-moscada, cravo, pimenta preta e vermelha); o marrom bebe café, chá, colas e chocolate; produtos de origem animal de todos os tipos (carne, leite, ovos e queijo); quantidades excessivas de sal, todo o bicarbonato de sódio ou fermento em pó; todas as bebidas, exceto água e chás de ervas; todos os agentes edulcorantes, incluindo mel: proteínas refinadas, como isolados de proteína de soja (ver leite de soja e substitutos de carne); e gorduras refinadas, como margarina, manteiga, maionese, frituras, gorduras para cozinhar, óleos de salada e manteigas de frutos secos.
5. Mastigue bem os alimentos, comendo pequenas mordidas e comendo devagar. Uma

refeição bem mastigada produz tanto ácido clorídrico quanto uma refeição mal mastigada, mas a refeição bem mastigada produz mais substância tampão. Isto é muito importante.

6. Manter boa hidratação, pois muitas pessoas têm úlceras pépticas por causa da desidratação crônica. Com menos de 50 anos de idade, você pode precisar de cerca de oito copos por dia; mais de 50 você provavelmente precisará de dez a doze copos.

7. Bebidas cafeinadas, mesmo quando descafeinadas, prolongam a produção de ácido gástrico e devem ser banidas da dieta. Beba oito a dez, oito copos de água ou chás de ervas por dia. Muitas pessoas com úlcera péptica são cronicamente desidratadas.

8. Não fumar, pois o fumo inibe a secreção de bicarbonato pancreático e promove o fluxo para trás do material do duodeno para o estômago.

9. Use uma tintura de goldenseal e echinacea (obtida do Dr. Christopher Deatherage, Rt. 5, Box 806, Ava, MO 65608, Telefone: 417-683-1300), uma colher de chá a cada hora por seis horas: depois uma colher de chá toda vez quatro horas por 24 horas - você deve acordar à noite para tomar - e depois cinco colheres de chá por dia até que quatro garrafas contendo oito onças tenham sido tomadas.

10. Usamos seis gotas de extrato de semente de toranja (de uma loja de produtos naturais) três vezes ao dia, diluídas em pelo menos oito onças de água, ou chá. Isto deve ser tomado logo após as refeições, pois é provável que perturbe o estômago em algumas pessoas com úlcera péptica. Goldenseal deve ser tomado duas cápsulas quatro vezes ao dia. Extracto de alho líquido Kyolic (que é mais caro do que as cápsulas, mas pensamos que é superior no tratamento de úlceras pépticas a cápsulas ou comprimidos), deve ser tomado na quantidade de uma colher de chá três vezes ao dia. Se o líquido não estiver disponível, tome duas cápsulas ou comprimidos quatro vezes ao dia.

11. Compre grandes bananas verdes chamadas banana-da-terra, descasque, coloque as fatias sobre uma toalha para secar, seja ao sol ou em um forno voltado para a menor temperatura possível. Quando a banana estiver completamente seca, pulverize as peças no liquidificador e leve duas colheres de sopa duas a três vezes ao dia.

12. Tanto o repolho quanto a azeitona contêm o "fator de erosão anti-moela". Use quatro a dez azeitonas quatro vezes ao dia, dependendo de quantas calorias você pode pagar. Suco de repolho fresco e tome um copo quatro vezes ao dia. Quando o horário das refeições está próximo do esquema de dosagem, é bom tomar o suco dez minutos antes da refeição. Um litro por dia durante 30 dias de suco de repolho concentrado (rico em L-glutamina) tem sido curativo em até 92 % dos pacientes estudados. Este tratamento, juntamente com o tratamento com alho (veja abaixo), por dois meses, pode ser substituído pelo extrato de sementes de goldenseal, echinacea e toranja, se estes não estiverem disponíveis, embora não seja uma rotina tão eficaz. Suco de aipo cru também contém grande parte da L-glutamina, e pode ser usado ocasionalmente para aliviar a monotonia do suco de repolho.

13. O suco de aloe vera, duas onças dez minutos antes de cada refeição, tem um benefício de cura. Muitas vezes útil é uma colher de chá cheia de olmo finamente moído misturado em dois a quatro onças de suco de Aloe.

14. Uma colher feita de pó de alfarroba e água pode ser tomada pela colher de chá sempre que houver dor ou náusea. A partir do sétimo dia, tome uma colher de sopa de carvão quatro vezes ao dia, de manhã cedo, meio da manhã, meio da tarde e deitar, evitando as refeições em pelo menos meia hora de cada lado. Não há necessidade de levar alfarroba ou carvão se não houver dor ou náusea.

15. Uma DIETA DE ELIMINAÇÃO E DESAFIO deve ser tentada para ver a quais alimentos o paciente é mais sensível, e eliminá-los até que os sintomas desapareçam

completamente. Eles podem então ser reintroduzidos um de cada vez a cada dez dias. Millet é muitas vezes calmante para o trato intestinal, especialmente em úlceras pépticas.

16. O estresse aumenta a produção de ácido no estômago. Lembre-se que o exercício neutraliza o estresse e tem um programa diário fora da porta.

17. Para dor de úlcera péptica, um saco de gelo pode ser colocado sobre o ponto de dor máxima. Aplicações frias para a área imediatamente sobre o estômago (epigástrica) produz um efeito semelhante à estimulação do nervo simpático pela adrenalina com tônus muscular diminuído de estômago e ondas peristálticas curtas, mas profundas irregulares, acompanhado de um relaxamento completo do piloro. Quando usado para úlceras gástricas e pilóricas, o alívio da dor pode ser dramático. Aplicações em outras áreas do corpo não produzem essa resposta no estômago. Isso ilustra o princípio de que o principal efeito da mudança de temperatura da pele está nos órgãos imediatamente abaixo da pele a ser tratada.

18. Outro método de alívio da dor é o de aplicar calor. Você pode usar fomentações muito quentes ou toalhas quentes molhadas, tão quentes quanto podem ser toleradas no abdômen. Você pode preferir um banho quente em vez disso. Cerca de meia hora antes de dormir, sente-se em uma banheira de água quente, tão quente que você suar bastante, a menos que a frequência cardíaca em repouso (pulso) seja superior a 90 por minuto, pois a frequência cardíaca aumentará à medida que você se senta mais tempo água quente. Mantenha seu rosto fresco com compressas frias espremidas em água gelada. Assim que a parte quente terminar - cerca de 20 minutos - você deve tomar um breve banho frio por cerca de 20 segundos. Rapidamente esfregue a pele com uma toalha grossa e seca, vista-se na cama e entre na cama para suar. Você deve conseguir dormir com esse tratamento. O tratamento pode ser feito durante o dia, se você tiver dor. Se a sua pulsação em repouso estiver acima de 90, você não deve fazer este tratamento.

19. Chás de ervas podem ser usados para calmante, para dor, sedação, etc., conforme necessário. Estes incluem casca de salgueiro branco, alface selvagem, alcaçuz e olmo-escorregadio.

20. O alcaçuz Deglycyrrhizinated provou ser muito eficaz na úlcera péptica. Deve misturar-se com a saliva para ser eficaz. Estimula o crescimento e a regeneração das células estomacais e intestinais. A dosagem é de quatro a oito 200 mg. cápsulas, tomadas cerca de 20 minutos antes das refeições, durante dois a quatro meses. Este é um tratamento para casos resistentes.

21. O alho, se tolerado, deve ser tomado na quantidade de cinco dentes quatro vezes ao dia. O alho pode ser picado e transformado em sanduíche de alho, se preferir. O sanduíche pode consistir em três a cinco dentes de alho tomados em um sanduíche duas vezes ao dia. As outras duas vezes os dentes de alho podem ser tomados misturados em repolho ou suco de aipo. Se o alho cru é irritante para o estômago, pode ser cozido no vapor. Coloque um globo de dentes de alho em um forno de microondas por um minuto e dez segundos, ou vapor sobre a água por dez minutos, ou leve ao forno a 350 por 20 minutos. O globo inteiro deve ser tomado quando estiver cozido. O extrato de alho envelhecido, como Kyolic, pode ser substituído como a forma de alho usada. Tome duas cápsulas quatro a seis vezes por dia durante 30 dias.

22. Se houver sangramento, você pode usar uma única compressa muito quente. Segure as pontas das toalhas dobradas no sentido do comprimento e torça-as como se tirasse as toalhas da água. Mergulhe a seção intermediária em água quente. As compressas quentes devem estar acima de 115 graus, mas não tão quentes quanto 120

graus. Levante as toalhas da água quente, mantendo a sua posição torcida, em seguida, torça bem apertado e estique-as para remover o excesso de água quente. Rapidamente abra as toalhas, dobre e aplique no abdômen sobre a área do estômago. Permita que a compressa fique em apenas três minutos e, por todos os meios, não mais do que seis. Isto deve ser seguido por uma compressa muito fria e gelada por um minuto e uma fricção de luva fria para os braços, terminando com uma fricção seca para estimular o fluxo sanguíneo para os braços. Não esfregue o abdômen após a compressa fria. Mantenha o paciente imóvel e quieto após o tratamento.

23. Não tratamos *H. pylori* com prata coloidal, uma vez que é um novo remédio e os efeitos adversos podem ainda não ter sido definidos. Nós somos da velha escola quando os tratamentos de prata eram usados para a sífilis, e ocasionalmente tivemos um resultado muito ruim com ela - um peculiar envelhecimento da pele que nunca desaparece!

24. Nós não dar Pepto-Bismol mais, como foi descoberto que o tratamento de úlceras pépticas é tão bom sem o bismuto.

25. Mantenha as extremidades quentes, uma vez que as extremidades refrigeradas causam um fluxo sanguíneo reduzido para o estômago.

COMO TRATAR UMA ÚLCERA PÉPTICA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Como as úlceras pépticas são causadas pelo uso indevido do trato digestivo, as úlceras são tratadas pela correção das práticas inadequadas. Durante várias décadas, sabemos que os nossos conceitos da causa e tratamento da úlcera péptica tem sido menos do que ideal. Recentemente, começamos a entender mais sobre essa doença. A seguir, algumas sugestões que devem ajudar:

- 22 Evite irritantes do estômago (veja folha separada).
- 23 Observe "Instruções sobre como comer" (consulte a folha separada).
- 24 Evite todas as refeições entre as refeições, colocando pelo menos 5 horas entre o final de uma refeição e o início da próxima refeição.
- 25 Não tome antiácidos, pois estes causam a formação de ácido "rebote".
- 26 Coma uma dieta baixa em proteínas, como o ácido é formado mais livremente em resposta à presença de proteínas no estômago.
- 27 Rápido por 24 horas. Controle qualquer dor por aplicações quentes sobre a área dolorida.
- 28 Faça um horário de refeição não variar em até 5 minutos durante o primeiro mês.
- 29 Beba água, bata a temperatura, livremente entre as refeições.
- 30 Não use comida líquida (sopas, sucos, leites, bebidas) no primeiro mês. Tome comida em pequenas mordidas tão secas quanto possível e mastigue bem.
- 31 Tome 8-10 comprimidos de carvão no início do jejum e uma vez por dia durante uma semana.
- 32 Tome 6-8 onças de suco de repolho fresco, não mais de 5 minutos do juicer, no início do café da manhã e jantar.
- 33 Tome 4-6 azeitonas na hora do jantar.
- 34 Um bom cereal para usar é o painço cozido como aveia com molho de maçã

- sem açúcar como cobertura ao invés de leite. Millet é calmante para o trato gastrointestinal.
- 35 Observe rigorosamente todos os princípios sobre roupas adequadas (veja folha separada).
- 36 Configure um programa de exercício vigoroso ao ar livre.
- 37 Deixe de jantar por 1 mês.

ÚLCERA PÉPTICA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

As úlceras pépticas são distúrbios interessantes para o médico, mas muito angustiantes para o paciente. Até agora não há uma clara harmonia de opinião quanto à causa exata das úlceras pépticas. Nós sabemos certas coisas aumentam a probabilidade de ter uma úlcera péptica, mas se outros fatores estão envolvidos ainda não foram determinados. É possível que um vírus esteja envolvido na origem da úlcera péptica. Por outro lado, sabemos que certas classes de pensamentos causam o equivalente a empalidecer a pele, mas neste caso ocorre no estômago. Ansiedade, medo, descontentamento, remorso, tristeza, etc. podem fazer com que uma parte do revestimento do estômago não receba suprimento suficiente de sangue. A redução no suprimento sanguíneo enfraquece a resistência do revestimento do estômago, e a autodigestão pelo ácido e pepsina pode resultar em gastrite ou úlcera péptica.

O uso de especiarias, álcool, aspirina, vinagre e outros irritantes do estômago são notoriamente propensos a promover úlceras pépticas. Na pessoa cujo estado emocional é capaz de induzir uma úlcera que também usa esses alimentos, há uma maior probabilidade de desenvolver úlcera. A falha em mastigar os alimentos adequadamente, comer com muita frequência, fazer refeições tarde da noite e comer sob condições estressantes, tudo isso acaba causando úlceras pépticas.

No tratamento de úlceras pépticas o primeiro item deve ser o de evitar todas as causas conhecidas. Os irritantes do estômago devem ser evitados. Estes incluem especiarias, cafeína, álcool, aspirina, vinagre e molhos de vinagre, produtos de bicarbonato de sódio e fermento em pó, pimenta preta e, em alguns indivíduos, certos tipos de alimentos.

O indivíduo que está propenso a úlceras deve comer no tempo sã todos os dias, mastigar bem a comida, fazer pequenas mordidas e comer devagar e evitar todas as refeições entre as refeições. Deve haver pelo menos cinco horas entre o final de uma refeição e o início da próxima. Não deve haver comida dentro de algumas horas após ir para a cama.

Uma dieta baixa em proteínas deve ser tomada, o que na verdade significa que a ênfase deve ser colocada em frutas, legumes e grãos integrais. Todas as outras classes de alimentos devem ser tomadas em quantidades de reposição. Carne, leite, ovos,

queijo, nozes e suplementos de proteína devem ser consumidos em quantidades muito pequenas. A presença de proteína na o estômago é uma causa potente da produção de ácido excessiva. O uso de leite na úlcera é uma prática consagrada pelo tempo e que muitos pacientes relutam em abandonar porque se sentem melhor depois de beber leite. Embora seja verdade que o leite tem uma ação moderada de tamponamento no ácido do estômago, o efeito é de curta duração. O resultado líquido, por causa da proteína excessiva no leite, é um aumento na produção de ácido e dor. A maioria dos textos gastroenterológicos modernos afirmam que o leite é contra-indicado na úlcera péptica. Assim, levamos mais de meio século para aprender fisiologia suficiente para desfazer parte do prejuízo causado pelo regime de Sippy de alimentações frequentes de leite e álcalis.

Como todos os líquidos tendem a diluir os sucos digestivos e atrasar a administração, nenhum alimento líquido deve ser tomado com as refeições. Isso inclui sopas, sucos, leite e bebidas. O alimento deve ser tomado o mais seco possível e deve ser bem mastigado para misturar bem a saliva. Se alguém acha que não tem saliva suficiente, isso geralmente significa que ele não bebe água suficiente entre as refeições. De um modo geral, deve-se beber apenas água entre as refeições e não tomar bebidas com as refeições. Nada de nutritivo deve ser tomado entre as refeições. A água deve ser tomada à temperatura da torneira, uma vez que a comida e a bebida muito quentes ou muito frias tendem a irritar o estômago.

Para a pessoa que tende a ter problemas de estômago, uma refeição fixa deve ser mantida, não sendo alterada em até cinco minutos durante o período de tratamento mais ativo. Recomendamos que a pessoa que inicia um programa de tratamento comece com um jejum de 24 horas. A maioria dos pacientes com úlcera acha que essa é a coisa muito errada a ser feita, mas quase invariavelmente acha que a dor e o desconforto vão quando eles jejuam por várias horas. Se a pessoa tiver dor, isso deve ser controlado pela ingestão de água fria e pela aplicação de compressas quentes úmidas no meio, centrando-se na área dolorida.

Não se deve tomar antiácidos, pois estes causam a formação de ácido "rebote". O que acontece é que o antiácido torna o pH do estômago bastante alcalino. Uma vez que o estômago reconhece que esta é uma condição anormal, simplesmente despeja de suas bombas grandes quantidades de ácido e o resultado final é uma condição mais ácida do que estaria se os antiácidos não tivessem sido tomados.

A maioria dos indivíduos que têm úlcera péptica ou gastrite pode tolerar os comprimidos de carvão. Recomendamos que 2 ou 3 comprimidos de carvão sejam tomados como um teste para ver se o carvão vai irritar aquela pessoa em particular. Normalmente, o carvão é bem tolerado, mas uma pessoa ocasional fica com um pouco de irritação porque o carvão é granuloso. Carvão tendem a ocupar excessiva de ácido e de se ligar quaisquer materiais tóxicos que pode ser agravante da úlcera. Oito a dez comprimidos de carvão ou quatro ou cinco cápsulas de carvão podem ser tomadas duas ou três vezes por dia durante uma semana. Uma vez que o carvão em uma pessoa ocasional pode causar um pouco de constipação, um enema pode ser necessário em algum momento durante a colheita de carvão.

Certas substâncias têm o "fator de erosão anti-moela", que foi descoberto no trabalho com galinhas, daí o seu nome. Este fator é calmante e cura para o estômago. Suco de

repolho fresco, não mais do que cinco minutos do espremedor pode ser tomado, sendo sorvido lentamente no início do café da manhã ou jantar. Ele pode ser tomado como uma pequena refeição do jantar, todos sólida alimento que está sendo omitido. O melhor padrão de refeição é a refeição principal na hora do café da manhã , uma refeição moderadamente grande no meio do dia ou no início da tarde, e uma pequena ceia sendo tomada no começo da noite. Azeitonas maduras também contêm o fator de erosão anti-moela e podem ser tomadas na quantidade de 4-6 azeitonas no início do café da manhã ou jantar. Use apenas azeitonas maduras pretas ou verdes, nunca as que são enlatadas com vinagre. O plano de refeição mais ideal contém apenas duas refeições; café da manhã e jantar no início ou no meio da tarde e não jantar. O paciente com úlcera geralmente prospera neste plano de refeições . Com esse tratamento, o estômago tem muito tempo para descansar, recuperar-se e recuperar-se de sua doença no período de jejum.

Alguns indivíduos podem usar boa vantagem painço ou farinha de aveia com molho de maçã sem açúcar como cobertura ao invés de leite. Millet é calmante para o trato gastrointestinal e geralmente pode ser bem tolerado por pacientes com úlcera. Se as maçãs são conhecidas por causar sensibilidade alguma outra fruta deve ser usada para fazer um molho. Use frutas enlatadas sem açúcar, despeje no liquidificador e misture por alguns segundos para obter um molho de frutas.

Vestuário adequado é importante para a pessoa que tem úlcera péptica. As extremidades devem estar sempre bem vestidas para garantir que a circulação seja adequadamente distribuída e que não haja congestão ao redor do estômago. Deve-se configurar um programa de exercício vigoroso ao ar livre. Em nenhum momento o exercício de quem tem úlcera péptica é descrito como violento. O exercício pode ser vigoroso, mas o exercício violento geralmente tende a agravar uma úlcera.

Fasceíte plantar

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A fascite plantar é um problema muito comum reconhecido pela dor de baixo grau, no início localizado na sola do pé apenas na junção do calcanhar e arco e se espalhando para o arco do pé. A dor pode ser sentida imediatamente abaixo do calcanhar, onde a fásia plantar (uma folha de tecido conjuntivo fibroso especializado) se insere no osso do calcâneo, o osso principal do calcanhar. O interior do calcanhar pode ser mais propenso a causar dor do que o exterior. É causada por lágrimas microscópicas e inflamação da fascia plantar, que resulta de uma flexão repetida do pé durante a caminhada, corrida excessiva ou corrida, especialmente quando se usa um calçado que não protege dos choques. A lesão pode ocorrer porque o tornozelo não é flexível, como deve ser devido ao aperto na panturrilha, vestindo saltos altos, sedentarismo, etc Inchaço não é geralmente presente, mas a sensibilidade é provável.

A fascite plantar é muito mais comum em pessoas mais velhas, já que a pata que cobre o calcanhar tende a emagrecer mais à medida que se envelhece. No entanto, isso pode ocorrer em quase qualquer idade. Estar acima do peso aumenta a

possibilidade de lesão marcadamente.

Se a condição se prolongou por muito tempo, as radiografias geralmente mostram um pequeno “calcanhar” ou espessamento, onde o tecido conjuntivo se insere no osso do calcanhar. Anteriormente, os médicos pensavam que esse era o problema e operariam para removê-lo, quase invariavelmente causando mais problemas do que ajuda. Agora sabemos que o estímulo é o resultado e não a causa da dor e do desconforto. Aconselhamos contra injeções de cirurgia ou cortisona, que podem causar problemas. Esta condição pode durar meses ou anos, se não for tratada.

Tratamento

1. Alongamento do tendão de Aquiles é essencial. Cada dia fica a **dois** pés de uma parede. Apoie-se com as mãos colocadas na altura dos ombros na parede à sua frente, apoie-se na parede e mantenha os calcanhares no chão. Segure o alongamento por cerca de dez segundos, afaste-se por cinco e repita três a seis vezes em uma sessão e repita aproximadamente cinco sessões ao longo do dia.

2. O linimento HEET, disponível nas farmácias, é eficaz. Contém extrato de caiena, wintergreen e cânfora. Pegue uma cotonete e umedeça no linimento HEET; pinte-o em toda a área dolorida (isso geralmente se estende até o peito do pé). Depois faça o mesmo com o DMSO, disponível em lojas de produtos naturais. O DMSO tem a propriedade distinta de facilitar a entrada de qualquer substância na superfície da pele através da pele para as estruturas mais profundas e a circulação muito rapidamente. Após a aplicação, a sola do pé geralmente se sentirá bem quente. Isso é normal. Faça isso duas vezes ao dia até a dor desaparecer. Uma pessoa relatou alívio do calcanhar em duas semanas usando a combinação HEET-DMSO. Como a pomada pode secar a pele e causar flacidez, o uso de uma loção hidratante após a secagem da área pode ser útil. **CUIDADO!** Lave sempre bem as mãos depois de usar qualquer preparação de pimenta de Caiena. É fácil esfregar os olhos, e isso causará graves queimaduras se você fizer isso.

Se você não consegue encontrar o linimento EGURAN e não pode encomendá-lo a partir do seu farmacêutico, você pode fazer um extrato de Caiena como segue: Coloque uma meia colher de chá de pimenta caiena moída em três ou quatro onças de álcool (a quantidade exata não é crítica). Agite bem em uma garrafa duas vezes ao dia. Ele pode ser usado imediatamente, mas por favor, seja persistente ao usar essa combinação, pois ela não atinge seu pico de potência até cerca de duas semanas. Nesse momento, se desejado, pode ser tenso. Apenas use o álcool; o chão pode ser descartado. (Straining não é necessário, porém, apenas para reduzir a coloração de meias.) Temos conhecimento de pessoas que obtiveram alívio da fascite plantar usando este remédio em como menos de uma semana, mas a maioria vai exigir várias semanas, ou mesmo dois ou três meses.

Algumas pessoas preferem a tomar um pequeno frasco e misturar o DMSO e Caiena extrato, cerca de metade e metade. A mistura pode ser usada em outras articulações doloridas ou áreas do corpo, mas em outros lugares pode ser desconfortável na pele, e muitas vezes a pimenta caiena deve ser cortada acentuadamente. Se necessário, apenas o DMSO simples pode ser usado na pele "macia", pois também é anti-inflamatório. Se a área coçar severamente, pare de usá-lo por alguns dias, esfregue em “vaselina” (pegue um

pequeno pedaço de vaselina; coloque na palma da sua mão e segure com água corrente; esfregue as mãos vigorosamente sob a torneira até que a vaselina fique “leitosa” ou emulsificada , em seguida, espalhar sobre) ou um bom creme hidratante espalhar sobre a área duas ou três vezes por dia. Você pode começar a voltar com o álcool caíena após a coceira desaparece, e que muitas vezes não vai incomodar a pele de modo muito nos seguintes horários.

3. Massagem com gelo 20 minutos várias vezes ao dia é um remédio útil.

4. Uma massagem firme prolongada da área também é boa - 20 a 30 minutos.

5. Ervas anti-inflamatórias, como casca de salgueiro branco e óleo de semente de linho, podem ser experimentadas.

6. Recomenda-se a utilização de calçado de corrida ou caminhada com calcanhares macios . Alguns encontraram alívio ao usar botas de caminhada. Muitas vezes, suportes de arco bem ajustados podem ser valiosos. Um calcanhar semi-rígido e uma almofada de borracha macia no sapato podem ser úteis.

Nota: Se a dor desaparecer, certifique-se de continuar a usar o calçado de proteção, faça um programa de perda de peso, continue os exercícios de alongamento e evite fazer jogging ou outras atividades que possam causar lesões.

Se você tiver acesso a ultra-som, uma longa sessão de tratamento, com cerca de 30 minutos de duração, pode ser útil para os estímulos.

VERRUGAS NO PÉ

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Para verruga plantar aplique uma ou duas gotas de óleo de mamona diretamente na verruga e cubra com um Band-Aid ou fita adesiva. Aplique o óleo diariamente e, com o tempo, a verruga pode ser removida sem esforço.

Depois de um banho de pé quente, você será capaz de aparar a verruga plantar com um instrumento afiado. Você pode usar uma faca, uma lâmina de barbear, uma tesoura afiada ou qualquer coisa que lhe pareça apropriada. Proteja-o se puder ser dissecado do tecido vivo, pegando uma tesoura pontiaguda e cortando a pele morta ao redor da verruga se ela ficar espessa, de modo que você possa obter força na pele morta com a unha do dedo. Em seguida, comece a puxar a pele morta para cima em um círculo (que você marcou com a tesoura afiada cortando a pele morta, apontando a ponta da tesoura em direção à verruga). Continue a erguer a verruga com a unha, cavando-a até conseguir retirá-la completamente. Muitas "verrugas" vão sair como uma pequena pedra embutida na pele. Outros devem ser raspados e depois cobertos com uma tira de fita à prova de água até que ela se cure. Certifique-se de prestar muita atenção para evitar a infecção. Isso significa estar muito limpo com todos os seus instrumentos e materiais. Não é necessário tentar esterilizar a área ou os instrumentos.

Para verrugas plantares: esfregue óleo diariamente ou use um poultrice de alho fresco.

SÍNDROME PREMENSTRUAL (PMS)

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

QUESTÃO:

O que posso fazer para o PMS? Fico deprimido, inquieto, cansado e sem sorte com meu marido e meus filhos. Às vezes eu estou em tal nevoeiro que eu não consigo lembrar o número de telefone da minha mãe. O pior problema é o inchaço que me deixa infeliz. Eu fico com a dor nas costas e inchaço nos seios macios. Eu não gosto de tomar drogas ou hormônios, e me pergunto se existe alguma outra alternativa, pois eu também não gosto de ter quase um terço da minha vida passada nesta condição alternativa. Meu vizinho diz que ela leu que tudo está na cabeça. Eu não concordo com isso. O que você disse?

RESPOSTA :

A síndrome pré-menstrual é uma condição muito real, relacionada a uma flutuação nos hormônios. Além das alterações nos hormônios femininos, a catecolamina pode subir ou descer; endorfinas podem subir na ovulação e diminuir a menstruação. Fatores dietéticos e metabólicos são muitas vezes uma parte deste problema. Um aumento nos receptores de insulina nas células no início do ciclo, e aumento da tolerância à glicose, pouco antes do período, podem ser responsáveis pelo desejo por doces que algumas mulheres experimentam. Faça o diagnóstico sozinho, mantendo um registro de peso, temperatura e observando se o seu tempo de sintomas se repetiu em um padrão distinto ao longo de um período de três meses, associado ao período menstrual. Várias coisas são conhecidas por ajudar no controle da condição sem o uso de drogas ou hormônios.

Mesmo com toda a ajuda que alguém pode obter de qualquer tipo de medidas externas, a mulher ainda deve exercer controle sobre seu espírito e ser gentil com os filhos e o marido quando eles fazem as inevitáveis coisas irritantes. Não permita que tendências neuróticas se expressem ou atitudes negativas. Seja gentil, sorridente, tolerante com as deficiências de outras pessoas, mesmo quando suas falhas aumentam seu trabalho. Uma mulher deve se exercitar e comer adequadamente, mesmo quando está cansada ou tem desejos. Nunca há uma desculpa para irritabilidade ou comportamento destrutivo, até doenças. Portanto, não se permita tornar a vida miserável para os que estão à sua volta. Aprenda a manter um silêncio doce quando algo o irrita. Lembre-se de que você se sentirá melhor em alguns dias. A disciplina pessoal é mais fácil, no entanto, se você se sentir bem; Então, vamos estudar como minimizar as causas do PMS.

DIETA

Primeiro, tente eliminar totalmente o sal da sua dieta por seis meses. Não compre absolutamente nenhum alimento que tenha adição de sal e deixe o sal fora de sua comida tanto na mesa quanto na cozinha. Não use produtos lácteos de qualquer tipo, pois eles são ricos em sal natural, especialmente os queijos. Nem sonhe em se

aproximar de uma máquina de venda automática.

Doença da Próstata

Calvin Thrash, MD

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Todos os dias, apenas com atividade normal, a próstata produz de 1/10 a 4/10 de uma colher de chá de fluido prostático. Durante a excitação sexual, quatro a dez vezes essa quantidade é produzida. Quando a excitação não é seguida pela ejaculação, o fluido fabricado permanece na próstata e leva ao desconforto. Às vezes, a próstata não se esvazia completamente com a ejaculação. A prática sexual ativa pode causar congestão crônica na próstata, de acordo com alguns pesquisadores.

Aos 60 anos, cerca de metade dos homens desenvolveram algum aumento da próstata; por 80 quase todos. A hipertrofia benigna da próstata pode resultar em ter que surgir várias vezes a cada noite para urinar e pode eventualmente resultar em retenção urinária aguda, com dilatação dolorosa da bexiga e incapacidade de relaxar o esfíncter uretral. Esses ataques de retenção aguda geralmente acompanham a exposição ao frio ou ao consumo de álcool, anti-histamínicos ou por nenhuma razão conhecida. Massagem da próstata pode proporcionar um grande alívio e pode adiar a cirurgia e, em alguns casos, evitá-lo. A micção dolorosa e o peso pélvico também podem ser sinais. Às vezes com massagem prostática regular, semanal ou duas vezes por mês, a cirurgia pode ser adiada por anos. A técnica pode ser facilmente aprendida para uso doméstico.

Porque o câncer da próstata cresce mais lentamente com os estrogênios, parte do tratamento do câncer pode ser hormônios femininos. O zinco é um metal residual necessário em quantidades muito pequenas e uma deficiência pode levar a grandes problemas médicos. Dez miligramas por dia é a cota diária recomendada. A maioria das pessoas em uma dieta natural receberá muito da comida. O zinco é encontrado em alta concentração no espermatozóide e no líquido seminal. A próstata contém mais zinco do que qualquer outro órgão do corpo. A prática sexual excessiva leva a distúrbios neurológicos e mentais, pois o tecido nervoso também é dependente do funcionamento adequado desse mineral. Muitos pacientes de próstata que tomaram alimentos ricos em zinco ou suplementos de zinco relatam melhora. Alguns pacientes com hipertrofia benigna da próstata tiveram, na verdade, uma redução no tamanho de tomar zinco, e muitos têm uma redução na congestão na prostatite. Alimentos ricos em zinco incluem nozes, sementes de abóbora, sementes de girassol, farelo de trigo, germe de trigo, levedo de cerveja, cebola, melão, ervilha, feijão, lentilha e gelatina. É quase inexistente em alimentos refinados e processados. Se o solo for pobre em zinco, frutas e vegetais cultivados nele também serão. Lecitina, ácidos graxos essenciais e vitaminas A e D, C e E. são úteis para a saúde da próstata. (Ref. *O que todo homem deve saber sobre sua próstata* por Monroe Greenburger e Mary Ellen Siegel, Walker e companhia, Nova York, 1983). Esses nutrientes são abundantes em grãos integrais, vegetais e frutas, exceto a vitamina D que pode ser obtida da exposição adequada ao sol (pelo menos um pedaço de pele de seis polegadas exposta

ao sol 15 minutos duas vezes por semana. O tempo é cumulativo e pode ser armazenado no verão). (Ref. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 34: 2641, 1981).

Causas da hipertrofia benigna da próstata

1. O álcool é um irritante prostático. Um pouco menos de 5 % do álcool absorvido é excretado na urina, onde age como irritante prostático. Pode ser que o malte, o lúpulo e o junípero, envolvidos na fabricação de certas bebidas alcoólicas, possam também ser irritantes prostáticos específicos. (Ref. *JAMA* 224 (5): 637, 30 de abril de 1973).

2. O paciente deve beber seis a dez copos de água pura, espalhados ao longo do dia, exceto na hora das refeições, a uma taxa de meio copo a cada meia hora. Ele deve urinar intencionalmente a cada uma hora e meia a duas horas, evitando a superdistensão da bexiga, o que pode levar à retenção aguda. O hormônio masculino, a testosterona, se decompõe em diidrotestosterona. Sabe-se que este produto pode aumentar a próstata em cães e, provavelmente, também em homens. (Ref. *Science News*, 19 de maio de 1979, p. 328, vol. 115). Os hormônios masculinos aumentam com a estimulação sexual.

3. A hidroterapia na prostatite aguda pode assumir várias formas: banhos de assento quentes e frios; enemas de retenção a quente (água); um banho de assento de dez minutos, duas vezes ao dia, com jatos quentes de água brincando na região lombossacra e períneo, os pés também em água quente, terminando o tratamento com uma ducha fria de 20 segundos; o corpo inteiro esfregado com um scrubby ou loofa, terminando com um banho quente (sob pressão, se possível) a cerca de 40-44 ° C (104-114 ° F.). (Ref. *JAMA*, 20 de maio de 1922, 78: 1578).

4. Um grupo de 25 homens, sendo estudado para infertilidade, foi selecionado devido ao aumento da próstata. Eles receberam dez sessões de massagem prostática durante três a quatro semanas e o fluido foi expresso e analisado quanto ao ácido cítrico. A hipertrofia foi vista retroceder em quase todos os casos. As concentrações de ácido cítrico caíram em apenas seis dos 25 casos analisados e nos demais permaneceram estáveis. Aparentemente, o ácido cítrico, a fosfatase ácida e a espermina seguem todos o mesmo padrão, e quando um é elevado, outros também são; quando alguém cai, outros também. (Ref. *Andrologia* 12 (1): 30-33, 1980).

5. A drenagem venosa de sangue pode ser encorajada a partir da região pélvica, fazendo com que o homem se deite de costas, com os quadris apoiados em um travesseiro, para elevar os quadris acima dos ombros. A pele do baixo abdome pode estar levemente avermelhada por um reboco de mostarda. Uma garrafa de água quente aplicada ao períneo e ajuda no lugar por roupas justas pode ser útil. (Ref. *Urology* 14 (6): 545, 179).

6. Quarenta e cinco casos de hipertrofia prostática benigna não complicada tiveram micção noturna (noctúria) aliviada ou reduzida em 95% dos casos, urgência em 81%, frequência em 73% e micção tardia em 70% pela administração de três aminoácidos, glicina, alanina e ácido glutâmico. (Ref. *Journal of American Geriatrics Society*, 10: 426-30, maio de 1962).

7. O pólen de abelha é uma fonte mais rica de aminoácidos do que de vitaminas e contém pequenas quantidades de estrogênios. Foi usado em 25 pacientes para prostatite com bons resultados. (Ref. *Medical World News*, 3 de fevereiro de 1961).

Complicações da cirurgia prostática

Há aumento da taxa de carcinoma metastático da próstata após uma ressecção transuretral, por um risco aumentado em 2,4 vezes. (Ref. *Medical News*, 20 de

fevereiro de 1984. p.7).

O que é chamado de "reação TOR" (ressecção transuretral é tipicamente caracterizada por apreensão, irritabilidade, confusão, dor de cabeça, náuseas, vômitos e manifestações cardíacas, bem como distúrbios visuais. (Ref. *GU* , maio de 1979, p.5)

Causas de câncer da próstata

Há uma alta taxa de câncer de próstata entre os negros, duas vezes maior que a dos brancos e quatro vezes a dos asiáticos e um rápido aumento nas taxas com a idade após os quarenta anos. Em um relatório, evidências epidemiológicas e experimentais apoiaram cada uma das três hipóteses para a causa: 1) Exposição industrial ao cádmio, 2) transmissão sexual por um agente infeccioso e 3) fatores endócrinos. Verificou-se que apenas uma pequena parte dos casos pode ser atribuída a exposições industriais, e que os padres católicos também têm câncer de próstata (evidência contra a transmissão sexual da doença) e que havia apenas um apoio limitado de uma hipótese endócrina de câncer da doença. próstata; portanto, no momento, não há uma causa clara conhecida de câncer de próstata.

É de interesse que a dieta não seja geralmente mencionada como causa de câncer de próstata. Ainda é citado como importante por alguns. Um estudo que saiu do trabalho feito pelo Dr. Roland Phillips em Loma Linda, Califórnia, durante um período de 20 anos mostrou que o câncer de próstata fatal era mais comum, dependendo da frequência com que carne, leite, ovos e queijo eram usados na dieta. . Como cada um desses artigos de dieta foi adicionado à dieta, o resto aumentou. Os ovos também estão especificamente relacionados ao câncer, assim como o leite. O vírus do câncer pode cruzar as linhagens de espécies e é ilustrado pela leucemia bovina transmitida a cordeiros em aproximadamente 75% dos casos em que o leite foi dado a cordeiros de vacas leucêmicas conhecidas. Já em 1964, a *Consumer's Research* declarou queijo cottage, queijo creme, iogurte e soro de leite a ser insalubre como atualmente disponível para o consumidor. Atualmente, há pelo menos não há melhores condições para o queijo cottage, e talvez pior. Esses produtos têm sido definitivamente associados ao desenvolvimento de câncer de ovário, o que fortalece a associação entre produtos animais e câncer de próstata encontrado pelo Dr. Phillips.

A vasectomia parece proteger contra o câncer da próstata. A vasectomia é acompanhada por redução da função e do tamanho da próstata. (Ref. *Prostate* 4 (4): 333944, 1983)

Tem sido postulado que o consumo de café é uma das causas do câncer de próstata. (Ref. *AFP* 11 (6): 102, Junho de 1975 e *Tohoku J. Exp. Med.* 1964, 82: 218-223) O câncer da próstata é substancialmente reduzido entre os adventistas do sétimo dia que não usam café, álcool e pouca carne. (Ref. *Cancer Research*, 43: 2403, maio de 1983)

Homens casados com filhos têm quase o maior risco (7%) de desenvolver câncer de próstata do que aqueles sem filhos. (Ref. *Medical Tribune* , 22 de outubro de 1975) E a incidência aumenta junto com o número de filhos.

Dos judeus com câncer de próstata, 73% admitiram gonorreia e promiscuidade sexual, segundo um urologista que atuou no Brooklyn de 1919 a 1948, Abraham Ravich, em Miami Beach, relatando no *Medical Tribune*.

Estranhamente, a esquizofrenia pode proteger contra o câncer e reduzir a probabilidade de doença arterial coronariana, colite ulcerativa, úlcera péptica e asma. (Ref. *Medical Tribune*, quarta-feira, 20 de dezembro de 1972.) Também parece proteger contra a artrite reumatóide e o lúpus.

Resumo:

Causas de câncer da próstata

- Uso de gorduras livres, laticínios, café, chá, refrigerantes e chocolate.
- Uso de carne, leite, ovos e queijo.
- Maior uso de laranjas, retinóides.
- Aumento do número de crianças, especialmente quando o número ultrapassa 5.
- Diminuição do zinco (grãos integrais).
- Diminuição de vegetais de folhas verdes e frutas frescas.

DOENÇA DE PRÓSTATA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Para a maioria dos homens jovens, a próstata não faz nada mais do que exigir que um médico realize um exame desconfortável durante um exame físico de rotina. Caso contrário, pouco se pensa ... muito pouco.

Doença da Próstata

Por causa de seu tamanho diminuto (é aproximadamente o tamanho e a forma de uma noz) é fácil desconsiderar. Sua posição na anatomia masculina, sentada convenientemente contra o reto, contribui ainda mais para sua baixa reputação. E o próprio fato de que pode ser facilmente verificado por nada mais sofisticado do que o dedo examinando de um médico ainda faz com que ele perca credibilidade. Mas, apesar de todas as suas baixas credenciais, continua sendo uma peça incrível de engenharia.

A próstata foi cuidadosamente projetada com um pequeno canal através do centro que forma um colar confortável ao redor do fluxo de saída da bexiga. Confortável, isto é, desde que essa minúscula anatomia seja levada em consideração quando o estilo de vida estiver sendo estabelecido. Você vê, a próstata pode ser, e provavelmente será afetada pelo estilo de vida da maioria dos homens. E se for afetado pelo estilo de vida enquanto este órgão está crescendo e amadurecendo durante a primavera da vida de um homem jovem, ele certamente afetará o estilo de vida quando um homem atinge o outono de seus anos.

Em virtude de sua localização, se a próstata se torna disfuncional, problemas reais invariavelmente se desenvolvem. O inchaço é a manifestação mais comum de uma próstata com defeito. Com inchaço vem o problema com micção e desconforto no reto, ambas as consequências dolorosas de um estilo de vida que tem sido muito menos do que gentil com este pequeno órgão. Assim, a próstata humilde se torna cada vez maior na mente dos homens quando eles passam pelos portais da meia-idade. É então que o ingênuo de ontem, "isso nunca vai acontecer comigo", volta para

assombrar a triste realidade " está acontecendo". Não demorou muito para viver a vida toda.

Hipertrofia benigna da próstata

Aos 60 anos, cerca de metade dos homens terão desenvolvido algum aumento da próstata; por 80, quase todos. A hipertrofia benigna da próstata (aumento) pode forçar suas vítimas a se levantar várias vezes a cada noite para urinar, e pode eventualmente resultar em retenção urinária aguda. Com a retenção vem a dilatação dolorosa da bexiga e a incapacidade de liberar o esfíncter uretral, o protetor muscular que mantém a urina na bexiga. Esses ataques de retenção aguda geralmente seguem a exposição ao frio ou ao consumo de álcool ou anti-histamínicos, ou podem surgir às vezes sem motivo conhecido. Se ocorrer com frequência suficiente, o homem deve aprender a fazer o autocateterismo para evitar visitas caras ao médico. A técnica é fácil de aprender.

Massagem da próstata pode proporcionar um grande alívio e pode adiar a cirurgia e, em alguns casos, evitá-lo. Além disso, dor ao urinar e peso pélvico também podem ser sinais de aumento prostático. Às vezes com massagem prostática regular, semanal ou duas vezes por mês, a cirurgia pode ser adiada por anos ou indefinidamente. Mais uma vez, a técnica pode ser facilmente aprendida para uso doméstico.

Zinco Essencial à Próstata

Assim como a tireóide requer iodo e a medula óssea deve ter ferro, a próstata não pode funcionar adequadamente sem o zinco adequado. A próstata contém mais zinco do que qualquer outro órgão do corpo. O zinco é um metal residual necessário em quantidades muito pequenas, mas uma deficiência pode levar a grandes problemas médicos. Cerca de 10 a 14 miligramas são a quantidade diária recomendada, e a maioria das pessoas com uma dieta natural receberá zinco suficiente de seus alimentos. Como usado pelo corpo, o zinco é encontrado em alta concentração no espermatozóide e no líquido seminal. O cérebro também deve ter zinco adequado para manter os pensamentos organizados e equilibrados. A atividade sexual excessiva pode levar à depleção de estoques de zinco, que podem ser seguidos por doença prostática e distúrbios neurológicos e mentais, todas as funções que dependem da disponibilidade adequada de zinco.

Muitos pacientes de próstata que tomaram alimentos ricos em zinco ou suplementos de zinco relatam melhora. Alguns pacientes com hipertrofia benigna da próstata tiveram, na verdade, uma redução no tamanho da próstata devido ao zinco, e muitos tiveram uma redução na congestão da prostatite crônica. O zinco é quase inexistente em alimentos refinados e processados. Se o solo tiver baixo teor de zinco, frutas e vegetais cultivados nele também serão deficientes. Alimentos ricos em zinco incluem os seguintes: nozes, sementes de abóbora, sementes de girassol, farelo de trigo, germe de trigo, levedo de cerveja, cebola, melão, ervilha, feijão, lentilha e gelatina.

Tratamento com remédios caseiros

A hidroterapia na prostatite aguda pode assumir várias formas:

- 1) banhos de assento quentes e frios;
- 2) enemas de retenção quente (115F) com água pura;
- 3) banho de assento de dez minutos duas vezes ao dia com jatos quentes de água na região lombo-sacra (parte inferior das costas) e períneo, os pés também em água

quente, terminando o tratamento com uma ducha fria de 20 segundos; ou
4) todo o corpo esfregado enquanto seco em movimentos longos ou pequenos círculos rápidos com uma escova, escova ou bucha (demora 3-5 minutos), terminando com um banho quente (sob pressão, se possível) a cerca de 40-44 ° C (104-114 ° F).

Drenagem venosa de sangue pode ser estimulada a partir da região pélvica com o homem deitado de costas, quadris em um travesseiro para elevar os quadris acima dos ombros. A pele do baixo ventre pode ser ligeiramente avermelhada por um reboco de mostarda. Uma garrafa de água quente aplicada ao períneo (a área entre o ânus e o escroto) e mantida no lugar por roupas justas pode ser útil.

Causas de câncer da próstata

Há uma alta taxa de câncer de próstata entre os negros, duas vezes a dos caucasianos e quatro vezes a dos asiáticos; taxas aumentam rapidamente com a idade depois de quarenta. Em um relatório, evidências epidemiológicas e experimentais apoiaram cada uma das três hipóteses para a causa: 1) Exposição industrial ao cádmio, 2) transmissão sexual por um agente infeccioso e 3) fatores endócrinos.

Homens casados com filhos têm risco quase três vezes maior de desenvolver câncer de próstata do que aqueles sem filhos. A incidência aumenta com o número de filhos.

É de interesse que a dieta não seja geralmente mencionada como causa de câncer de próstata. Ainda é citado como muito importante em alguns estudos. Um estudo de 20 anos feito pelo Dr. Roland Phillips em Loma Linda, Califórnia, mostrou que o câncer de próstata fatal era mais comum, dependendo da freqüência com que carne, leite, ovos e queijo eram usados na dieta. Como cada uma dessas substâncias alimentares foi adicionada à dieta, o risco aumentou. Os ovos também estão relacionados a outros tipos de câncer, assim como o leite. O câncer da próstata é substancialmente reduzido entre os adventistas do sétimo dia que não usam café, álcool e pouco ou nenhum produto animal e não estão acima do peso.

Resumo das possíveis causas do aumento do risco de câncer da próstata

1. Uso pesado de gorduras
2. Diminuição do consumo de zinco (encontrado em grande quantidade em grãos integrais, lentilhas, grão-de-bico, pipoca, ervilha, amendoim, milho)
3. Diminuição da ingestão de vegetais verdes e folhosos
4. Uso de carne, leite, ovos e queijo
5. Uso excessivo de laranjas ou retinóides (compostos de vitamina A)
6. Superestimulação sexual , promiscuidade ou produção de crianças
7. Aumento do número de crianças, especialmente quando o número ultrapassa 5
8. Excesso de peso
9. Beber café , álcool e tabaco
10. Drogas selecionadas

PSORÍASE

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

A causa e o tratamento da psoríase, uma afecção cutânea muito irritante e persistente, continuam a confundir os médicos. O que ajuda muito um paciente faz pouco ou nada para o próximo.

Esta doença geralmente apresenta escamas prateadas sobrepostas a manchas vermelhas e ásperas de dermatite. Pode na ocasião cobrir todo o corpo, mas é mais comumente limitada ao joelhos, cotovelos e couro cabeludo. Ele tende a ser crônico, com crises de inverno e menos problemas durante os meses de verão. A psoríase é rara na infância. Um estudo de 700 pacientes mostrou que 60-75 % tinham psoríase continuamente por trinta anos. Alguns indivíduos, no entanto, têm remissões espontâneas por períodos de um ano ou mais, ou mesmo pelo resto de sua vida.

Tratamento

1. Jejum 1-2 dias por semana. O jejum aumenta a atividade dos fagócitos.
2. Livre de gordura, dieta sem açúcar. Gordura e lipídios mobilizados a partir de tecidos do corpo tendem a remover da pele certas substâncias irritantes. Muitos pacientes com excesso de peso relatam melhora nos sintomas com perda de peso.
3. Uma dieta estritamente vegetariana. Um médico da Carolina do Sul informa que 150 de seus pacientes melhoraram significativamente quando eliminaram todos os produtos de origem bovina (leite, manteiga, carne e subprodutos) de suas dietas.
4. dieta sem glúten. Pesquisadores na França demonstraram que a eliminação de alimentos contendo glúten (trigo, centeio, cevada e aveia) produziu "melhorias notáveis" em pacientes com psoríase com menos episódios agudos. Uma pessoa, cuja psoríase completamente limpo na dieta sem glúten, reintroduziu o glúten de sua dieta e três dias mais tarde demonstrou uma nova safra de lesões.
5. banhos de sol. Tome banhos de sol diários, tanto sol quanto tolerável sem queimaduras solares. Não use sabonetes, loções ou pomadas, antes da exposição ao sol. Um banho diário no Mar Morto, seguido de um banho de sol, produziu melhora em 96% de 1000 pacientes em um mês. O banho na água do mar tem sido frequentemente relatado como útil na psoríase. Um brilho salgado pode beneficiar aqueles que não estão perto do oceano. Não esfregue tão rapidamente que os resultados de irritação da pele.
6. Tratamento do couro cabeludo. Como os raios ultravioletas não penetram no cabelo, é difícil tratar a psoríase do couro cabeludo com a luz solar. Uma massagem diária com azeite de oliva e um turbante de toalha quente, seguido de um xampu, é o melhor tratamento para a psoríase do couro cabeludo. A massagem e a toalha quente soltam as escamas e facilitam a lavagem. Passar um pente pelo cabelo durante a lavagem também ajudará na remoção da incrustação.
7. Evite traumas na pele. Novas lesões psoriásicas podem ser produzidas, e lesões leves se agravam por qualquer trauma na pele. Proteja-se contra traumas químicos de pomadas, sabonetes, cosméticos, sprays corporais, etc. O trauma físico pode ser causado por escoriações, roupas mal ajustadas, vacinas, picadas de insetos, queimaduras solares, etc.
8. aplicações oleosas. Alguns pacientes são beneficiados pela aplicação de substâncias como óleo de abacate ou glicerina para suavizar as lesões.
9. Tratamentos febris artificiais. Tente tratamentos de febre usando água quente (110 graus) em uma banheira até que a temperatura oral atinja 102 a 104 graus (isso pode levar de 15 a 25 minutos em um adulto), e reduzindo a temperatura do banho de cinco a sete graus mantenha a temperatura da boca neste nível por 25 a 45 minutos, dependendo do conforto do paciente. Dê cerca de cinco tratamentos por semana

durante três a quatro semanas a pessoas saudáveis. Tenha cuidado para manter a cabeça fria durante todas as aplicações de calor.

10. Durma sob cobertores muito quentes (alguns recomendam eletricidade) e use a malha de manga comprida mais quente ou a roupa de dormir de flanela que você pode tolerar. Tente manter a pele o mais quente possível.

11 Mantenha as extremidades aquecidas. Isso ajudará a equalizar a circulação sanguínea.

12. Preparações de zinco têm sido úteis em alguns pacientes. Um shampoo chamado Denorex é vendido sem receita; contém piritionato de zinco. Preparações similares estão disponíveis para uso tópico no corpo. Um farmacêutico poderá fazer recomendações para você.

13 Os ácidos graxos essenciais, particularmente os ácidos graxos ômega-3, têm sido muito úteis. Óleos de peixe têm sido usados, mas nós preferimos o uso de óleo de linhaça, que é a maior fonte vegetal dos ácidos graxos benéficos. Use 1 colher de sopa por via oral duas vezes por dia. Alguns pacientes descobriram que massagear parte do óleo de linhaça nas lesões escamosas também é útil.

14. Um estilo de vida de baixo estresse. Estresse emocional é por vezes associado a surtos. Como o "exercício neutraliza o estresse", um programa regular de exercícios ao ar livre, de uma a duas horas por dia, certamente será benéfico. Treine a mente para se dedicar a temas celestiais. Cante para inflar os pulmões e elevar os espíritos. Observe os milagres das coisas naturais fornecidos por um Criador amoroso para evitar pensar em problemas.

PIROREIA (doença periodontal)

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Uma inflamação das gengivas e, por vezes, o revestimento externo das raízes dos dentes, com sangramento nas gengivas, avançando até os dentes se soltarem das gengivas de suporte e, finalmente, levar à morte do dente. O osso da mandíbula fica com osteoporose pela erosão da cavidade dentária pela infecção e inflamação.

É essencial reconhecer esse problema precocemente, se é para evitar mais danos e perda de dentes.

Tratamento

1. Como uma dieta alimentar refinada é uma causa comum de piorreia, a eliminação total de todas as gorduras refinadas, açúcares refinados e proteínas refinadas pode ser útil, mudando para uma dieta rica em frutas e vegetais frescos, crus, grãos integrais e algumas nozes e sementes. Evite lanches entre as refeições de qualquer tipo. Estudos mostram que quanto mais vezes uma pessoa come, maior o acúmulo de placa bacteriana e a probabilidade de ocorrência de piorreia.

2. Use grandes quantidades de água, 8 a 20 copos por dia, pois a boca seca estimula o crescimento bacteriano. A desidratação reduz a resistência do tecido à infecção.

3. Um chá adstringente, como goldenseal, raiz de confrei ou camomila, pode ser

usado quente como enxaguatório bucal após cada escovação. A ação adstringente estimula a cura.

4. Não use creme dental comercial, mas umedeça uma escova de dentes, mergulhe-a em carvão em pó e escove após cada experiência de alimentação. Use uma escova de dentes macia e pequena com cerdas arredondadas e uma superfície de escovagem plana. Use golpes horizontais curtos e movimentos oscilantes, segurando a escova em um ângulo de 45 graus com os dentes para permitir que as cerdas deslizem entre as gengivas e os dentes. Depois de escovar e enxaguar, use fio dental cuidadosamente, usando a perda não lavada, se possível. Peróxido de hidrogênio swished na boca por cinco minutos após a escovação, muitas vezes, será a cura. Lave com um chá adstringente.

5. Use as mesmas medidas usadas para a osteoporose para evitar a perda da estrutura óssea.

6. Não fume. Fumar duplica o risco de piorreia. Não use contraceptivos orais, café e seus parentes - chá, colas e chocolate - ou Dilantin, pois eles aumentam o risco de doenças da gengiva.

7. O exercício é útil para construir a resistência do organismo contra infecções.

8. Use banhos quentes, alho, chaparral, equinácea e goldenseal, como em qualquer infecção aguda.

9. A limpeza regular e completa dos dentes por um higienista dental ajuda a remover o acúmulo de placa, que, de outra forma, promove inflamação e leva à piorreia.

Síndrome das pernas inquietas

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Os sintomas incluem sentimentos estranhos nas pernas, tais como “sensações inseto rastejador,” sentimentos como pequenos vermes que trabalham através dos músculos das pernas, dormência, formigamento, alfinetes e agulhas. Além disso, a pessoa aflita com essa condição sente que deve andar, não importa o quanto estejam cansados. O alívio só pode ser obtido andando, massageando ou alongando os músculos, usando compressas quentes ou frias, fazendo flexões profundas do joelho ou trabalhando as pernas de maneira ciclicamente.

Pulsos nas pernas podem ocorrer a cada 20-40 segundos durante o sono e, às vezes, durante a vigília. Outros sinais são depressão, fadiga muscular ou intelectual, depressão no tornozelo, sensação de vibração diminuída nas pernas, sensação de meia-calça reduzida e obstipação duradoura.- *Medicina Moderna* , 15 de fevereiro de 1977, p.69.

Quase cinco por cento da população é afetada. Cerca de um milhão de pessoas sofrem de uma forma grave de síndrome das pernas inquietas. A maioria é de meia-idade ou mais. A maioria das vítimas tem apenas um caso leve. As pessoas podem descobrir que só o fazem após os protestos do parceiro de cama serem continuamente chutados. As noites, ou durante a noite, são os piores momentos. Depois de deitado, os sintomas pioram ou você fica mais consciente deles.

Causas:

1. Metabólico
2. Vascular
3. Fatores neurológicos

Fatores desencadeantes podem ser anemia, problemas circulatórios, diabetes, alcoolismo, gravidez, antidepressivos, doenças dos rins, nervos ou músculos, o uso de cafeína, bloqueadores de cálcio, vários outros tipos de drogas, deficiência de ácido fólico ou deficiência de ferro.

A condição tende a ocorrer em famílias, e os tipos familiares tendem a ser os piores casos.

Remissões súbitas com duração de meses ou anos podem ocorrer, seguidas de recaídas, muitas vezes sem fatores precipitantes reconhecíveis.

Medicamentos prescritos para o distúrbio são de pouco ou nenhum benefício, incluindo aspirina, ibuprofeno, outros analgésicos, pílulas para dormir, tranquilizantes, relaxantes musculares, antidepressivos (alguns dos quais agravam, ou até causam sintomas), suplementos vitamínicos ou minerais, quinina e drogas alergias. As pessoas tentaram hipnose, massagem profunda, acupuntura, banhos termais, meditação e um conjunto alarmante de drogas.

Tratamento

Não existe cura conhecida, mas existem alguns tratamentos úteis. Sugerimos o seguinte para a síndrome das pernas inquietas:

1. Certifique-se de dormir ao ar livre, tendo uma corrente de ar fresco circulando no quarto em todos os momentos. Não durma em um campo elétrico, como em um colchão de água ou sob um cobertor elétrico. A almofada de aquecimento deve ser mantida fora da cama até que seja necessária. A simples desativação de aparelhos elétricos não interrompe totalmente o campo elétrico ao redor dos aparelhos, apenas o reduz.
2. Não tome medicação, pois a condição provavelmente é de longo prazo, e nenhum dos medicamentos normalmente usados para a síndrome das pernas inquietas não tem efeitos colaterais sérios. Tente diligentemente encontrar alguma maneira de usar os meios de fisioterapia para controlar as sensações desconfortáveis, para que você possa evitar os efeitos colaterais dos medicamentos.
3. Durante o dia, mantenha suas extremidades, particularmente as pernas, muito quentes. Isto significa que durante o tempo frio pode ser necessário usar de duas a cinco camadas de warm longo johns, a fim de manter seus pés quentes, especialmente as coxas devem ser mantidos aquecidos. Então os pés podem precisar apenas de um único par de meias ou meias para mantê-los aquecidos, pois o sangue que cai das coxas e pernas manterá os pés aquecidos se o sangue tiver calor para transmitir.
4. Coloque uma almofada de aquecimento perto de sua cama para que, quando você tiver ondas de sensações desagradáveis, você possa girar a almofada de aquecimento para o alto. Se você usar meias e pijamas na cama, o calor pode aumentar substancialmente antes que a pele sinta que tomou todo o calor que pode suportar.
5. Antes de ir para a cama, tome um banho neutro, colocando a temperatura do banho em cerca de 98 graus e sentando-se nele por talvez 30-45 minutos. O banho neutro fará maravilhas para algumas pessoas.

6. Alguns dos remédios à base de plantas serão úteis para você, como baga de espinheiro, casca de salgueiro branco, telhado de alcaçuz e febre catarral. Use uma colher de sopa de cada uma dessas ervas e cozinhe-as delicadamente em um litro de água. Beba o quart durante todo o dia. Em seguida, coloque mais uma xícara ao lado da cama para que você possa tomá-la durante a noite se acordar.
7. Sua regularidade deve ser impecável. Você deve se levantar à mesma hora todos os dias e ir para a cama na mesma hora todos os dias. Programe todos os eventos fixos da vida ao mesmo tempo - horários das refeições, horários dos exercícios, períodos de estudo, devocionais diários, etc., para que o ritmo circadiano possa se estabelecer.
8. Existem alguns alimentos que possuem propriedades ativas que podem ser úteis para ativar certos neurotransmissores nos tecidos cerebrais e nervosos. Estes incluem folhas verdes escuras, salsa, cebola, maçã e beterraba.
9. Realize com cuidado uma dieta de Eliminação e Desafio (uma dieta que elimina alimentos geralmente alérgicos). Muitas vezes, é um facto que muita inquietação está associada a uma sensibilidade alimentar. Pode ser que eliminar os alimentos aos quais você é sensível possa ajudar a descobrir como tratar a síndrome das pernas inquietas sem usar medicação.
10. Pernas inquietas podem resultar de uma deficiência de ácido fólico. Alimentos que contenham ácido fólico e vitamina E são mais úteis na prevenção de ataques. O ácido fólico é encontrado em feijões, batatas, vegetais de folhas verdes escuras, espargos, brócolis, feijão, amendoim, beterraba, repolho, alface e abacate. A vitamina E é encontrada no trigo, em todos os pães e cereais integrais, germe de trigo, brócolis, vegetais folhosos e óleos vegetais. As pílulas anticoncepcionais e a dilantina interferem na utilização do ácido fólico.
11. Elimine inteiramente todo o café e seus parentes - chá, colas e chocolate - mesmo que estejam descafeinados. Evite o tabaco em todas as suas formas, mesmo de segunda mão.
12. Use uma dieta com pouco sal sem adição de sal à dieta - nenhum na fábrica, nenhum no fogão e nenhum na mesa.
13. Evite usar demais as pernas. O exercício regular diário é útil para construir as pernas, de modo que o uso excessivo se torne menos provável.
14. A engrenagem adequada para os pés e as pernas pode impedir a estagnação do sangue nas extremidades inferiores. Evite dedos pouco pontiagudo e altos saltos, ligas, e bandas de cintura apertada. Use meias elásticas ou ataduras para evitar estase de sangue nas veias da perna. Não cruze as pernas. Eleve as pernas periodicamente durante o dia.
15. Girar os pés nos tornozelos por alguns minutos pode aliviar os sintomas.
16. A esponja fria das pernas, usando uma toalha grossa, geralmente trará alívio.
17. Meias de joelho ajudam algumas pessoas e incomodam muito outras pessoas.
18. Quando as pernas são reconhecidas como inquietas, deitadas de barriga para baixo pode permitir que a pessoa durma em muitos casos.
19. Em alguns casos, a suplementação com zinco, 30-50 mg por dia, tem ajudado.
20. Tome 500 miligramas de rutina e 25 miligramas de vitamina B-2 todas as noites na hora de dormir. Para algumas pessoas, essa simples rotina suplementar tem sido curativa.
21. Uma mulher de cinquenta e poucos anos relatou ter começado a tomar 1200 doses diárias de vitamina E (400 unidades três vezes ao dia) e que o problema das pernas inquietas e os pés queimados desapareceram. As pernas inquietas foram completamente curadas em cerca de três semanas. de tomar a grande dose de vitamina E.

22. Se você acordar durante a noite com as pernas inquietas e não puder voltar a dormir, tome algumas cápsulas de triptofano. Você deve ser capaz de obter triptofano de um farmacêutico composto.

23. Tome alface silvestre e chá de catnip. Coloque uma colher de sopa de alface selvagem e uma colher de chá da erva catnip em um copo. Despeje uma xícara de água fervente na erva e deixe por 30 minutos. Beba o chá antes de ir para a cama.

24. Em alguns casos, as pernas inquietas são devidas à falta de potássio e magnésio na dieta. Fornecer esta falta com bananas e outros alimentos ricos em potássio e magnésio.

SÍNDROME DE REYE

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Dados epidemiológicos e experimentais suportam a hipótese de que a síndrome de Reye é uma doença da civilização moderna causada por múltiplos em vez de um único fator, e não ocorrendo mais cedo do que cerca de 1950. Ele foi relatada pela primeira vez na literatura médica sobre 1962.

O diagnóstico da doença de Reye depende de uma história de infecção leve, geralmente uma dor de garganta, coriza ou outra evidência de infecção do trato respiratório superior, tornando-se crítica em horas e, de repente, terminando em morte. Outras características marcantes são distúrbios da consciência, febre, convulsões, vômitos (incessantes), distúrbios respiratórios, tônus muscular alterado e reflexos alterados. Quando qualquer criança que está se recuperando de uma infecção viral leve começa a vomitar e tem uma alteração no estado mental, deve-se suspeitar da síndrome de Reye. Exames laboratoriais são úteis para estabelecer o diagnóstico, pois há elevações marcantes nas enzimas hepáticas, TGPS e TGO, bem como níveis elevados de amônia no sangue, atividade anormal e baixo nível de açúcar no sangue.

A síndrome de Reye é uma doença rara que ocorre em diferentes taxas em diferentes raças e idades. A faixa etária varia de alguns meses a 14 anos, a maioria dos 11 casos que ocorrem na puberdade, ou logo antes dela. Aparentemente, a síndrome de Reye é rara em crianças com menos de um ano de idade. Apenas 8% das crianças de todas as idades informadas ao Centro de Controle de Doenças são negras. Enquanto as crianças brancas em geral são mais suscetíveis à síndrome de Reye, os bebês negros são mais propensos do que os brancos a ter a síndrome nos primeiros meses de vida. Entre as crianças negras com menos de seis meses que contraem a doença, os meninos são mais propensos do que as meninas a serem afetados. Pacientes brancos do sexo masculino predominam a partir dos seis meses de idade. A taxa de mortalidade é alta, especialmente nos grupos etários mais velhos. A taxa de mortalidade permanece em cerca de 60%. Aqueles que sobrevivem, particularmente aqueles com menos de um ano de idade, podem ficar com danos nos nervos. A gravidade das complicações é maior em crianças mais novas.

A causa da síndrome de Reye é desconhecida. Agentes ambientais, infecciosos e genéticos estão todos implicados. Tem acompanhado um grande número de doenças

virais, incluindo varicela, influenza retroviral, parainfluenza, adenovírus, Coxsackie, Epstein-Barr, ECO, herpes zoster, herpes simplex, poliomielite, rubéola, rubeola e vaccinia (1).

É possível que alguma característica do estilo de vida ou ambiente do paciente possa predispor a uma maior probabilidade de contrair uma infecção viral. Seis dos cinquenta e oito casos em um estudo foram associados à varicela. Talvez a característica recorrente mais comum do ambiente das pessoas que desenvolvem a síndrome de Reye é que elas tiveram ou tiveram uma exposição à gripe, incluindo a imunização com o vírus da gripe. Fatores genéticos podem ter algum papel no desenvolvimento da síndrome de Reye, mas apenas essa parte ainda precisa ser determinada.

Como as crianças de classe média e alta estão envolvidas com mais frequência, parece lucrativo investigar se a doença é uma doença produzida por médicos (iatrogênica). Medicamentos antivegetativos, assim como vacinas contra a gripe e outras imunizações, foram consideradas causas possíveis. Em uma epidemia que afetou 22 crianças em Montreal, cinco haviam recebido vacinas dentro de três semanas antes de sua hospitalização (2). O vírus da vacina contra a poliomielite também foi encontrado no líquido espinhal em uma vítima da síndrome de Reye (3). O Centro de Controle de Doenças encontrou em uma série de casos relatados que quinze das duzentas e sessenta e nove crianças com síndrome de Reye tinham sido inoculadas com vacinas de vírus vivos dentro de 30 dias antes do início da doença. Sugere-se que as vacinas de vírus vivos podem, em alguns casos, servir como cofatores no caso da síndrome de Reye.

Dos 16 casos, 81% relataram história de infecção viral ou contato com uma pessoa com infecção viral. A maioria dos dezesseis tinha tomado aspirina ou outros medicamentos, e sete crianças tinham uma história de ingestão excessiva de aspirina. O Centro de Controle de Doenças emitiu uma declaração do Dr. Eugene Hurwitz que "uma análise de três estudos sugere fortemente uma associação entre a aspirina e a síndrome de Reye". Os cientistas especulam que em crianças suscetíveis a droga bloqueia a atividade crítica das células, resultando na liberação de substâncias químicas venenosas que danificam o cérebro e o fígado. Uma lista de possíveis neurotoxinas que podem causar a síndrome de Reye incluem amônia, ácidos graxos livres (especialmente ácidos octenérico e propiônico), vários aminoácidos, ácido litocólico e aflatoxina, a toxina de *Aspergillus flavus*. Pesticidas ou outras toxinas podem ser uma parte da causa desta doença.

Foi feita uma tentativa para mostrar que há um metabolismo de aminoácidos inadequado, particularmente com alterações que levam ao acúmulo de amônia. A capacidade prejudicada de formar ureia, um produto final do metabolismo de proteínas, com subsequente retenção de amônia, pode ser uma grande parte do problema. A baixa taxa de açúcar no sangue é resultado do metabolismo de carboidratos alterado.

Na autópsia foram encontradas marcadas alterações no ácido graxo no fígado, o cérebro está inchado e os rins apresentam degeneração gordurosa nos minúsculos túbulos que compõem o rim. Pode ser que ocorram alterações no fígado e as mudanças no cérebro e nos rins sejam secundárias. Uma toxina pode afetar as células de tal forma que o sangue se torna desequilibrado através da disfunção do fígado,

causando as alterações no cérebro e nos rins.

O tratamento tem sido principalmente de suporte. O melhor cuidado de enfermagem possível deve ser fornecido. A diálise peritoneal foi tentada, assim como as transfusões de troca. As primeiras esperanças de sucesso com essas medidas parecem estar diminuindo. A avaliação dos resultados deles indica que eles não foram úteis. No tratamento da doença de Reye, o cuidado intensivo de enfermagem está se mostrando o mais útil (4). Tratamentos semelhantes aos pacotes de rins para poliomielite devem ser tentados, consistindo de uma grande bolsa quente na parte de trás da base do crânio até o final da coluna por trinta minutos, enquanto pacotes quentes de três minutos sobre a parte inferior do tórax e abdômen são dados com alternando pacotes de um minuto de frio. Este tratamento de trinta minutos pode ser dado com a frequência de três em três horas. Deve ser acompanhado por um banho de pés quentes a 110 graus, mantido quente durante os trinta minutos, e uma compressa fria na testa e no rosto, mantida fria durante o tratamento. Uma dieta sem carboidratos rica em proteínas deve ser usada se o paciente puder comer (provavelmente apenas frutas e sucos).

Em algumas crianças em que as dificuldades neurológicas se desenvolveram, elas pareciam melhorar neurologicamente com o passar do tempo (5).

Referências

1. Menkes, John H. *Textbook of Neurologia Infantil*, 2nd Edition, Philadelphia: Lea e Febiger de 1980, página 354-355.
2. *Pediatrics*, fevereiro de 1977.
3. *Archives of Neurology*, abril de 1974.
4. *Pediatrics* 60 (5): 708-714, novembro de 1977.
5. *Journal of Pediatrics* 95 (5, Parte 1): 706-711, novembro, 1979

ROSÁCEA

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Definição: Manchas vermelhas, uma erupção vermelha e lesões inchadas e dolorosas no rosto; bochechas, queixo, às vezes testa, pálpebras e nariz. Nas mulheres, às vezes, é chamado de "acne da menopausa", como pode ocorrer no momento da menopausa

Não é normal continuar a ter acne na década de trinta, no entanto, ocorre ocasionalmente. Para uma pessoa assim, ela geralmente é diferente do que é chamado de "acne adulta", "acne da menopausa" ou rosácea. Provavelmente ele ou ela se tornou alérgico a certos alimentos.

Remédios naturais para a rosácea

1. Use sabonete de alcatrão de pinho do vovô (somente esta marca). (Os usuários devem testar a sensibilidade para isso. Uma pessoa irrompeu da cabeça aos pés ao

usá-la). Se não for sensível, faça espuma à noite e deixe uma espuma pesada no rosto para secar durante a noite. Lave-a na manhã seguinte usando mais enxáge do vovô, seque e aplique uma espessa camada de Bag Balm imediatamente após o uso. Consiga isso em uma loja de alimentos e insista nesse nome. Use a pomada por pelo menos uma hora e, de preferência, durante toda a manhã, mas até mesmo usá-la por 10 minutos ajudará.

2. Verifique-se por uma sensibilidade alimentar. Este passo é o mais importante. Alimentos envolvidos podem ser alguns que você comeu toda a sua vida. Veja nosso livro *Food Allergies Made Simple* para mais informações sobre este assunto.) A dieta é feita através da eliminação dos alimentos que nós achamos que estão mais provavelmente envolvidos por um período de duas a seis semanas. Assim que o rosto desaparecer, comece a comer os alimentos que foram evitados, um de cada vez. Quando um alimento faz com que as espinhas retornem, a pessoa deve fazer uma lista desses alimentos para que ele possa omiti-los por pelo menos um ano para ver se o corpo se cura. A resposta para remover um determinado alimento da dieta pode não ser instantânea, mas pode exigir alguns meses.

3. Compre todos os novos cremes faciais se houver qualquer chance de um parasita da pele ou do germe (o *Demodex folliculorum* foi implicado nesta doença) ter sido transferido para seus loções ou cremes ou maquiagem pelos dedos. Rosácea pode ser causada por um ácaro da pele que vive em folículos pilosos. Os ácaros podem ser estimulados pela sua reação às suas sensibilidades alimentares ou outras alergias. Os ácaros podem ser tratados usando compressas de alho; compressas de extrato de semente de toranja - diluído; compressas de pó goldenseal ou outras ervas antibacterianas, antifúngicas ou antiparasitárias. A artemísia é uma das ervas anti-parasitas mais eficazes conhecidas. Uma compressa usando esta erva pode ser muito útil, ou pode ser tomada por via oral.

4. "On The Spot" da farmácia feita pela Neutrogena é bom para manchas únicas ou espinhas particularmente resistentes. Uma tintura de pimenta caiena pode ser feita colocando duas colheres de sopa de pimenta vermelha em um entalhe com uma tampa de rosca. Despeje cerca de duas onças de álcool sobre a pimenta vermelha e agite. O álcool pode ser usado imediatamente, mas não desenvolve sua força total até depois de três semanas de pimenta vermelha. Despeje o álcool depois de três semanas e guarde-o em uma garrafa escura. O extrato alcoólico pode aplicar-se uma vez por hora a uma bolha de febre para promover a cura. A mesma tintura é boa para muitas outras lesões da pele, como acne rosácea, herpes genital e herpes genital.

5. O melhor creme de rosto para uso diurno é *Neutrogena Hand Cream*. Ele vem em uma banheira. Apenas uma pequena quantidade é necessária, pois é muito concentrada.

6. Beba 10-12 copos de água diariamente entre as refeições, e não beba com as suas refeições. Torne-se um total vegetariana sem carne, produtos lácteos (ler rótulos), ovos ou queijo. Não use vinagre (leia rótulos), noz-moscada, gengibre, canela, cravo, pimentão preto ou vermelho. Mastigue a sua comida com um creme antes de engolir (muito importante!). Tome pequenas mordidas, mastigue bem e coma devagar. "Gotejamento com vazamento" está agora sendo implicado nesta doença.

7. Beba duas xícaras de chá de feno-grego como tratamento para acne adulta.

8. Nunca coma em excesso, faça muito exercício, durma e traga todos os seus hábitos saudáveis.

Ajuda para a acne

Durante o período de crescimento mais ativo, as glândulas sebáceas da pele passam

por um longo período de desenvolvimento, juntamente com outras glândulas do corpo. Em alguns jovens, essas glândulas ficam entupidadas, inchadas e inflamadas. Eles são propensos a infecção.

As sugestões a seguir podem ser úteis:

1. Mantenha as mãos limpas, unhas curtas e nunca toque no rosto, exceto com um lenço limpo. A maioria das pessoas com acne tem um hábito inconsciente de frequentemente tocar o rosto, os olhos ou os lábios.
2. Mantenha o cabelo limpo por lavagem frequente. Nunca permita que o cabelo toque o rosto ou os ombros. Tome um banho diário.
3. Beba bastante água para manter a urina quase incolor, pois a boa hidratação mantém as secreções do corpo mais fluidas. Espalhe uma fina camada de loção no rosto após a lavagem cuidadosa das duas mãos e do rosto para evitar todo o ressecamento.
4. Seja regular com as refeições, hora de dormir, tempo de saída, tempo de beber água planejado, higiene pessoal, inclusive evacuações, se possível, após cada refeição (mesmo que uma água fria, um enema de seringa de ouvido de ângulo deve ser levado para obtê-lo). Regularidade em todas as coisas é essencial.
5. Pratique boa postura, respiração profunda e exercício diário fora de portas por uma hora ou mais. Boa circulação para o rosto é importante.
6. Deixe de fora todos os produtos de origem animal até que a condição esteja sob controle. Leia os rótulos para ter certeza. O leite é especialmente prejudicial.
7. Não misture muitos alimentos em uma refeição ou uma guerra química ocorrerá dentro de você. Mantenha pratos e menus individuais simples.
8. Rápido um dia por semana a menos que você já esteja dolorosamente magro. Coma todas as refeições ao mesmo tempo diariamente e nada entre as refeições.
9. Os alimentos formadores de gás devem ser usados em pequenas quantidades e bem mastigados, com pequenas mordidas. Estes incluem: feijão, milho, maçãs, passas, bananas, pedaços de ameixa e suco de maçã. Gastar 30-45 minutos em uma refeição, mastigando um creme antes de engolir. Nunca coma demais.

Histórico do caso

Uma mulher médica fala de sua experiência com a rosácea. Nós tivemos vários pacientes que responderam de forma semelhante:

“Comecei a ter espinhas no rosto logo abaixo dos meus olhos no tecido mole. Gradualmente as espinhas aumentaram em número e em severidade até cobrirem minhas bochechas. Durante os próximos meses, minhas bochechas e mandíbulas ficaram cobertas de espinhas até a borda de minhas flanges nasais. Foi cerca de um ano antes de começar a clarear acima, mas começou a se mover para baixo envolver meu lábio superior e para fora em direção aos meus ouvidos. Enquanto se movia para baixo, parecia clarear ligeiramente acima. Eu nunca tive nenhuma espinha na minha testa. Mas depois de mais um ano, começou a clarear minhas bochechas, ainda envolvia meu lábio superior e descia até meu queixo.

“Por quatro anos eu continuei a ter espinhas. Durante esse tempo, suspeitei que tivesse algum tipo de sensibilidade alimentar, mas tudo o que tentei levou a um beco sem saída. Nunca passou pela minha cabeça que eu poderia ser alérgico a pão. Finalmente, um amigo médico sugeriu que talvez eu fosse alérgico a certos alimentos comuns e, depois de sua sugestão, fiz uma Dieta de Eliminação e Desafio e descobri

que era alérgico a trigo, levedo e pepino principalmente, mas também a mel, outros grãos. e alguns feijões. Eu tinha sido um vegetariano total (sem carne, leite, ovos ou queijo) por cerca de 20 anos, e não tive que me testar sobre esses alimentos, mas eles são os mais comuns para causar rosácea.

“Duas semanas depois de deixar o trigo, eu havia limpado todas as espinhas, mas ainda tinha uma erupção vermelha, mais proeminente depois de comer. Foi então que eu eliminados todos os grãos de glúten. Dentro de duas semanas a erupção desapareceu. Durante quatro anos evitei, com exceção de acidentes raros, todos os alimentos aos quais eu era sensível. Então, um dia eu acidentalmente comi algo com trigo e não quebrei. Antes disso, eu poderia até pegar o pequeno pedaço de pão sem fermento na comunhão em nossa igreja e sairia dentro de uma hora. Eu estava muito esperançoso quando não comecei a ingestão acidental de trigo, mas não ousei testar novamente durante uma semana inteira. Naquela época, dei uma pequena mordida de pão. Sem espinhas. Uma semana depois, comi meia fatia. Mais uma vez, sem espinhas. Nos últimos três anos eu tenho sido capaz de comer ocasionalmente trigo e outros grãos de glúten, cevada, centeio e aveia) sem ter erupções ou espinhas. Eu também sou capaz de comer fermento e pepino. Tenho muito cuidado para não comê-los com frequência, mas nos dias em que como trigo, posso comer uma quantidade razoavelmente normal ”.

O trigo e o glúten não são os únicos itens alimentares que podem provocar a rosácea. Experimente todos os alimentos que ingere com frequência, começando pelos itens da lista de *Dieta de Eliminação e Desafio* , mas continuando a causas menos comuns se o rosto não desaparecer dos primeiros itens da lista. Esta dieta tem uma grande lista de alimentos que devem ser eliminados. Quando o problema parar, você deve adicionar um alimento por vez a cada cinco a sete dias até que o problema retorne. Nesse momento, você deve começar a fazer uma lista cuidadosa de todos os alimentos que causam o problema e eliminá-los da sua dieta.

Sarcoidose

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Se o início da sarcoidose é aguda com febre, uveíte, e assim por diante, não é uma boa probabilidade de que a sarcoidose terá uma remissão espontânea. A sarcoidose de início lento, com envolvimento da pele e comprometimento linfonodal, tem pior prognóstico de remissão espontânea. Portanto, trate a sarcoidose precocemente com todos os remédios conhecidos por serem úteis.

Verbasco, confrei, raiz de alcaçuz e aloe vera são boas ervas para a sarcoidose. Mullein é um demulcente e ajuda os alvéolos a ter lubrificação adequada. Confrei é um agente de cura geral. A raiz de alcaçuz tem propriedades benéficas semelhantes a esteróides, mas sem os efeitos colaterais. Aloe vera é um agente de cura geral.

Relato de Caso

Um vendedor de livros da Flórida que vendia livros de porta em porta foi diagnosticado com sarcoidose. Ele estava com falta de ar e tinha dor no peito e às

vezes para baixo de seus braços e no pescoço. O diagnóstico de sarcoidose foi confirmado por biópsia e foi visto em sua radiografia de tórax como o aumento da largura da sombra feita pelo seu peito, coração e gânglios linfáticos na seção média do tórax. Ele foi ungido pelos irmãos em sua igreja de acordo com as instruções bíblicas no livro de Tiago. Ele começou a tomar alguns remédios à base de ervas, uma dieta vegetariana muito barata e exercícios vigorosos ao ar livre em seu jardim. O primeiro dia ele estava cansado e tinha muita dor em seu peito. Dia após dia, enquanto continuava o exercício físico ao ar livre e reduzia o tempo que passava de porta em porta, com as tensões que acarretava, ele observou que se sentia muito mais forte e sua dor gradualmente desapareceu. Quatro meses depois, ele podia andar oito quilômetros sem nenhuma dificuldade. O Senhor tem abençoado com a cura

O sândalo tem sido usado para cicatrizar nos pulmões e pode ser útil na sarcoidose. Seu uso seria de longo prazo, e as indicações de seu benefício seriam difíceis de avaliar, uma vez que a sarcoidose tende a acelerar e desacelerar em seu progresso. Deve ser usado como um experimento para determinar o benefício.

Ainda duro do meu computador - VCH

Polimialgia Reumática e Arterite Temporal

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Estas duas condições são geralmente associadas e são provavelmente a mesma doença, possivelmente uma das doenças do colágeno. É uma “doença moderna da sociedade” e geralmente considerada de causa desconhecida, mas temos visto aparente associação com sensibilidades alimentares, bem como contato com vários fatores no ambiente. A maioria dos casos ocorre em pessoas com mais de 60 anos de idade, tornando-se mais comum à medida que a população envelhece.

Uma série de doenças foram descritas nos últimos cinquenta anos, que nunca foram reconhecidas anteriormente. Este distúrbio é um dos que consistem em dor e rigidez nos ombros e quadris, nas coxas e às vezes em outras áreas. As mulheres geralmente são afligidas. A mulher pode sentir muita dor ao erguer os braços, levantar de uma cadeira ou sair da cama. A sensibilidade muscular pode estar presente e muitos desses pacientes são anêmicos. Febre e taxa de sedimentação elevada são a regra, e uma arterite de células gigantes é encontrada na artéria temporal na biópsia. A artéria pode estar sensível ao toque e pode mostrar áreas nodulares ao longo do trajeto da artéria. Dores de cabeça, dor na língua, desenho do lado da boca e uma sensação generalizada de não estar bem geralmente acompanham esta doença. Em um caso grave, se a arterite temporal de células gigantes é encontrada, há um risco aumentado de cegueira. O diagnóstico é feito pela história típica da dor e da sensibilidade e por uma elevada taxa de sedimentação. O início pode ser repentino ou gradual. Pode começar com algo parecido com a gripe. Rigidez muscular generalizada, dores e dores são o sintoma único mais importante. Também pode estar presente febre, perda de apetite e perda de peso. A dor de cabeça, se presente, pode estar em um ou ambos os lados, grave, latejante e com vermelhidão, inchaço e sensibilidade na têmpora, ao longo da artéria temporal. Pode ou não haver pulso na artéria. Podem ocorrer complicações graves, incluindo perda de visão, acidente vascular cerebral ou ataque cardíaco.

Tratamento

- Dieta:

Use uma dieta vegetariana total, sem contato com qualquer produto animal.

Remover com cuidado meticuloso TODOS os seguintes por um período de 40 dias: produtos lácteos, café, chá, colas e chocolate, produtos cítricos, trigo, milho, aveia, tomate, batata, berinjela, pimentão, banana, maçã, morango, nozes (exceto nozes), sementes (exceto linhaça e abóbora), leguminosas secas, açúcar, mel, xaropes, malte, todas as classes de alimentos fermentados incluindo vinagre e molho de soja, sal, alface, todos os aditivos, corantes, condimentos, temperos, leveduras e bebidas alcoólicas. Quando os sintomas melhorarem, comece a adicionar os alimentos de volta um de cada vez. Mantenha um diário durante todo o teste do que é comido e os sintomas desse dia para ver se um padrão se desenvolve depois de comer qualquer alimento. Se algum alimento piorar os sintomas, esse alimento deve ser eliminado por um ano. Então teste novamente.

- Faça uma série de 15 tratamentos para febre, cinco por semana durante três semanas. Faça uma pausa de uma semana a três meses e repita com mais 15. Pode ser repetido pela terceira vez, se necessário, e depois uma vez por ano.
- Se sua força geral permitir, tenha um jejum total de três a cinco dias. Se não for forte o suficiente para um jejum total, tenha uma fruta fresca e suco fresco rápido por cinco a dez dias, determinado pela sua força. O jejum geralmente alivia os sintomas notavelmente.
- Exercer a tolerância diariamente. Faça 15 minutos de exercícios de alongamento todas as manhãs antes de fazer exercícios ao ar livre. Andar a pé, jardinagem, etc., são recomendados.
- Use todas as roupas de algodão, usando sabão antiquado, em vez de detergentes modernos como auxiliar de lavanderia.
- Certifique-se de seguir todas as Oito Leis Naturais da Saúde: Tome bastante ar fresco, luz do sol, água pura, descanso, exercícios, dieta adequada, moderação em todas as coisas e confiança no Poder Divino. A dieta mais favorável é totalmente vegetariana, sem carne, leite, ovos, queijo; ou gorduras livres, açúcares livres ou proteínas livres.
- Use alimentos anti-inflamatórios que fornecem ácido eicosapentaenóico, um tipo de ácido graxo que pode ser encontrado em duas colheres de sopa de nozes ou duas colheres de sopa de semente de linhaça moída, frescas diariamente. Tome uma a três colheres de chá de óleo de linhaça por dia.
- Não coma mais de dois ou três itens em qualquer refeição e não misture frutas e vegetais na mesma refeição. A síndrome do "vazamento intestinal" pode ser uma parte da polimialgia. Nesta síndrome, o trato intestinal permite que as macromoléculas do alimento incompletamente digerido entrem na corrente sanguínea, fazendo com que os tecidos sensíveis reajam com a inflamação.
- Esfregue um extrato de pimenta vermelha (duas colheres de sopa de pimenta vermelha por três semanas em um pote com três onças de álcool) em áreas doloridas, começando de quatro a seis vezes por dia até o alívio da dor (cerca de cinco a dez dias). desça para apenas duas aplicações por dia. Se preferir, você pode usar um extrato comercial, Heet ou Zostrix.
- Aplique compressas quentes por 15 minutos nas artérias temporais duas vezes ao dia. Termine com uma compressa gelada por um minuto.

- Use uma compressa de carvão nas têmporas todas as noites, desde que as artérias temporais estejam inflamadas.
- Use um pouco de alcaçuz - meia colher de chá em uma xícara de água quente pela manhã e à noite. Se essa dosagem não for adequada para melhorar os sintomas, duplique-a. Demasiado pode fazer você perder sódio, causando uma sensação de fraqueza. Se, depois de algumas semanas, você começar a sentir-se fraco, reduza a dosagem para esse nível, não causando fraqueza. Alcaçuz tem propriedades anti-inflamatórias. O inhame selvagem também deve ser usado, pois tem as mesmas propriedades e aumentará a ação da raiz de alcaçuz.
- Tome duas a três cápsulas Kyolic, ou dois a três dentes de alho picados ou liquidificados, com cada refeição. O alho é anti-inflamatório.

Melanoma

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A incidência de melanoma foi 3,9 vezes maior em pessoas que consomem selênio em níveis incomumente altos na água da torneira durante um período de 11 anos. Poderíamos supor que os suplementos de selênio podem se comportar de maneira semelhante. Por outro lado, baixos níveis de selênio têm sido associados ao desenvolvimento de melanoma maligno. O selênio pode ser encontrado em grandes quantidades em frutas, legumes, cereais integrais, nozes e sementes. Castanha do Brasil são fontes particularmente altas.

Melanoma duplicou sua taxa na década de 1975 - 1985 devido aos costumes generalizados de bronzeamento. A queimadura solar na infância é especialmente perigosa para o desenvolvimento subsequente do melanoma. Se as crianças sofrerem queimaduras solares antes da adolescência, o melanoma é muito mais provável de ocorrer do que as queimaduras solares que ocorrem após os 20 anos de idade por um risco duas vezes maior.

Alguns estudos indicam, no entanto, que mesmo que as células malignas não sejam mortas pelo calor, elas se tornam incapazes de se reproduzir depois de terem aquecido a temperaturas menores, em torno de 30 ° C. Os tumores mais responsivos são os melanomas malignos (câncer de pele pigmentado), fibrossarcoma (cancros do tecido conjuntivo), condrossarcoma (cancro da cartilagem), sarcoma osteogico (osso) e carcinoma escamoso (pele e outros cancros). Alguns notaram o desaparecimento de metástases pulmonares após o tratamento do tumor primário pelo calor. A presença de um grande número de macrófagos tem sido consistentemente observada após a terapia térmica - *Anais do Royal College of Surgeons of England* 54:72, fevereiro de 1974.

Alguns dos pacientes desenvolveram acidose ou leucocitose com o banho febril. Estas respostas podem ser uma parte dos resultados benéficos dos tratamentos de febre.

Antígenos tumorais de aquecimento modificam o antígeno de forma a estimular a imunidade do indivíduo. Pode ser que até mesmo o aquecimento moderado, de até 102 ou 103 graus, de pacientes com câncer produza uma melhor resistência ao câncer por causa da modificação do antígeno do tumor. - *Journal of American Medical Association*, 236 (25): 2845, 20 de dezembro 1976

Os extractos de ginseng têm mostrado capacidade para inibir a invasão de tumores por células tumorais tais como células de hepatoma, células de melanoma, carcinoma de células pequenas de pulmão (um cancro muito maligno) e cancro do pâncreas em ratas. *Japanese Journal of Cancer Research* 87: 357, 1996.

O ginseng também pode ajudar a prevenir certos tipos de câncer, de acordo com pesquisadores do Korea Cancer Center Hospital, em Seul. Esses pesquisadores perguntaram a pacientes com câncer e aqueles sem câncer, se eles usaram ginseng. Aqueles que consumiram o ginseng tinham apenas metade da probabilidade de contrair cânceres específicos como não consumidores de ginseng. Esses certos cânceres eram cânceres de boca, faringe, esôfago, estômago, cólon, reto, fígado, pâncreas, laringe, pulmão e ovários. - *Atlanta Journal*, 19 de outubro de 1995, Jean Carper. Vale a pena um teste para começar a tomar o ginseng, mesmo depois de um câncer ter se desenvolvido.

Pacientes com melanoma têm um aumento em todos os fatores de viscosidade do sangue. A metástase de melanoma foi detectada por uma elevação dos fatores de viscosidade antes de qualquer evidência clínica. É bem possível que uma elevação no acúmulo de hemácias por qualquer causa (resfriamento, fadiga, refeições com muita gordura, consumo de álcool ou cirurgia) possa melhorar a metástase do câncer. O acúmulo de células cancerígenas é inibido pela inibição da agregação plaquetária e eritrocitária. O tabagismo aumenta a viscosidade do sangue, assim como a ansiedade crônica. - *Viscosidade Sanguínea na Doença Cardíaca e no Câncer*, Editores: L. Dintenfass, GVF Seaman, Pergamon Press; 1981

Câncer de pele

Os cânceres de pele são de vários tipos, mas os três tipos principais são câncer escamoso, câncer de células basais e melanoma maligno (cerca de cinco por cento de todos os cânceres de pele). Destes três o terceiro é o mais temido, pois é mais provável que metástase e causar a morte. Tal como acontece com outros cancros, existem várias causas, muitas formas de prevenção e muitas formas de tratamento.

Causas

1. O papilomavírus humano (HPV) é considerado uma causa de câncer de pele. O HPV pode ser transmitido de uma pessoa para outra de várias maneiras, mas o transporte venéreo é o caminho mais comum. As pessoas cujo sistema imunológico é suprimido podem ter um risco maior de contrair carcinomas basocelulares e escamosos se também tiverem uma infecção pelo HPV que causa verrugas genitais e câncer do colo do útero.

2. O sol é um perigo definido para os indivíduos com câncer de pele. A maioria dos banhistas acredita que o uso de protetores solares previne o câncer de pele. Continua havendo evidências de que os filtros solares podem não ser a melhor proteção. Embora os protetores solares também possam ser usados por indivíduos que tenham

exposição extensiva, filtros solares melhores e mais seguros precisam ser produzidos.

3. A predisposição hereditária é um fator primário no câncer de pele. Loiras de pele clara com sardas e olhos azuis são mais proeminentemente afetadas.

4. Uma dieta rica em gordura é conhecida por estar envolvida na incidência de câncer de pele. Uma dieta com baixo teor de gordura é mais útil para retardar qualquer tipo de crescimento da pele.

Prevenção

1. Tente manter o tempo ao sol no mínimo, independentemente da hora do dia ou do ano.

2. Tente obter a exposição ao sol no início da manhã, ou no final da tarde, quando os raios do sol são mais oblíquos. Uma regra geral é antes das 10:00 e depois das 4:00.

3. Use um protetor solar de pelo menos 15 FPS, mas não dependa de protetores solares, pois eles são limitados em sua capacidade de protegê-lo.

4. Use chapéus, roupas, óculos de sol, guarda-chuvas, etc. Fique ao sol o máximo possível.

5. Sempre tente evitar ficar bronzeado, pois bronzear é sempre uma indicação de danos à pele pelo sol.

6. Os cânceres basocelulares e escamosos têm um alto risco de recorrência após o primeiro câncer ser descoberto e removido em cinco anos, 35% em três anos e 50% em cinco anos. Homens com mais de 60 anos são o maior risco de recorrência; aqueles que tiveram câncer de pele anterior para recorrer; aqueles que queimam prontamente; e quem fuma é o maior risco.

Tratamento

- Para o melanoma, um produto químico produzido a partir da casca das bétulas comuns tem sido altamente eficaz em melanomas em animais. A substância natural é o ácido betulínico. Veterinários podem ser capazes de dar conselhos sobre a aplicação.

- Uma dieta com baixo teor de gordura é eficaz no manejo e prevenção dos cânceres basocelulares e escamosos da pele. Ao mesmo tempo, grãos, frutas e vegetais devem ser aumentados na dieta - *Nutrition and Cancer* 27: 150, 1997.

- Para melanomas, recomendamos uma série de banhos febris após a cicatrização da incisão cirúrgica. Dê uma série de 15 tratamentos e repita a cada três meses durante o primeiro ano; depois, a cada seis meses, o segundo ano; e anualmente depois disso.

- Uma dieta de alimentos crus durante um mês é útil. Se o peso estiver alto, reduza ao normal.

- Viva todas as oito leis naturais da saúde. Não permita exceções.

- Tome as ervas apropriadas para o câncer.

A história natural e o estadiamento do melanoma maligno

A Ciba Pharmaceutical Company apoiou o estudo no MD Anderson Hospital, Houston, TX.

Os melanomas são geralmente moles planos e sem pêlos, provavelmente originados em um aglomerado de células névicas, e invadem vasos sanguíneos e linfonodos. Em 15 por cento dos casos, já metastatizou no momento da cirurgia. O tempo médio de

sobrevida para o melanoma metastático é de 18 meses, se não for tratado.

O melanoma é o mais letal dos tumores de pele, mas não é uma sentença de morte. Lesões com menos de 1,5 cm têm um prognóstico muito bom. Maior que 1,5-4 cm não há indicador confiável de incidência de metástase. Alguns metastatizam, outros não. O paciente com idade mais avançada, 60 anos ou mais, tem um fator de risco melhor, pois esses cânceres geralmente crescem mais lentamente em pessoas idosas.

Pico de incidência 35-50 anos de idade. Homens e mulheres são iguais em ocorrência. Nas mulheres, 71% dos melanomas ocorrem nas extremidades inferiores, enquanto 63% dos melanomas nos homens ocorrem nas extremidades superiores e na parte superior das costas.

Sistema de estadiamento para melanomas

- 0 Superficial. Estes são menos de 1 mm de profundidade.
- I Localmente invasivo. Mais de 1 mm de profundidade. Pode metastatizar.
- II Metástase recorrente ou local dentro de 3 cm do primário. Use excisão mais ampla.
- III Doença regional. Metástase cutânea ou linfonodal. Ainda potencialmente curável.

Todos estes devem ser curados, exceto por dez por cento.

Nas extremidades com um linfonodo sentido, dissecação ilíaca ou axilar, e seis semanas após uma dissecação do nódulo inguinfemoral. Quatro linfonodos encontrados com metástase dão uma expectativa de 30% de cinco anos de sobrevida.

IV Espalhe além do estágio primário. Espere apenas quatro meses de sobrevivência.

Amplamente divulgado. Se não houver disseminação visceral, o paciente tem melhor prognóstico. Incurável, mas devemos tentar diminuir a propagação com mudanças de estilo de vida e tratamentos naturais descritos aqui.

É mais provável que o melanoma se repita, se espalhe e se torne fatal dentro de um período de dois anos após a gravidez - *Lancet*, 3-18-91.

Notas Diversas

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Há queijos, manteigas e molhos feitos de nozes, batatas, cenouras, tomates, cebolas ou outros vegetais e temperos que fornecem deliciosos cremes, pastas e molhos para legumes, massas e pães. Pratos simples e baratos podem ser feitos a partir de receitas apropriadas. (Veja y. Para livros recomendados) Queijo não é o melhor alimento. O processo de putrefação resulta na produção de aminas, amônia, ácidos graxos irritantes (butírico, capróico, caprílico etc.) e ácido láctico. Estes são todos os produtos residuais que causam irritação nos nervos e no trato gastrointestinal. A tiramina, uma das aminas tóxicas produzidas no queijo, pode causar enxaquecas. Algumas das aminas podem interagir com os nitratos presentes no estômago para

formar nitrosaminas, um agente produtor de câncer. A intolerância à lactose, o principal carboidrato do queijo e do leite, é provavelmente a sensibilidade alimentar mais comum na América. O coalho é utilizado na coagulação do leite para o fabrico de queijo. A maioria dos coalhos é obtida a partir de todo o revestimento do estômago de bezerras, crianças ou porcos, e uma porcentagem muito pequena de fontes vegetais.

Produtos lácteos não são recomendados. A sensibilidade ao leite é a forma mais comum de sensibilidade alimentar nos Estados Unidos. Muitos sintomas que têm causas obscuras ou desconhecidas têm sua origem no uso do leite. São recomendados leites de nozes, leite de soja feito de soja ou farinha (não leites de soja comerciais que são muito adoçados), queijos feitos de nozes, farinhas ou vegetais, e cremes azedos e doces feitos com receitas especiais. Estes leites podem ser usados com moderação na culinária e em quantidades limitadas com as refeições.

Refeições e o Plano de Duas Refeições

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A maior parte do mundo come apenas duas refeições por dia, mas comem as duas erradas - almoço e um grande jantar à noite. O padrão de refeição mais ideal é a refeição principal de manhã, na hora do café da manhã, outra refeição importante no início ou no meio da tarde, e nenhuma ceia além de um chá de ervas. Este plano pode ser recomendado não apenas para trabalhadores de mesa, pacientes e donas de casa, mas também para homens trabalhadores e até mesmo para crianças, adotando o padrão de um a três anos (*RH 79; 4-14-1868*). Como os processos fisiológicos funcionam melhor, é o dever de todos adotar o plano de duas refeições, exceto bebês, algumas pessoas muito idosas e aqueles que têm uma doença gastrointestinal que necessitam de refeições mais frequentes. Cinco horas devem decorrer entre o fim de uma refeição e o início de outra. Juntar as refeições sobrecarrega o processo digestivo (*CD 173-4*).

Aqueles que fazem a mudança de três refeições por dia provavelmente ficarão perturbados a princípio com algum grau de desmaio sobre o tempo em que a terceira refeição foi comida: mas se perseverarem por um curto período de tempo, essa fraqueza desaparecerá. Não ceda a questão, mas beba um pouco de água e coloque a mente em outra coisa. Os dias de outono são a estação mais fácil do ano para fazer uma mudança por causa dos dias mais curtos. O almoço pode ser um pouco mais tarde e a terceira refeição não será considerada necessária. Enquanto a mudança está sendo feita, tente ter o trabalho da tarde um pouco mais leve que o normal até que o hábito seja formado. As dificuldades encontradas para fazer a mudança certamente valem o esforço por causa das vantagens obtidas pelo corpo.

As crianças que tomam apenas duas refeições por dia quase nunca têm um fraco apetite pelo café da manhã.

Embora a energia seja produzida a partir de alimentos, também é verdade que muita energia é necessária para digerir os alimentos. Se alguém se achar constantemente cansado, pode ser que muita comida esteja sendo consumida. Comer em excesso também pode ser causado por não mastigar bem a comida. Deve ser mastigado para um creme antes de ser ingerido. Se alguém come muito rapidamente, antes que o estômago possa se expandir com sucos digestivos adicionais, e antes que o apetite possa ser satisfeito com a presença de comida na boca, a pessoa já transbordou o estômago. O benefício e o prazer da comida dependem mais do tempo que a comida passa na boca do que da quantidade consumida.

Duas refeições por dia são um remédio para irritabilidade. A maioria das pessoas que sofrem de irritabilidade e pouca paciência encontram-se mais calmas quando adotam o plano de duas refeições.

Nenhuma pessoa deve ser forçada a descartar a terceira refeição. Ele ou ela deve ser ensinado as vantagens e deixou de decidir sem pressão.

Nutrientes podem ser melhor absorvidos após um período de jejum (Ref. *American Journal of Clinical Nutrition* 33 (8): 1784-1788; 1980).

Uma pesquisa apresentada no World Cancer Congress em Sidney, em 16 de abril de 1994, mostrou que se as pessoas comerem durante 6 horas e jejuarem as outras 18 horas, isso poderia reduzir o risco de câncer. Foi sugerido que as pessoas comem duas refeições dentro do período de seis horas, das 7:00 às 12:45. Experimentos feitos em camundongos mostraram 93% menos cânceres naqueles em duas refeições por dia do que naqueles que comeram a qualquer momento que desejassem. Aparentemente, a razão para ser protegido contra o câncer é um aumento nos níveis naturais de corticosteróides, que têm um efeito antiinflamatório muito poderoso. É bem conhecido que a inflamação crônica é um fator de risco reconhecido para o câncer. Um grupo de estudantes que foram colocados neste regime mostrou níveis aumentados de corticosteróides na saliva.

Outro estudo mostrou que a dor no esqueleto poderia ser reduzida usando o padrão de dieta recomendado pelos australianos. Uma mulher que adotou esse plano tinha 60 anos, mas sentia que deveria ter mais de 70 anos por causa de dores e dificuldades e dificuldade para andar. Ao adotar o plano, ela começou a se sentir muito mais da sua idade.

Não só o risco de câncer foi reduzido na pesquisa australiana, mas também asma, artrite e muitas alergias.

Por causa das poucas calorias em um plano de duas refeições, o peso é muito mais fácil de controlar. A maioria das pessoas que o experimentam descobre que é menos difícil reduzir o peso usando um plano de duas refeições.

Quando se adota o plano de duas refeições, não é necessário aumentar a quantidade ingerida em cada refeição para igualar a quantidade total que seria ingerida em três refeições. Um estudo mostrou que, se um almoço é muito grande, ocorreram mais erros no período da tarde no local de trabalho do que quando se toma um almoço de

tamanho normal (Ref. "Influências do tamanho da refeição nas mudanças pós-almoço na eficiência do desempenho, humor e Cardiovascular Function. " *Appetite*. 16: 85-91: 1991).

Recusar-se a comer entre as refeições tem vantagens na melhor digestão. Mesmo um pouco de amendoim pode atrasar a digestão ao ponto em que onze horas após o café da manhã ainda há resíduo do café da manhã deixado no estômago.

A mastigação completa de comida é necessária para que obtenhamos o maior benefício da comida. Um estudo relatado em 1980 mostrou que a absorção de gordura das nozes foi grandemente aumentada pela mastigação completa e pequenas mordidas. Amendoim, nozes, sementes e outros alimentos podem perder nutrientes importantes que devem estar disponíveis para o corpo, simplesmente por não mastigar corretamente. A sugestão de Upton Sinclair de que "a natureza castigará aqueles que não mastigam" é certamente verdadeira (Ref. *Medical Intelligence* 303 (16): 917; Out. 16, 1980).

A mastigação completa tem ainda outra vantagem - proteção do revestimento do estômago. Uma refeição bem mastigada estimula a produção de ácido tanto quanto uma refeição mal mastigada, mas a refeição bem mastigada estimula significativamente maior atividade de tamponamento. A mastigação completa pode desempenhar um papel na proteção das pessoas contra o desenvolvimento de úlceras pépticas (Ref. *Post Graduate Medical Journal* 60: 272-4; abril de 1984.).

Nenhum fator único foi provado para aumentar a expectativa de vida tão completamente como o de comer menos calorias. Um grande estudo feito nos Institutos Nacionais de Saúde mostrou que a redução de 30% das calorias reduzia o colesterol no sangue, a pressão sanguínea e as doenças cardíacas. Se as calorias foram reduzidas ainda mais, houve uma redução também no câncer, diabetes e doenças cardíacas. Estudos britânicos, bem como estudos feitos na Universidade de Maryland e na Universidade de Wisconsin tiveram resultados semelhantes. Os estudos britânicos feitos em ratos mostraram que uma ingestão calórica severamente restrita permitiu que os ratos vivessem 50% mais tempo (Ref. *Proceedings of National Academy of Sciences* , maio de 1996).

Ser muito regular no horário das refeições aumentará o controle metabólico geral do corpo. O peso corporal, o açúcar no sangue e os níveis de ácidos gordos livres no sangue mostram um padrão metabólico mais favorável quando o horário das refeições é regular (Ref. *Physiology and Behavior* 46: 109-113, 1989).

Quanto menos tipos diferentes de alimentos forem tomados em uma refeição, melhor será para a absorção de vários nutrientes. Um estudo feito na Grã-Bretanha mostrou que nutrientes estruturalmente similares competem uns com os outros quando há um número excessivo de nutrientes viajando ao longo do trato intestinal. É mais sensato restringir o número de pratos para dois ou três em uma refeição para a melhor nutrição, bem como o melhor funcionamento do cérebro e do metabolismo (Ref. *Nutrição Resumos e Revisões-Series A* ; 50 (5): 319; Maio 1980).

Se estas vantagens não forem suficientes para fazer a mudança no plano de duas refeições, haverá economia de tempo e dinheiro. Você efetivamente adiciona pelo

menos mais uma hora útil ao seu dia economizando o tempo usado para planejar, comprar, preparar, comer e limpar após a terceira refeição. Você não vai, na verdade você não deveria, tentar comer tanta comida em duas refeições quanto você teria comido em três, economizando dinheiro. Em nossa família, reduzimos nossa conta de alimentos para 60% do que havia sido quando adotamos o padrão das duas refeições.

Instrução do Paciente para Tratar Seus Próprios Pontos de Prova (Trigger)

- Comece por encontrar uma área ou ponto doloroso dentro da área da dor.
- Com a ponta do dedo indicador ou polegar, pressione para baixo nessa região dolorosa até identificar o ponto mais doloroso. Você pode então "recuar" a pressão para um leve toque.
- Uma vez que a área é identificada, dobre, torça, dobre, alongue, alongue ou encurte o corpo (geralmente onde seu dedo está) até que o ponto sob a ponta do seu dedo não fira mais.
- Mantenha essa posição por 90 a 120 segundos.
- Lentamente retorne essa parte do seu corpo de volta à sua posição original, mantendo contato com a ponta do dedo no local dolorido.
- Depois de ter retornado à sua posição de repouso original, volte a verificar a área mais dolorida com a ponta do dedo. Não deve ser tão tenra.
- Ao tratar essas áreas impossíveis de alcançar no meio de suas costas, seja inovador. Use uma bola de tênis no lugar da ponta do seu dedo e deite-se em cima dela ou encoste-se a uma porta congestionada, maçaneta ou canto de mesa para aplicar pressão naquela região. (Lembre-se de que, para cada ponto, existe um contra-ponto).

Os melhores resultados ocorrem se estas instruções forem seguidas três vezes ao dia.

Do escritório de Russel G. Gamber, DO
Centro de Ciências da Saúde da Universidade do Norte do Texas
Departamento de Medicina Manipulativa
3500 Camp Bowie Blvd.
Fort Worth, Texas 76103
(817) 735-2235

INSTRUÇÕES PARA O TEMPO DE TRANSIÇÃO

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

O tempo de trânsito é o tempo necessário para o trato intestinal processar uma refeição. Sementes de carvão ou gergelim são usadas como marcador. O tempo de trânsito normal é inferior a 30 horas; tempo médio americano é mais de 89 horas.

- Mastigue até 8-10 comprimidos de carvão ou tome 1-2 colheres de sopa de sementes de gergelim, engolidas inteiras, imediatamente antes de comer uma refeição.
- Registre o tempo de comer a refeição.
- Registre o tempo de cada movimento intestinal subsequente.
- Depois que a cor preta do carvão ou sementes de gergelim livre não é mais vista nas

fezes, calcula-se o tempo de trânsito entre a refeição e o tempo da última BM que continha qualquer cor preta ou semente.

Condições do cabelo: Perda de cabelo, calvície, alopecia

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Padrão Masculino: Existem três tipos de perda de cabelo: desbaste geral, calvície e perda de cabelo em pontos inesperados. A perda de cabelo em homens e mulheres é causada por uma combinação de fatores: genes herdados de um dos pais e os efeitos do hormônio testosterona nos folículos pilosos. Nas mulheres, apenas as glândulas supra-renais produzem testosterona. O estrogênio neutraliza a maior parte de seus efeitos até a menopausa, após o que uma mulher pode ter afinamento no mesmo padrão que seu pai e seus irmãos. A perda de cabelo também pode ser causada por uma reação alérgica a tinturas de cabelo e outros cosméticos capilares, estresse físico e emocional, parto e lactação, e o uso de perucas ou penteados que puxam firmemente o cabelo. Muitas drogas, incluindo betabloqueadores, certas drogas anti-artrite, medicamentos para afinar o sangue e até aspirina podem causar ou promover a queda de cabelo. Grandes doses de vitamina A suplementar (mais de 25.000 UI por dia) podem causar perda de cabelo.

Alguns relataram benefícios do uso de Aloe vera tanto na calvície quanto na queda de cabelo. Esfregue-o na área da perda de cabelo quatro a seis vezes por dia e tome de uma a duas onças duas a três vezes ao dia, dez minutos antes das refeições.

Spray De Cabelo Caseiro

A seguir é uma receita para spray de cabelo caseiro para aqueles que são alérgicos ao spray de cabelo comercial. Leve o seguinte para ferver até a gelatina se dissolver.

1 C de água

1 colher de chá de gelatina Knox

1 colher de chá de sal

Desligue o fogo. Adicione o seguinte:

6 gotas de óleo de bebê

1 colher de chá de enxaguamento condicionador

Álcool de fricção de 1/4 C

Agora está pronto para uso. Coloque em um frasco de spray. Deve ser mantido aquecido para mantê-lo líquido. Tente mantê-lo quente sob uma grande chaleira com uma lâmpada elétrica também colocada sob a chaleira. Deixe descansar em água quente na pia. Coloque o bocal de pulverização em água para abrir o orifício de pulverização.

DORMIR

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Sete a oito vezes mais mulheres do que homens sofrem de insônia. Seiscentos toneladas de pílulas para dormir são tomadas por americanos anualmente. O sono correto é importante, não muito, nem muito pouco e, ao mesmo tempo, todos os dias da semana, inclusive feriados. O sono antes da meia-noite é duas vezes mais benéfico do que o sono após a meia-noite, pois o hormônio do crescimento (útil em adultos para reparo e cura, alegria e mente forte) é produzido principalmente durante a meia-noite e somente quando se está dormindo. Dormentes curtos tendem a ser extrovertidos, animados, contentes e eficientes. Os dormentes longos tendem a se preocupar, ficar deprimidos, ansiosos e introvertidos. É melhor dormir entre 6 e 9 horas por dia, pois as pessoas que dormem menos de 6 ou mais de 9 horas tendem a ter uma vida mais curta do que aquelas que dormem entre 7-8 horas. O ganho de peso aumenta as necessidades de sono. A perda de peso diminui as necessidades de sono. Envelhecer aumenta as necessidades de sono.

Vários ciclos de sono ocorrem a cada noite. O primeiro dura 70-90 minutos, o segundo dura 110 minutos, o terceiro dura 120 minutos, o quarto e os últimos 90 minutos cada. Estudos sugerem que o sono REM (movimento rápido dos olhos) é uma descarga periódica para aumentar a excitação em certos centros do cérebro. Sem essa versão, a atividade pervertida é mais provável. Gatos privados de sono REM apresentam uma fome voraz e descontrolada, bem como comportamento sexual pervertido. O sono REM é importante para a aprendizagem, memória e adaptação. Irritabilidade, ansiedade e distúrbios mentais seguem a privação do REM. Depressão e letargia seguem a privação do estágio IV. O hormônio do crescimento é produzido em sono profundo. A perda de sono está associada à retenção de nitrogênio, sódio e água; mais proteína é necessária para compensar as perdas excessivas que ocorrem no segundo dia de privação de sono. A seguir, algumas sugestões para induzir o sono sem drogas.

1. Faça exercícios vigorosos diariamente, preferencialmente fora de portas no solo.
2. Nenhuma nova atividade no final do dia. Nenhuma soneca depois do jantar; compensar o sono perdido no meio do dia ou antes para evitar a interferência com o sono da noite.
3. Tenha um ritual noturno. Deixe que a hora de dormir e o tempo decorrente sejam constantes.
4. Não faça refeições à noite ou lanches. A última comida do dia deve ser tomada várias horas antes de ir para a cama. Dormir depois de comer não é repousante.
5. Evite estimulantes: TV e outros estímulos visuais, estresse, muita comida, jantares, estimulando alimentos como produtos de origem animal, alimentos refinados e açúcar. As bebidas cafeinadas alteram os padrões de sono, causam a “síndrome das pernas inquietas” e a ansiedade, hostilidade e depressão crônicas, que interferem no sono.
6. Mantenha-se bem hidratado. O sono é uma ação positiva do cérebro, não a ausência de toda ação, e as células precisam de hidratação adequada. Pratique ficar alerta durante as horas de vigília. Não cochile nas reuniões. Fazer isso pode lhe roubar o sono da noite.
7. Tenha ar fresco circulando, mas sem correntes de ar (correntes de ar que resfriem a

pele) no quarto. Areje os quartos durante todo o dia.

8. Tenha uma cama confortável, aprenda a relaxar completamente. Nunca cubra o rosto enquanto dorme. Ter roupas quentes, especialmente ao redor do pescoço e nos braços. Use colchas leves. Pés e pernas refrigerados promovem câibras nas pernas que perturbam o sono. Use meias quentes.

9. Obtenha uma média de 7-8 horas de sono ou repouso por dia e surja prontamente no sinal.

10. Beba catnip ou lúpulo chá na hora de dormir e novamente durante a noite, se necessário.

11. Lentamente, tome de quarenta a cinquenta respirações profundas.

12. Mergulhe em banho neutro ou levemente morno por 30 a 90 minutos. Blot a pele seca sem atrito. Mova-se devagar e volte para a cama.

13. Oração Treine a mente para pensar nos temas celestes enquanto estiver acordado. Isso irá controlar a qualidade dos sonhos.

RITMOS CIRCADIANOS

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A regularidade em todas as coisas é essencial para uma boa saúde. Não só a saúde do corpo depende da regularidade, mas a saúde da mente e até mesmo a saúde dos aspectos sociais do ser dependem de um estilo de vida regular. Em toda a natureza, descobrimos que a regularidade resulta na melhor função. Entre as plantas, há um padrão regular de sua atividade. Brotos de feijão podem ser tomados como um exemplo. Durante o dia, os brotos de feijão erguem os pequenos folhetos para o céu, à noite os folhetos são dobrados para baixo ao lado do caule. Se uma luz brilhante é permitida a brilhar nos brotos de feijão durante a noite, na noite seguinte, ao mesmo tempo, os brotos de feijão levantam seus folhetos na expectativa de ter a luz brilhante brilhando sobre eles. Isso pode ocorrer por três dias seguidos, até que os brotos “aprendam” que a explosão de luz esperada não irá aparecer. Os caranguejos do Fiddler sabem exatamente o tempo da maré esperada em sua praia e o tempo de atividade deles no momento da maré. Se os caranguejos forem levados para o laboratório, eles ainda mantêm seu padrão regular de movimento de acordo com o tempo que a maré entra em sua praia! Viagens de avião tornaram-se comuns há cerca de 20 anos. Naquela época, notou-se que alguns indivíduos não se ajustavam bem ao transporte rápido de costa a costa, e que três a cinco dias ou até duas semanas ou mais poderiam ser necessários para o retorno de uma sensação de bem-estar. depois de ser transportado através de vários fusos horários. Isso é chamado de "jet lag" e é causado pelo fato de que nossos vários sistemas estão em um relógio de tempo muito rigoroso.

O corpo está ciente da passagem do tempo. Certa vez tive um jovem idiota como paciente. Estes são indivíduos que são deficientes em muitas áreas, mas geralmente são dotados ao longo de uma linha. "Johnny" foi capaz de dizer o tempo embora não tenha conseguido ler ou contar o tempo por um relógio. Ele não podia contar, exceto até doze, e por cinco até sessenta. Quando perguntado que horas eram, Johnny poderia dizer a hora para dentro de cinco minutos. Por volta da metade, entre as cinco

e meia e as cinco e meia e cinco, ele começava a dizer que eram cinco e meia e cinco. A meio caminho entre cinco e trinta e cinco e cinco e quarenta, ele começou a dizer que eram cinco e quarenta. Os médicos encarregados de Johnny se perguntaram se ele poderia contar o tempo no meio da noite. Ao acordá-lo nas primeiras horas da manhã e perguntando sobre a hora, Johnny disse que um e quinze, o tempo exato (dentro de sua tolerância de cinco minutos)!

Uma boa rotina diária pode ser trabalhada para cooperar melhor com as atividades que acontecem dentro da estrutura dos processos fisiológicos do corpo pelo conhecimento do seguinte: Às cinco horas, a pituitária inicia suas atividades e envia vários hormônios para despertar partes do corpo. Às seis horas, as glândulas supra-renais foram estimuladas pela ação do ACTH da hipófise (hormônio adrenocorticotrófico). A adrenal começa a expelir uma pequena quantidade de adrenalina pela próxima hora, o que gradualmente desperta todos os outros hormônios e sistemas enzimáticos. Às sete horas, a maioria desses sistemas está acordada e pronta para funcionar. Às oito horas, há um desempenho de pico na maioria dos sistemas. Esse desempenho de pico continua até cerca das duas da tarde, quando pode haver um pequeno mergulho em sua atividade. Às quatro ou quatro e meia, há um mergulho maior, e uma diminuição constante, até às três ou quatro horas da manhã, o ponto mais baixo é atingido. Portanto, pode ser facilmente entendido que todas as refeições principais devem ser comidas antes das quatro horas da tarde. Deve-se ter uma pequena ceia, se comer alguma coisa à noite, não um jantar.

Todas as funções do corpo se juntarão para apoiar a força e a sensação de bem-estar se forem programadas corretamente e “soubrem” quando trazer seu apoio. Pode ser ilustrado desta forma: Como a atividade da tireoide produz calor corporal e um aumento na atividade metabólica de todos os tecidos, não se deseja que a principal atividade da tireoide ocorra durante uma parte do ciclo diário quando a temperatura deve diminuir; atividade metabólica deve ser baixa. A contração muscular pode ser aumentada pelos vários endócrinos, e deve ocorrer no início da manhã quando a contração muscular é mais necessária, não em uma hora da manhã. O trato gastrointestinal tem sua atividade na hora das refeições e deve ser programado para produzir sua atividade principal. nesse momento, não entre as refeições, quando essa atividade é dispendiosa e apenas desperdiça esforço. Para desfrutar do melhor da saúde, é preciso cooperar com a lei natural.

Leitores que desejam fazer comentários ou fazer perguntas podem endereçá-los para: Uchee Pines Lifestyle Center, 30 Uchee Pines Road # 75, Seale, Alabama 36875. Por favor, coloque um envelope auto-endereçado e selado.

CUIDADO DO SEU MAIOR ÓRGÃO - O FÍGADO

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

- Rápido 1-2 dias por semana. Tome 10 comprimidos de carvão na noite anterior ao jejum.

- Durante várias semanas, evite todos os alimentos concentrados, como gorduras, açúcar, adoçantes concentrados, suplementos proteicos, carne, leite, ovos e queijo. Nozes e sementes devem ser severamente limitadas no início. O cuidado nessas questões reduzirá a carga de trabalho no fígado e mudará o caráter das bactérias intestinais, tornando os materiais tóxicos que devem ser manuseados pelo fígado muito menos em quantidade. Comer doces e gorduras juntos é especialmente indesejável, pois os doces podem irritar o fígado durante o processo de metabolismo da gordura.
- Evite comer demais. O fígado está sempre sobrecarregado por comer demais.
- Tome pequenas mordidas, mastigue os alimentos em um creme e coma devagar.
- Deixe um mínimo de 5 horas entre o final de uma refeição e o começo da próxima.
- Nunca coma entre as refeições; tome apenas água fria e limpe os chás de ervas.
- Nunca deite depois das refeições. O manuseio de gorduras pelo fígado é facilitado pela boa circulação. A atividade leve também ajuda a prevenir o congestionamento do fígado, que pode ocorrer se os membros não precisarem de alguma porção do volume de sangue.
- Use refeições muito simples, levando apenas dois pratos, com pão e spread.
- Verifique o seu tempo de trânsito intestinal tomando 10 comprimidos de carvão. Idealmente, você não deve continuar a ver preto nas fezes após 30 horas. O americano médio ainda está vendo preto depois de 90 horas.
- Manter o tempo de trânsito baixo, tomando 2-4 colheres de sopa de farelo de trigo, 6-10 copos de água e pelo menos 1 hora de exercício ao ar livre diariamente.
- A hidroterapia completa é muito boa para curar o fígado: bolsa espinhal quente, bolsa quente sobre a parte inferior do tórax e parte superior do abdômen, banho quente nos pés e compressa fria no rosto e na testa. Dê o tratamento 1-3 vezes ao dia.
- Verifique cada peça de roupa para ter certeza de que nenhuma faixa deixa uma marca na pele ou que de alguma forma comprima as costelas ou o abdômen. O fígado é muito propenso a ser perturbado pelo menor grau de compressão.
- Mantenha as extremidades bem vestidas para minimizar a possibilidade de resfriamento, para que você reduza o risco de contrair uma infecção viral, como hepatite. Se o vírus for contraído, o fígado estará em uma posição mais forte se as extremidades forem mantidas aquecidas.
- Não tome álcool e sem drogas. Esses produtos químicos são geralmente diretamente tóxicos para o fígado. Além disso, esses produtos químicos devem ser desintoxicados pelo fígado, aumentando sua carga de trabalho.
- Ao cuidar da hepatite, seja criterioso em relação ao exercício. Tome muito pouco no início, mas pode-se ter funções essenciais e tomar um banho de sol. Mais tarde, faça caminhadas, mas nunca ao ponto da fadiga.

COMO FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Dentro de todos os nossos corpos há um exército trabalhando. Tal como acontece com as nações do mundo, alguns desses exércitos são fortes e alguns deles são fracos. Alguns deles estão sempre vigilantes para invasores; alguns deles lutam contra o

mesmo país que foram empregados para defender. Aqueles de nós com forte sistema imunológico são mais capazes de afastar muitos invasores e, assim, diminuir o risco de doenças. Outros têm sistemas imunológicos que se rebelam e atacam os próprios corpos que foram criados para defender - nós chamamos essas condições de distúrbios autoimunes. O lúpus e a artrite reumatoide estão entre os distúrbios autoimunes.

Existem dois fatores principais que determinam a condição do nosso sistema imunológico; hereditariedade e estilo de vida. Não há nada que possamos fazer sobre a nossa hereditariedade, a não ser receber um aviso, mas todos podemos fazer muito pelo nosso estilo de vida, o que pode não apenas melhorar nossas chances de evitar as doenças crônicas que afligem nossa sociedade, mas pode começar a recuperar sua hereditariedade para que você possa transmitir um legado melhor a seus herdeiros.

Assim, sem uma longa explicação sobre as maravilhas do sistema imunológico (ver a edição de junho de 1987 da *National Geographic* para isso), o que se segue será uma explicação passo a passo de como fortalecer o sistema imunológico. Este programa será benéfico para aqueles que têm as mais agudas doenças crônicas, como câncer e AIDS; e a maioria dos princípios também será benéfica para aqueles que são saudáveis e gostariam de permanecer assim.

OS TRATAMENTOS

1. Os objectivos dos nossos tratamentos são melhorar a circulação e oxigenação das células, alterar a flora intestinal com uma dieta vegetariana rica em fibras, desencorajar o crescimento das células cancerígenas com banhos quentes, estimular o mecanismo imunitário do cancro e a resistência às infecções, e combater toxinas que causam anemia e perda de apetite.

2. A família e os amigos devem ter oração regular por um milagre do céu. Confie em Deus - que Ele é amoroso, perdoador, curador e reconfortante. Confie nEle que cada tentativa é para o nosso desenvolvimento de alguma forma, mesmo quando parece destrutivo. Quando Jacob estava lutando com o anjo, parecia que ter sua coxa fora do comum era uma terrível calamidade que o incapacitaria, e ele não seria capaz de salvar a si mesmo e sua família. Mas quando seu irmão Esaú viu que o manco de Jacó foi deixado, Esaú tornou-se compreensivo e sua ira assassina cessou. A confiança exercida estimula o sistema de endorfina, fortalecendo o sistema imunológico.

3. Dieta Ideal - A dieta deve ser totalmente vegetariana, deixando de fora todas as gorduras, todos os açúcares refinados, aditivos químicos, temperos (mas não ervas) e vinagre, que se especializam em alimentos crus e sucos frescos, especialmente cenouras e beterrabas.

(a) Tome duas a três refeições por dia. Dois são melhores. Nunca lanche. Não um gole, paladar ou petisco entre as refeições.

(b) Ter um horário definido para as refeições. Estabelecer regularidade e arregimentação, tanto quanto refeições e horários de sono estão em causa.

(c) Leia os rótulos para irritantes, alimentos prejudiciais e aditivos, como vinagre, glutamato monossódico, pimenta (preto, vermelho, caiena, “quente”), fermento e refrigerante, produtos de origem animal, gengibre, canela, noz-moscada, cravinho e pimenta da Jamaica.

(d) Omitir de uma a três refeições semanais, a menos que esteja abaixo do peso.

(e) Coma muitas frutas e vegetais crus.

(f) Coma devagar e mastigue bem.

(g) Cozinhe completamente os grãos e as leguminosas. As preparações de grãos, tais como as amêndoas rachadas ou inteiras, devem ser fervidas suavemente por pelo menos três horas. Grãos laminados precisam de 1½ horas. Cozinhar grãos em um

bom Crock Pot é útil.

- (h) Desfrute de jardinagem, mas não trabalhe até o ponto de exaustão.
- (i) Omitir alimentos líquidos nas refeições, exceto em ocasiões raras. Alimentos líquidos são pops, sucos, sopas aquosas e outras bebidas. Se os sucos forem necessários em uma quantidade maior que 8 onças, faça apenas uma refeição deles. Beba-os lentamente, misturando bem com a saliva.
- (j) Use frutas congeladas misturadas com um pouco de suco de frutas, ocasionalmente, como um substituto de sorvete em dias quentes.
- (k) Fazer compras em lojas de produtos naturais e produzir mercados que mantenham alimentos frescos por causa de uma rápida rotatividade.
- (l) Deixe cinco horas passarem entre o final de uma refeição e o começo da próxima.
- (m) Nunca use refrigerantes, café, chás, remédios ou chocolate. Pode usar chás de ervas.
- (n) Beba 8 oz. copo de suco de cenoura fresco diariamente e beba-o lentamente no início de uma refeição de vegetais, não de frutas.
- (o) Coma cenouras frescas, uvas, repolho, espargos, couve de Bruxelas, beterraba, brócolis, folhas verdes, couve-rábano e couve-flor.
- (p) Coma fruta crua ou faça suco fresco, incluindo limão fresco e suco de uva ou cenoura. Mas não coma nem beba o suco de frutas e legumes na mesma refeição. Se possível, 50-80% da refeição deve ser tomada crua. Espargos e alho têm sido atribuídos antivirais, qualidades anticancerígenas. Aloe vera tem um carboidrato que pode retardar a reprodução do HIV e impulsionar o sistema imunológico. O chá da raiz de alcaçuz também aumenta a imunidade.
- (q) Escolha frequentemente grãos ou legumes cozidos da lista a seguir. Estes alimentos são selecionados devido ao baixo conteúdo de fenilalanina e lisina

Batatas (brancas ou doces)

Milho

Cenouras De Aveia

Trigo mourisco , etc.

Arroz

Cevada

Painço

Centeio

- (r) Use leguminosas imaturas, como ervilhas ou ervilhas, não mais que duas vezes por semana, pois elas são ricas em fenilalanina e lisina. Selecione apenas um em uma refeição.
- (s) Use cereais integrais ou pães rápidos sem açúcar, fermento ou soda ou sal excessivo.

4. Chás (antimicrobianos) - (Estes chás devem ser tomados continuamente por aqueles que têm uma doença crônica grave).

- (a) Echinacea e Chaparral: Echinacea fortalece o sistema imunológico e Chaparral é um antibiótico. Coloque uma colher de sopa de Echinacea em um litro de água fervente e deixe ferver suavemente por 30 minutos. Desligue a chama e adicione 2 colheres de sopa de Chaparral. Deixe esta mistura em infusão por 15 minutos. Beba uma xícara logo pela manhã e termine o restante da bebida durante o dia. Esta é a dose de um dia. Você deve fazer os chás frescos diariamente; eles perdem sua potência após 24 horas.
- (b) Pau d'Arco, Violeta Azul e Trevo Vermelho: Estas ervas fortalecem o sistema imunológico e purificam o sangue. Adicione 3 colheres de sopa de Pau d'Arco a um litro de água fervente e deixe ferver suavemente por 15 minutos. Desligue a chama, adicione 2 colheres de sopa de Blue Violet e 2 colheres de sopa de Red Clover ao Pau d'Arco e deixe a mistura em infusão por 15 minutos.
- (c) Não use adoçantes em seus chás. Embora sejam medicinais e não agradem ao seu

- gosto, as ervas nos foram dadas pelo nosso Criador para a cura. Beba-os fielmente!
- (d) Goldenseal e Aloe Vera podem ser usados.
- (e) Considere os chás de ervas como parte de suas 8 a 10 xícaras de consumo diário de água.
- (f) Os chás de ervas devem ser continuados após o término dos tratamentos de febre.
5. Óleo de Prímula - grandes doses (incorpora na parede da membrana viral aumentando a susceptibilidade aos tratamentos de febre). Use até 12 cápsulas por dia durante a série de febre.
6. Use a mais excelente higiene - dieta vegetariana, exercício, sol, regularidade, cedo para a cama, limpeza escrupulosa, ordem, etc.
7. Uso de alho: 4 cápsulas, 8 comprimidos ou um a dois dentes frescos, tomados 3 vezes ao dia às refeições.
8. Dê um curso de 3 semanas de suplementação de zinco, 15 mg por dia.
9. Fricção de luva fria: Esta medida de hidroterapia pode ser feita várias vezes ao dia, com a frequência de uma vez por hora, conforme a energia do paciente ou a disponibilidade de tempo permitir. Use pelo menos duas vezes por dia. É um bom estimulante do sistema imunológico.
10. Use tratamentos de febre (veja o método abaixo). Uma criança com menos de três anos de idade deve ter a temperatura cuidadosamente controlada, elevando a temperatura oral ou retal até 103 ° F, mas não a mantendo lá. Isso pode levar apenas cinco a seis minutos.
11. Continue a fricção da luva fria após a série de febre.
12. Tome alternadamente chuveiros diários quentes e frios todas as manhãs ou à noite.
13. O exercício deve consistir em caminhar e trabalho ao ar livre proposital, tanto quanto possível. Outras sugestões incluem o seguinte:
- (a) nado.
- (b) Madeira rachada.
- (c) Ciclo: estacionário, de três rodas, etc.
- (d) Ande, ande, ande.
- (e) Jog em superfícies acolchoadas, conforme apropriado.
- (f) Use rebotes (pequenos trampolins) e simplesmente pule se sua força não for suficiente para pular.
- (g) Fazer jardinagem.
- (h) Os spas são úteis se você não tiver outras possibilidades de exercício.
- (i) O cuidado do gramado é um excelente trabalho ao ar livre.
- (j) Faça exercícios diários, progressivamente, religiosamente, especialmente exercícios leves após as refeições, que promovam uma boa digestão.
- (k) Obter um mínimo de 20 minutos e até 10 quilômetros de caminhada diária. O exercício produz substâncias cerebrais (endorfinas) que "fazem o bem como um remédio".
- (l) Se você não se sentir como se exercitar, a massagem pode ajudar, pois é "exercício passivo". A amplitude de exercícios de movimento também pode ajudar.
14. A água é um limpador e um agente de cura, usado externamente e internamente.
- (a) 6-10 xícaras de água, o mais puro possível, entre as refeições diárias. As evacuações regulares diárias são muito importantes. Duas xícaras de água muito quente ao acordar pela manhã são muito úteis para isso. A maior parte da água que você precisa será fornecida na forma dos chás de ervas listados acima.

- (b) Um banho diário é essencial, a higiene pessoal é uma obrigação. Use uma mudança limpa de roupas diariamente.
- (c) Condições de vida limpas e instalações de cozinha exigentes são importantes.
- (d) Quinze tratamentos para a febre distribuídos por três semanas constituem uma série de tratamentos. Dê duas séries de três semanas cada, parando por uma semana após as três primeiras semanas antes de começar a segunda série. Deve haver cinco tratamentos em uma semana, mas geralmente não mais de um tratamento por dia para adultos. Interromper o programa de tratamento a cada cinco dias com um descanso de dois dias. Se o paciente responder às duas séries de tratamentos, em três meses, usando a mesma rotina, passe por mais duas séries dos tratamentos de febre.

Eu. Use um banho quente de 108-110 ° F para realizar este tratamento “Fever” ou “Hyperthermia”.

- ii. Obter 102-104 ° F por via oral e mantê-lo por 20-40 minutos, conforme tolerado.
- iii. Quando a temperatura bucal estiver acima de 100 ° F ou o paciente começar a suar, mantenha o rosto e a cabeça muito frios, com panos de gelo trocados com frequência.
- iv. Mantenha a água do banho a 110-112 ° F, enquanto a temperatura oral é de 102-105 ° F. Faça isso drenando parte da água de resfriamento e adicionando água quente.
- v. Termine o tratamento a quente com um banho morno, uma secagem rápida e uma hora de repouso com uma bolsa de gelo enrolada em uma toalha na testa.
- vi. Evite a refrigeração após o tratamento.
- vii. Abortar o tratamento se a frequência cardíaca subir acima de 160 em uma pessoa com menos de 50 anos. Abortar o tratamento se a frequência cardíaca subir acima de 140 em uma pessoa com mais de 50 anos. Para mais detalhes sobre tratamentos para febre, consulte o livro *Home remédios*.

15. Sol - Um banho de sol diário de 20 a 30 minutos seria útil. É adequado expor apenas o rosto e os braços. Sempre evite o sol tanto quanto possível entre as 10 e as 16 horas, pois isso reduz a imunidade.

16. Moderação - Deus fornecerá poder e ajuda para todas as suas necessidades de uma vez por todas: comer em excesso, fazer lanches entre refeições, tolerância a hábitos não saudáveis (caféina, nicotina, maconha), purgação, prescrição ou uso de drogas sem receita médica, masturbação ou outras expressões impróprias da sexualidade.

17. Ar

- (a) Ar fresco e externo. Evite fumaça, escape de motor, hidrocarbonetos, fumaça de tabaco, spray de cabelo e outras substâncias tóxicas.
- (b) Mantenha a postura correta.
- (c) Mantenha os quartos de dormir bem arejados, verão e inverno, bom tempo e mau, tomando cuidado para não dormir em um rascunho.
- (d) Gastar mais e mais tempo fora de portas.
- (e) Tome 20 respirações profundas ao ar livre ou perto de uma janela aberta 2-4 vezes por dia.
- (f) Explodir balões para estimular a oxigenação dos tecidos.
- (g) Caminhar nas belezas da natureza.
- (h) Gastar tempo fora das cidades, tanto quanto possível.
- (i) Lembre-se que a oração é o sopro da alma.

18. Resto

- (a) Estabelecer regularidade, rotina, ordem e previsibilidade das atividades diárias.
- (b) Simplicidade, quietude da vida é o objetivo.

- (c) Recusar trabalho excessivo consistente ou ritmo agitado.
- (d) Saia do seu trabalho excessivamente estressante e elimine vários envolvimento da sua vida.
- (e) Priorize sua vida com muita oração.
- (f) Mantenha o sábado sagrado. Deus fez o sábado para o homem e especialmente abençoa aqueles que comungam com Ele naquele dia, gastando todos os momentos possíveis na leitura da Bíblia, meditação, oração e estudo das lições espirituais na natureza. Você precisa de um dia de descanso, e também precisa da bênção de saber que um segmento específico da semana é um memorial para a criação do homem. Nós somos tão especiais para Deus.
- (g) Levante e se aposente em horários definidos. Se você trabalha nos turnos da tarde ou da noite, mude as atribuições do trabalho, se possível.
- (h) Omitir TV, Rock n 'Roll, romances, histórias de amor, conversa fiada, frivolidade e quaisquer outras atividades neurologicamente excitantes, mas esgotantes. Assim como as coisas que vemos podem causar mudanças mentais e emocionais profundas, o mesmo acontece com o que ouvimos. Dê a si mesmo todas as vantagens.
- (i) Aprenda a viver de maneira simples, gastando menos dinheiro consigo mesmo, mais para ajudar os outros.
- (j) Recuse-se a defender-se, argumentar, preocupar-se ou reclamar.
- (k) Se você não estiver dormindo bem à noite, não cochile durante a tarde. Você pode tirar um cochilo curto (menos de uma hora) antes do jantar.
- (l) Tente ter um dia de folga por semana, além do sábado. Use este dia para tarefas pessoais e projetos privados; isso não é egoísmo. Seu primeiro dever para com Deus e com os outros é o do autodesenvolvimento.

19. Confie no poder divino

- (a) Reavaliar seu relacionamento com Deus.
- (b) Comece cada dia ou termine cada dia com uma hora quieta ou mais sozinhos com Deus em oração e leitura da Bíblia.
- (c) Guarde suas alegrias, graças, necessidades, tristezas, pecados, cuidados e temores diante de Deus.
- (d) Fale com ele o dia todo. Reconheça que um ser divino, um anjo da guarda, está sempre com você.
- (e) Leia o *Desejado de Todas as Nações*, o *Ministério de Cura (Saúde e Alegria)* e *Conselhos sobre Dieta e Alimentos* . Esses livros podem ser obtidos em um Centro Adventista de Livros ou em uma igreja adventista do sétimo dia. Leve a sério todas as lições aprendidas, mesmo que pareçam sem importância.
- (f) Participar de devoções pela manhã e à noite.
- (g) Torne-se um cristão comprometido de novo todos os dias.
- (h) Aceite as circunstâncias da vida diária, mesmo que não sejam o que você planejou ou escolheu. Tudo o que Deus permite que venha a você é uma educação, até mesmo as provações. Se aceite graciosamente, todas as provações trazem alegria.
- (i) Ore para que a vontade de Deus seja feita e não insista na cura. Ele não cura a todos, mas deseja salvar todas as almas viventes - todos os que dão sua total fidelidade a ele. Tenha fé de que Deus realizará a melhor coisa para sua vida.
- (j) Seja grato, alegre, orante. Essas atitudes produzem as endorfinas. Estes são hormônios e substâncias químicas felizes que combatem o câncer e promovem uma sensação de bem-estar.
- (k) Considere um serviço de unção.

- (l) Você precisará de nosso Senhor para ajudá-lo a fazer essas mudanças no estilo de vida e mantê-las.
20. vestido
- (a) Use roupas simples, modestas, saudáveis, limpas e atraentes.
 - (b) Fibras e misturas naturais são as melhores.
 - (c) Mantenha seus membros tão quentes quanto sua testa.
 - (d) Não tenha mais camadas no tronco do que nos pés e panturrilhas.
 - (e) Não use faixas apertadas ou roupas restritivas, especialmente ao redor do tórax e do abdômen.

EPÍLOGO

Quando Paulo escreveu: "O próprio Deus da paz vos santifica totalmente" (ITs 5:23), ele não exortou seus irmãos a procurar um padrão que lhes era impossível alcançar, ele não orou para que eles pudessem ter bênçãos que não foi a vontade de Deus para dar. Ele sabia que todos os que estivessem preparados para encontrar Cristo em paz devem possuir um caráter puro e santo. Todo homem que luta pela maestria é moderado em todas as coisas. Agora eles fazem isso para obter uma coroa corruptível; mas nós somos incorruptíveis. Portanto, eu corro assim, não com tanta incerteza; assim, não lute como um que bata no ar, mas mantenho-me debaixo de meu corpo e trago-o em sujeição, para que, de alguma maneira, quando tenho pregado a outros, eu mesmo seja rejeitado "(I Cor. 9: 25-27). "O que? Não sabeis vós que o vosso corpo é o templo do Espírito Santo que está em vós, o que tendes de Deus e vós não sois de vós próprios? Porque sois comprados por preço: glorificai a Deus em vossos corpos e em vossos espíritos, que são de Deus "(1Co 6:19, 20).

Vacinas

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Estou anexando algumas informações sobre vacinas. Eu nunca senti que é uma boa ideia vacinar crianças que são de famílias privilegiadas. Se os filhos nasceram de pais itinerantes ou outros que eram muito desfavorecidos, não tendo conhecimento de boas regras de saúde, isso poderia ser justificável. Mas para você, especialmente enquanto estiver amamentando, não há necessidade de vaciná-lo. Eu acho que suas chances de machucá-lo são maiores nas vacinas do que em não vacinar. A seção em *Como ter uma criança saudável, apesar de seu pediatra*, escrita por Robert Mendelson, que você pode obter de uma biblioteca sobre vacinação, deve ser útil para seu pai.

Mendelson era um pediatra, chefe do departamento de pediatria da Universidade de Chicago em uma época. Calvin e eu participamos de uma convenção de imunologia na Universidade do Alabama em janeiro passado. Um dos apresentadores afirmou que após a vacinação, o sistema imunológico das crianças é permanentemente alterado de forma anormal. Ele mencionou o fato de que algumas pesquisas indicam que os casos graves de sarampo que estamos tendo naqueles que foram vacinados resultam do processo de vacinação. Poucas pesquisas foram feitas nessas áreas, já que nenhuma indústria farmacêutica tem interesse nesse tipo de coisa.

IMUNIZAÇÕES

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Problemas com vacinas

Embora as imunizações tenham sido usadas com sucesso há muitas décadas para controlar as doenças infecciosas na população mundial, elas não são totalmente desprovidas de efeitos ou riscos negativos. Parte desses efeitos nocivos deve-se à inadequação das próprias vacinas, conforme atestam os seguintes itens:

1. A vacinação com DPT foi seguida por 4 mortes que ocorreram dentro de 24 horas após o recebimento de uma vacina em 1978-1979, em comparação com 2 mortes em 24 horas após a vacinação com DPT no período anterior de 8 meses no Tennessee.
2. Um “susto” científico ocorreu em 1960. Descobriu-se que durante os cinco anos anteriores, milhões de crianças em idade escolar haviam sido inoculadas com a vacina contra a poliomielite que estava contaminada com o SV40 (um vírus que causa câncer em hamsters), presente no macaco. culturas celulares utilizadas para produzir a vacina. Até o momento, o SV40 não causou nenhum dano conhecido.

Como Estado Imunológico Alcançado

Para conseguir a imunização, somos dependentes de uma reação adequada do mecanismo imunológico do corpo. O mecanismo imunológico é composto de um grande número de estruturas do corpo diferentes, interagentes e geralmente relacionadas, incluindo linfonodos, medula óssea, fígado, baço, sistema reticuloendotelial e outras estruturas espalhadas pelo corpo, da pele aos pulmões.

Entre as substâncias produzidas para ajudar a combater os germes estão as proteínas do sangue, opsoninas, complemento, anticorpos, várias globulinas, etc. Para se preparar para cada fator para preencher seu papel, é necessária uma incrível variedade de etapas. Como exemplo, “complemento” é uma cascata de interações complexas de proteínas nas quais as membranas celulares estão envolvidas principalmente. O complemento é composto de numerosas substâncias químicas separadas que ativam um anticorpo, liberam histamina e causam a quebra de germes. Há evidências de que o complemento pode se transformar e trabalhar contra nós se o sistema imunológico ficar confuso, como nas chamadas doenças de hipersensibilidade, como artrite reumatóide, lúpus eritematoso e glomerulonefrite. Algumas autoridades acreditam que é possível que imunizações de rotina possam desempenhar um papel na confusão do sistema imunológico que leva a esse tipo de doença.

Reações às Imunizações

Howard M. Temin, que ganhou o Prêmio Nobel de Medicina em 1975, disse: “Quando você manipula o sistema imunológico, não é fácil prever o que vai acontecer ... Pode levar uma vida inteira para descobrir qual é a vacina contra o câncer. Pessoas ou projetos variados levam em conta o desaparecimento virtual de algumas doenças epidêmicas, como a varíola, a difteria, a pólio, etc. Pode ser que pelo menos uma parte da redução dessas doenças seja semelhante à fraude na cólera, peste, lepra, gripe suína, tuberculose, etc. O declínio de todas essas doenças foi concomitante com extensas melhorias ambientais.

A poliomielite aparentemente começou seu declínio um pouco antes da vacina Salk ser introduzida. Acredita-se que a vacina contra a poliomielite é “uma das vacinas mais eficazes já inventadas”. A primeira morte documentada em uma pessoa totalmente imunizada foi relatada em um menino de 11 anos que morreu em Ohio em 1978 e milhões de vacinas contra a poliomielite. desde o início da imunização contra a poliomielite.

Alguns fabricantes descontinuaram a produção de vacinas contra o vírus da poliomielite, o sarampo e a vacina DPT, devido à preocupação com a sua responsabilidade por reações que podem ter atraso na sua aparência. Acredita-se por alguns que a supressão do sistema imunológico por meio de vacinas pode nos deixar vulneráveis a outras infecções ou condições como o câncer. Enquanto o distúrbio sério do sistema nervoso, a síndrome de Guillain-Barré, pode aparecer espontaneamente, ele também pode seguir a imunização contra influenza, bem como pequenas infecções respiratórias e intestinais. Um caso de síndrome de Guillain-Barré ocorre entre cada 100.000 receptores de vacina. As vacinas contra a gripe suína em 1976 foram produtivas em muitos casos desse distúrbio neurológico. Em geral, espera-se que cinco por cento das crianças pequenas imunizadas rotineiramente desenvolvam convulsões febris. As vacinas são geralmente usadas para pólio, sarampo, caxumba, rubéola, difteria, tétano e coqueluche.

Varíola

A vacinação contra varíola já foi usada universalmente como as listadas acima, mas a regra obrigatória da vacina contra a varíola foi relaxada devido à redução mundial, possivelmente até mesmo à erradicação da varíola. Durante décadas, houve pouca chance de pegar varíola; No entanto, vacinas contra varíola eram necessárias para entrar em muitas escolas e em muitos países. O México exigiu vacinas da maioria dos países, exceto dos Estados Unidos. As más reações à vacina foram relatadas ao Centro de Controle de Doenças quase semanalmente, de acordo com David Miller, um porta-voz do CDC. Ele afirmou: "As pessoas ainda estão morrendo de serem estupidamente vacinadas." As vacinações nas matrículas escolares foram abandonadas em 1971. Em 1968, houve 9 mortes, 16 desenvolvendo encefalite, 11 com necrose por vacina e 126 que desenvolveram eczema vaccinatum. Estes foram chamados de "estimativas mínimas" e foram de 5,6 milhões de vacinas primárias e cerca de 8,6 milhões de vacinas repetidas.

A maioria das reações adversas às imunizações não são divulgadas. As reações sérias às vacinas contra a varíola não eram geralmente conhecidas até que a vacina contra a varíola começou a ser interrompida em 1971, e então ativamente fez campanha contra no final da década de 1970. Naquela época, os efeitos negativos foram divulgados.

1. A vacina contra varíola, uma vacina contra o vírus vivo, é contraindicada em pessoas com neoplasias malignas dos órgãos hematopoiéticos ou em pessoas em terapia imunossupressora e em mulheres grávidas.
2. A vacina contra a varíola não deve ser usada para blister de febre ou outras infecções herpéticas, pois não houve demonstração de eficácia e perigo foi comprovado nesta terapia.
3. Os militares foram aconselhados pelo Centro de Controle de Doenças para desencorajar a vacinação contra varíola de dependentes. Os viajantes devem observar que a maioria das regulamentações internacionais não exige isso agora.

4. Vaccinia, uma doença que se assemelha a varíola que ocorre em indivíduos que são vacinados, pode ocorrer em bebês de mães que são vacinadas.
5. Ocasionalmente, uma cicatriz de vacinação desenvolve uma malignidade. Aparentemente, há uma fixação de vírus ou material tóxico no local da vacinação, que se desenvolve em um câncer de pele.

Mesmo que a vacinação contra varíola de crianças em idade escolar tenha sido descontinuada em 1971, e dos funcionários do hospital dos EUA em 1976, 4,4 milhões de doses de vacina contra a varíola foram distribuídas nos EUA durante 1978, claramente um procedimento inútil e perigoso.

Anticorpos vacínicos foram encontrados no líquido cefalorraquidiano em 30% dos pacientes com esclerose múltipla. Isto implica seriamente o vírus vaccinia que foi usado para imunizar os indivíduos contra a varíola. Os anticorpos contra vírus do sarampo haviam sido previamente descritos como elevados no líquido cefalorraquidiano de pacientes com esclerose múltipla.

Sarampo

Antes das vacinas contra o sarampo serem introduzidas em 1963, a taxa anual de sarampo nos EUA tinha atingido cerca de 4 milhões de casos por estimativa, com cerca de 4.000 casos de encefalite por sarampo e 400 a 500 mortes associadas ao sarampo. As crianças ocasionais eram deixadas mentalmente retardadas, surdas ou com defeitos visuais. Durante os primeiros três anos de vacinação contra o sarampo, 15 milhões foram imunizados e o número de casos de sarampo caiu 50%. Em 1968, o número de casos de sarampo, na verdade, foi de 22.000 (o número realmente informado ao Centro de Controle de Doenças, quando a estimativa era de 4 milhões de casos anuais, não é dado). Com o abandono dos esforços de vacinação apoiados pelo Estado, a incidência de sarampo relatado subiu para 47.000 casos em 1970 e 75.000 casos em 1971. Se esta variação representa um ritmo natural da doença, ou é o resultado de menos vacinações, ainda não foi elucidado .

Em 1973, 25 a 30 crianças morreram de sarampo e suas complicações. Se descobrirmos a taxa de mortalidade, houve uma morte em cada 3.000 casos, um aumento acentuado na taxa de mortalidade por sarampo. O número de complicações ou a virulência do vírus aumentaram em 8 anos. O Centro de Controle de Doenças registra uma morte a cada 1.000 casos registrados de sarampo.

Cerca de um milhão de casos de sarampo ocorreram em 1977. Crianças com cerca de um ano de idade têm uma alta taxa de suscetibilidade, seguida de uma diminuição durante os anos pré-escolares, aumentando novamente aos 6 anos de idade.

Uma incidência inesperadamente alta de doença clínica ocorreu em crianças que receberam a vacina viva contra o sarampo durante uma epidemia de sarampo. Aparentemente, este foi o fracasso da vacinação, uma condição muito mais comum em crianças imunizadas antes de seu primeiro aniversário. Bebês imunizados com vacina contra o sarampo com idade inferior a 12 meses podem simplesmente não desenvolver imunidade. Somente crianças com mais de um ano devem receber a vacina contra o sarampo. Cerca de metade dos lactentes que receberam a vacina antes dos 12 meses de idade apresentam falha completa em alcançar imunidade.

Dr. Albert Cook, do Long Island College Hospital, em Brooklyn, Nova York, encontrou evidências de que a esclerose múltipla pode ser causada por uma infecção persistente do sarampo no intestino delgado. O sarampo infantil pode se instalar no intestino delgado e, devido a um mau funcionamento do sistema imunológico do corpo, estar em uma fortaleza permanente. Como a vacina viva contra o sarampo pode fazer a mesma coisa, o Dr. Cook pede mais estudos sobre essa possibilidade.

Outras doenças

A difteria nos EUA diminuiu de 350.000 casos por ano na década de 1920 para aproximadamente 200 a 300 casos nos últimos anos. Estima-se que existam 100.000 casos por ano de coqueluche nos anos 1940 e agora apenas cerca de 2.000 casos.

É impossível prever o que a doença fará em uma comunidade. Epidemias de gripe foram previstas e não se materializaram. Em janeiro-fevereiro de 1976, uma epidemia de gripe suína foi prevista e o Congresso destinou US \$ 135 milhões para efetuar imunizações generalizadas. A epidemia nunca ocorreu. Vinte milhões de mortes ocorreram na pandemia de gripe suína em 1918-1919, incluindo estimados 584.000 nos Estados Unidos. Mesmo sem vacinação, a gripe suína tem sido raramente observada no homem nas últimas décadas e, aparentemente, apenas em pessoas que tiveram contato direto com suínos. Não houve casos conhecidos de transmissão da doença de humano para humano desde a década de 1930. Nós não entendemos o que faz com que a virulência de uma doença aumente e diminua. Muitas doenças infecciosas mostraram esse padrão: peste, tuberculose, coqueluche e possivelmente pólio.

Coqueluche

Há ainda uma controvérsia sobre a segurança e eficácia da vacina contra coqueluche. A toxicidade da vacina pode ter contribuído para o declínio das taxas de imunização. Alguns especialistas acham que as condições de vida empobrecidas são mais responsáveis pela disseminação da tosse convulsa do que pela falta de vacinação. Das 85 crianças vacinadas no País de Gales em 1978, 46 ou mais desenvolveram coqueluche. Entre as 144 crianças envolvidas em um surto de coqueluche em 1977 em Walls, Shetland, a taxa de infecção foi tão grande naqueles que haviam sido imunizados quanto naqueles não imunizados. Em 1974, a imunização contra coqueluche havia sido interrompida em Walls, mas a incidência durante o surto foi tão grande naqueles nascidos antes de 1974 quanto naqueles nascidos mais tarde.

Uma criança começou a ter convulsões na noite de sua segunda imunização contra coqueluche "em 1969 e exigiu tratamento antiepiléptico" até 1976, mas desenvolveu coqueluche no surto de 1977.

Também está sendo discutido a validade específica da coqueluche na série DPT. De 1967 a 1974, uma média anual de 227.000 pessoas receberam vacina contra coqueluche na Grã-Bretanha. Quatro por cento tiveram reações moderadas, como choro incomum e cerca de 2% de sintomas graves. Os sintomas podem persistir e resultar em paralisia permanente, cegueira, surdez e epilepsia.

Cerca de três quartos das mortes por tosse convulsa ocorrem tipicamente em crianças com menos de um ano de idade. As vacinas contra coqueluche podem ser surpreendentemente graves em um adolescente ou adulto, embora não em um bebê ou

criança pequena.

As complicações da vacinação contra coqueluche incluem convulsões febris, hiperrititividade e choro inconsolável, iniciadas duas horas após a vacinação, e continuando por até 24 horas. Somente imunidade temporária é alcançada com coqueluche, e adultos que foram imunizados como crianças podem perder sua imunidade mais tarde e contrair tosse convulsa por exposição a crianças infectadas.

Varicela e telhas

Existe uma nova vacina para varicela e herpes zoster. Os perigos da vacina não foram elucidados, e três possíveis riscos são considerados: 1) A vacina pode causar herpes zoster, e pode levar décadas para descobrir que ela irá. Em catapora natural, telhas (herpes zoster) ocorre décadas depois, geralmente após a pessoa ter 65 anos de idade. A zona é geralmente uma doença muito pior do que a catapora, e a vacina pode causar uma forma ainda pior de herpes. 2) A imunidade pode não ser duradoura, mas a doença natural pode ser contraída em um momento da vida em que as complicações, particularmente as complicações da encefalite no sistema nervoso central, etc., podem ser muito piores, resultando em uma doença de tal gravidade Deixar o indivíduo mutilado. 3) Como a catapora pode ser fatal em crianças enfraquecidas, estas recebendo esteróides, crianças deformadas congenitamente ou crianças com doença maligna, é uma questão se o vírus vivo atenuado pode não ser capaz do mesmo tipo. de comportamento em crianças enfraquecidas.

Recomendações

Não há base sólida para supor que todo bebê ou criança deve ser inoculado com todas as vacinas disponíveis. Pelo contrário, pode haver razões válidas para omitir qualquer um ou todos os antígenos disponíveis. A incidência de morbidade e mortalidade induzidas pela vacina aumentou. O mecanismo imunológico dos bebês é imaturo e pode reagir de maneira inadequada em alguns bebês. Parece sensato amamentar crianças até pelo menos um ano de idade, período em que a exposição do bebê aos portadores de doenças deve ser minimizada. Determinada pela exposição obrigatória do lactente, as imunizações devem ser retardadas até que a criança tenha 6-12 meses de idade, em vez de 4-8 semanas, o que é comumente praticado, para que o mecanismo imunológico possa amadurecer um pouco.

Nós não temos recomendações duras e rápidas sobre imunizações. Acreditamos que as circunstâncias determinam o rumo a seguir. Alguns pais se opõem conscientemente a imunizações por motivos religiosos. Outros têm medo de imunizações por causa de uma infeliz calamidade devido a uma vacina. Alguns bebês podem ter condições físicas proibitivas. Certamente, não se deve sentir que as imunizações, por serem amplamente utilizadas, são completamente desprovidas de risco. Por outro lado, a menos que alguém esteja em uma posição que ele possa ter acima de instalações comuns para saneamento, pode travar uma guerra bem-sucedida contra a poluição, pode manter seus filhos fora dos rios públicos, lagos e piscinas, e se inscrever em um pequeno ou escola em casa, pode ser melhor imunizar. Com os remédios simples, muitas vezes é possível minimizar a gravidade das doenças da infância. Se alguém não usa produtos de origem animal na dieta nem expõe crianças a animais de estimação, uma grande fonte de exposição é eliminada.

Os pais devem ter em mente que, embora seja provável que a poliomielite seja uma

doença muito mais branda do que vimos nas décadas entre 1930 e 1950, antes de 1950, estimava-se que cerca de 20.000 casos anuais de pólio ocorriam. Em 1975, havia apenas oito casos de pólio parálitica nos EUA. Em fevereiro de 1979, houve um relato de 6 casos de pólio parálitica no Canadá em um grupo que havia recusado a vacinação “por crenças pessoais”. Quatro dos casos ocorreram em uma família.

Por outro lado, lemos sobre casos de dor nas articulações causada por vacinas contra rubéola, sarampo atípico desenvolvido a partir de vacinas de vírus mortas e anemia hemolítica aguda relacionada à vacinação com DPT.

A pessoa que contempla as vacinas, seja para si ou para seus filhos, deve estar ciente de que existem alguns riscos envolvidos nas vacinas, mas também há riscos em não ser imunizado. Os riscos devem ser ponderados e uma decisão inteligente deve ser tomada, com base em um estudo das circunstâncias.

DOUCHES (IRRIGAÇÕES VAGINAIS)

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Douching provavelmente nunca é necessário para mulheres com secreções vaginais normais. Mulheres grávidas não devem duchas. Na vaginite ou cervicite, no entanto, pode ser desejável lavar a vagina com uma corrente de limpeza de água ou solução de ducha. Não apresse o procedimento; aguarde 5-10 minutos.

De uma farmácia obter um kit de ducha, incluindo um saco de 2 quart, tubo de plástico com um fecho para iniciar e parar o fluxo e um bocal de plástico rígido com buracos em todos os lados. A bolsa geralmente tem um buraco perto do topo que pode ser enfiado em um cabide para que a bolsa possa ser suspensa de uma posição não mais do que cerca de 2 pés acima dos quadris. Pode ser pendurado em um encosto de cadeira, toalheiro, chuveiro ou saboneteira, ou pode ser colocado na borda da banheira.

Assumir uma posição conveniente para a ducha, deitado ou sentado na banheira em um ângulo de aproximadamente 45 °. Sentar-se ereto impede um fluxo adequado da solução de ducha em todas as fendas e dobras da vagina. Dobre os joelhos, afaste-se e insira o bocal. Posições alternativas estão sentadas em um boxe ou na cômoda inclinada para trás o máximo possível. Um banco baixo pode ser usado longo para levantar os pés do chão.

Solte o fecho e deixe a solução fluir para a vagina. Para limpar as muitas pregas e vincos, encha a vagina com fluido dobrando os lábios da vulva ao redor do bocal com o polegar e o indicador até que uma solução suficiente distenda a vagina e uma sensação de plenitude ou pressão seja sentida sobre a bexiga. Desligue o fecho e segure a solução durante o tempo necessário para contar lentamente até 15. Deixe o fluido escorrer. Repita este procedimento até que toda a solução seja usada.

Limpe o equipamento lavando com sabão e água. Enxague bem e pendure-o com o

fecho aberto para estimular a drenagem e a secagem do interior do tubo. O equipamento pode ser esterilizado por uma solução de água Lysol. Use 1 colher de sopa de Lysol para um litro de água. Encha o saco e a tubagem e deixe repousar durante 15 minutos. Enxague bem e seque como descrito.

Selecione uma solução apropriada da lista no final desta descrição. Comece uma série de tratamentos usando três duchas quentes por dia durante três dias para a maioria das infecções comuns, e depois diminuindo para dois ducares por dia durante três dias, depois uma vez por dia durante trinta dias.

Geralmente o douche não é usado durante a gravidez. A cervicite e a vaginite que ocorrem na gestante são tratadas com banhos de pés quentes, higiene perineal, calcinhas de algodão e chuveiros, em vez de banhos de banheira, que podem permitir que a água do banho contaminada penetre na vagina. Banhos quentes do pé aumentam a circulação do sangue para a vagina, colo do útero e toda a área pélvica. Este tratamento simples pode ser feito com segurança. A absorção ocorre mais facilmente na vagina do que no trato gastrointestinal, fazendo com que qualquer creme ou supositório usado durante a gravidez seja um perigo para o bebê em desenvolvimento.

Douche Solutions

1. Água quente A solução mais comum e mais útil para irrigação vaginal é meramente água quente, 2-4 quarts a 105 ° a 110 ° F.
2. Vinagre. Para um ducha de vinagre, use de uma a quatro colheres de sopa de qualquer tipo de vinagre para cada litro de água quente. Para um tratamento, use dois quartos de solução. Esta é a solução padrão de ducha e deve ser selecionada para todas as infecções e limpezas comuns. Deve ser usado para trichomonas, mas não para monília ou sapinho. A vagina é normalmente bastante ácida, e o uso de uma solução de ducha ácida ajuda a restaurar o pH normal da vagina, que pode ser alterado por uma infecção.
3. Bicarbonato de sódio. Para o bicarbonato de sódio, use uma colher de chá de bicarbonato de sódio para cada litro de água. Para um tratamento, use dois quartos de solução. Esta solução é mais aplicável para infecções de monília ou levedura, e deve sempre ser tentada quando o vinagre não for bem sucedido dentro de um período de tratamento razoável.
4. Alho. Um dente de alho pode ser misturado em um litro de água fervente, arrefecido e coado, se desejado, para uma solução de douche de alho. Use um litro de solução para um tratamento. Use a solução de alho crua ou cozida por 1-5 minutos se os tecidos estiverem muito macios e sensíveis. Use-o para infecções resistentes aos tratamentos usuais. Muitas vezes, traz resultados notáveis na vaginite.
5. Estíptico. Para um ducado estíptico use confrei ou goldenseal, duas colheres de chá cheias de folhas de chá para um litro de água. Íngreme por 15 minutos e coe.

ORELHAS E AUDIÇÃO

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Os vários sentidos são peças surpreendentes de gênio criativo. Existem quatro tipos de

aparelhos sensoriais: visão, audição, tato e os sentidos químicos do paladar e do olfato. A audição é essencial para a comunicação adequada, e a falta desse sentido valioso é mais cortada da comunicação do que uma pessoa cega.

O delicado mecanismo das orelhas pode ser lesionado de várias maneiras, sendo uma das mais importantes as repetidas pequenas lesões causadas por sons altos. O relato de um tiro, o barulho de telefones barulhentos, o zumbido de liquidificadores e aspiradores elétricos, motosserras, furadeiras de rua e ruídos altos semelhantes podem ferir os ouvidos permanentemente, de modo que certos tons não possam mais ser ouvidos. É importante que essas lesões sejam evitadas. A música rock de alta intensidade pode causar perda significativa da audição após exposição prolongada. Qualquer tipo de traumatismo craniano ou lesão na orelha pode reduzir a audição ou causar um zumbido nos ouvidos.

Desde 1950, uma revisão da pesquisa indica que certos antibióticos de amplo espectro usados para tratar infecções do ouvido podem danificar o ouvido interno, causando perda de função do ouvido interno. Uma boa regra é que não deve ser tomado nenhum remédio que possa ser evitado, e que remédios simples sempre devem ser submetidos a um teste antes de considerar as drogas. Não há droga que não tenha efeitos colaterais indesejados e, por definição, as drogas são venenosas. A neomicina e a estreptomicina podem causar danos aos nervos auditivos, às vezes levando a déficits auditivos. Mesmo que a mãe use neomicina em uma ferida aberta, ela pode causar déficits auditivos no feto.

O canal auditivo pode ser melhor cuidado por simples limpeza. A orelha está bem equipada com glândulas ceruminosas que secretam um material ceroso levemente antisséptico, espesso, que limpa adequadamente o canal auditivo e remove detritos e poeira acumulada e substâncias estranhas do interior da orelha. O exterior deve ser limpo com lavagem normal e secagem cuidadosa. Os pêlos crescem naturalmente no canal auditivo para evitar que objetos estranhos entrem no ouvido. Evitar a presença de água no canal do ouvido irá longe para manter as infecções e impedir o crescimento de fungos no canal auditivo. Omitir açúcares livres e gorduras livres da dieta vai longe para evitar a ocorrência de espinhas e ferve no revestimento do ouvido em torno dos cabelos, uma vez que seu uso reduz os mecanismos defensivos dos glóbulos brancos.

Um zumbido nos ouvidos (zumbido) é causado por danos nos nervos que resultaram de uma infecção na infância. Outra causa de zumbido nos ouvidos está relacionada a problemas metabólicos. Muitas vezes a pessoa tem um súbito zumbido nos ouvidos que dura apenas alguns segundos. Esse fenômeno é causado pelo excesso repentino do limiar do nervo auditivo para estímulos tóxicos ou nocivos do metabolismo. Um problema metabólico comum que causa o zumbido nos ouvidos é a incapacidade de metabolizar adequadamente açúcares e gorduras. Pessoas com diabetes ou síndrome hipoglicêmica estão mais sujeitas ao zumbido. Quando o problema melhora o toque nos ouvidos melhora consideravelmente. Existem algumas evidências de que a deficiência de vitamina A pode resultar em perda auditiva. A vitamina A está presente em frutas verdes e amarelas, legumes e, especialmente, os vegetais de folhas verdes escuras.

A cafeína presente no chá, café, colas, chocolate e medicamentos como Anacin pode

causar um zumbido nos ouvidos, assim como a aspirina. Algumas outras drogas também podem causar zumbido. O tabagismo pode estar relacionado à perda auditiva em indivíduos com mais de cinquenta anos de idade.

A dor de ouvido ou otite média em crianças pode ser prevenida seguindo certas precauções: Nunca alimente uma criança deitada, especialmente um bebê em amamentação. A criança deve estar em uma posição semi-direita. O aleitamento materno é especialmente útil para evitar a otite média: proporciona uma posição natural e semi-ereta, permite a transferência passiva de anticorpos da mãe para o bebê e evita os organismos patogênicos e outras desvantagens do leite de vaca. Nunca feche um lado do nariz para soprar o lado oposto, pois o material pode ser forçado a sair do tubo de Eustáquio para o ouvido médio. Nunca voe com uma infecção do trato respiratório superior, pelo mesmo motivo. Evite que qualquer material, como o pus, de uma garganta inflamada, cubra a abertura da trompa de Eustáquio quando houver algum perigo de refluxo de material pela trompa de Eustáquio para o ouvido médio. Nunca use leite de vaca para crianças, pois isso estimula infecções do trato respiratório superior, dor de garganta e otite média. Variedades comuns de verduras, legumes (feijões e ervilhas) e grãos integrais, como arroz integral, pão integral e farinha de aveia, são substitutos nutricionais mais adequados para o leite. Esses tipos de alimentos são o que a vaca come para produzir leite.

Uma das melhores maneiras de tratar a otite média é tratar a garganta. O gargarejo quente é muito útil para se livrar da otite média. Beber muita água ajuda a diluir o material tóxico no ouvido médio e a promover a drenagem. Tomar uma sopa quente ou suco quente durante as refeições estimula a ação vigorosa dos glóbulos brancos para defender os ouvidos. O vapor na sala pode facilitar a respiração e reduzir o inchaço no ouvido médio. Colocar calor no ouvido externo pode reduzir imediatamente a dor da otite média. Pode ser aplicado por um candeeiro de mesa comum junto ao ouvido, por uma garrafa de água quente parcialmente cheia, por uma almofada de aquecimento ou pelo sol que brilha através de uma janela de automóvel fechada directamente no ouvido.

Manter um comprimido de carvão constantemente dissolvido na boca pode ajudar a dissipar infecções da garganta e do ouvido médio, já que os materiais tóxicos são estimulados a atrair o carvão.

Às vezes, a cera do ouvido pode ser afetada no ouvido, por ser muito espessa. Geralmente esta condição ocorre por causa da desidratação crônica ou envelhecimento. O canal auditivo é autolimpante e a causa mais comum de acúmulo excessivo pode ser uma tentativa equivocada de remover a cera. Cotonetes e grampos de algodão podem empurrar a cera de volta no ouvido até que toda a orelha fique conectada com a cera. Dor no ouvido ou perda auditiva podem anunciar a presença de um canal auditivo impactado. O tratamento é deixar cair azeite quente no ouvido diariamente durante duas semanas para ajudar a amaciar a cera de modo que ela se mova um pouco sozinha até a borda do canal, onde ela pode ser removida com a pequena unha. Se este tratamento for inadequado, não é difícil fazer a siringagem do ouvido para remover a cera. Compre uma seringa de ouvido na farmácia e use água fervida à temperatura do corpo, sendo a corrente de água direcionada contra a parede do canal auditivo e não diretamente no ouvido contra o tímpano. Não use seringa no ouvido se o ouvido estiver inflamado.

Água pura pode ser usada para amolecer a cera do ouvido, e imediatamente antes de seringar várias gotas da água fervida fria deve ser colocada no ouvido por cerca de 15 minutos. Coloque uma toalha ao lado do ombro e pescoço enquanto syringing para evitar molhar o paciente.

MINHA EXPERIÊNCIA COM REFORMA DO VESTUÁRIO

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Desde a minha conversão em 1964, tenho sido uma grande alegria encontrar luz cada vez maior. Lembro-me de que minha primeira grande impressão a respeito da minha conversão foi a vinda da escuridão para a luz. Nos últimos 14 anos, tive um desenvolvimento de compreensão sobre o significado das coisas. Eu agora acredito que não há nada sobre nós que não tenha a intenção de revelar alguma fase do Criador; Sua pessoa, seu caráter, seu interesse pessoal em nossos assuntos. Eu acredito que muitos erram aqui, e sentimos que muito do que fazemos é simplesmente nosso próprio negócio e Deus não tem interesse nisso - nosso dinheiro, nossas conversas juntas, a música que ouvimos, nossas roupas, nossa seleção de comida, Ele até quer que nossos pensamentos sejam ocupados de uma certa maneira. Devemos nos tornar como Ele novamente, assim como no começo, quando Ele deu um “Espécime” de Si mesmo (*MM* 221 e 225) com poderes muito semelhantes aos Seus (*5T* 311), com o propósito de se revelar a todos os seres. Ele havia criado nas eras do passado, através do universo estrelado, até mesmo para os anjos, de acordo com Paulo.

Tento não dar um passo na reforma sem antes fazer uma pesquisa exaustiva; uma pesquisa sobre o que foi revelado e outra sobre o que é entendido pelos outros. Eu oro muito por orientação e bom senso; Eu olho para ver se a "luz", se seguida, levaria para Deus ou para longe dEle. Como exemplo: Uma dieta de todos os alimentos crus seria imprópria, como seria de esperar que levasse à exclusão de algumas coisas que Deus disse que podemos comer livremente, como grãos ou feijões. Quando encontro uma discrepância entre o que está escrito e o que é falado, sigo o que está escrito. Eu sei que às vezes é uma questão de interpretação - o que eu consideraria leviandade da mesa sagrada, outra acreditaria ser uma ilustração aceitável; o que para meus ouvidos sensíveis é música inaceitável, outros acreditam ser boa música glorificando a Deus. Como Deus quer que cada pessoa aprenda a cultivar seu próprio julgamento e nem sempre dependa do julgamento dos outros, acredito que, em questões de interpretação, cada pessoa deve decidir por si mesma sobre os detalhes. Minhas opiniões sobre música são muito estreitas. Muito pouca música de hoje é aceitável, santa, pura e não mística ou puramente “egípcia”. No entanto, raramente mencionei música. Outros não têm minha experiência - como eles poderiam entender? Se eles tivessem meus 20 anos de estudo de música, ou meus 7 anos de estudo de dança, eles poderiam entender. Mas talvez Deus não os esteja conduzindo ao longo destas linhas.

No entanto, sou responsável pelo que sei. Sinto-me muito triste quando alguém me nega o direito de escolher minha própria música ou de evitar a música, e sumariamente me condena um fariseu por causa do meu caminho estreito na música. Reconheço que eles não sabem o que fazem, contudo, explicar minha posição parece impossível, fútil ou autodepreciativo.

Agora, para explicar minhas opiniões sobre o vestuário, acredito que há uma grande bênção na reforma do vestuário que nossa igreja ainda não recebeu. A reforma do vestuário poderia fazer um trabalho para nós que traria bênçãos incalculáveis. Ellen G. White disse que havia uma cruz na reforma do vestuário e ela alegremente se inclinou para levantá-lo (*IT* 525, *4T* 628, 648). A reforma do vestuário nos foi dada principalmente por razões de saúde, por conveniência, e para economizar tempo e dinheiro, mas a modéstia e o orgulho também foram características da reforma.

Nos artigos do *Review & Herald* , Volume 1:78, EG White fala de uma mulher que teve a vergonhosa exposição de suas pernas, porque ela levantou as saias “quase duas vezes mais altas que nossas saias”, a fim de subir escadas ou pisar no chão. calçada ou em uma carruagem, “permitindo a exposição vergonhosa dos membros finamente vestidos.” (Isso seria algodão ou meias de lã, como meias de seda não eram comuns até os 20 ou 30 anos). Naquela época, Ellen White estava usando suas saias a cerca de 5 "do chão. Duas vezes mais alto seria em torno de meio da panturrilha. Eu acredito que um princípio está envolvido aqui e que o Senhor gostaria que nossos membros fossem cobertos. EG White disse que o autor da moda que deixou as extremidades expostas era Satã. EG White nunca é retratado com seus membros expostos.

Nos é dito em *Selected Messages* , livro 2, que o uso de cintas é um pecado. Além disso, a incapacidade de vestir adequadamente os membros das crianças é uma responsabilidade pela qual os pais devem responder no julgamento. Em outro lugar, nos é dito que a coisa mais importante que está deteriorando a espiritualidade das igrejas é a devoção à moda.

No entanto, com toda a ênfase em banir o orgulho de se vestir e ser modesto e saudável, o Senhor aparentemente valoriza a limpeza e a pureza antes da modéstia. As mulheres foram orientadas a não adotar o vestido de reforma até que estivessem dispostas a ser limpas e limpas sobre suas pessoas. Além disso, somos informados de que a uniformidade de cor em uma roupa é agradável ao Senhor. Podemos dizer, então, que o vestido deve ser escolhido na ordem dos seguintes princípios: 1) Limpeza e ordem; 2) Saúde; 3) Modéstia e humildade; e 4) Conveniência e durabilidade.

Não é a conselho de uma pessoa extrema que comecei a usar vestidos longos. Fiz um estudo meticuloso da palavra inspirada, da história dos tempos em que Ellen White viveu, do que ela quis dizer com o “vestido de reforma”, em comparação com a “reforma do vestuário”. Eu entendo algumas coisas sobre esses assuntos do meu antigo estudo da filosofia e psicologia das modas, e minha devoção por muitos anos às modas atuais e à alfaiataria personalizada. Por algum tempo depois da minha conversão, acreditei que Deus não estava particularmente interessado em meu vestido, além de jóias. Eu não entendi quanto orgulho estava envolvido no meu vestido até que meu pastor falou comigo pela terceira vez sobre cosméticos. Naquela época, eu li o que Ellen White disse sobre cosméticos tornando o sangue impuro. Pela primeira vez,

percebi que Deus estava interessado até mesmo neste detalhe, e que em jogo não eram apenas modéstia (que mostra uma preocupação com os sentimentos dos outros) e saúde (minha custódia sagrada), mas também meu desenvolvimento de caráter (eu não fui a mesma pessoa orgulhosa desde aquele mesmo dia). Gradualmente, comecei a ver que Ellen White estava certa: nenhum ato da vida é pequeno e sem consequência. O vestido é, como os mundanos sabem, um índice de caráter.

Embora o ministro seja admoestado a ser fiel ao exortar o povo à reforma da saúde, o médico é especialmente responsável pela preparação física do povo para o encontro com o Senhor. Os sanatórios que fomos instruídos a construir eram para ensinar as pessoas a comer, beber e se vestir adequadamente (*MM* 163). “Deus não pode endossar nenhuma instituição a menos que ensine os princípios vivos de Sua lei e coloque suas próprias ações em estrita conformidade com esses preceitos.” *MS* 164. Como devo fazer essa instrução e dar este exemplo? Há alguns que são tão sensíveis ao resfriamento das extremidades que ficam com pressão alta se os pés estiverem ligeiramente resfriados. Em *Doença e suas Causas*, reimpresso inteiramente em *2SM* 410 e em diante, na página 471, e repetido na página 479, recebemos a cobertura adequada das extremidades. Observe que, para mulheres e meninas, roupas íntimas compridas, meias, sapatos de sola grossa, uma ou duas saias longas, um vestido que cai abaixo dos joelhos e calças quentes e forradas até os tornozelos são usadas para mulheres e meninas. Ela afirma na página 472 que apenas uma cobertura justa sobre os membros (o que chamaríamos de meias ou collants) não é modesta, saudável ou realmente atraente. E não deveríamos acreditar que as meias usadas apenas para mostrar são imodestas? Não é esse o princípio pretendido pela declaração sobre o pequeno chapéu que foi usado apenas para mostrar? “Foi-me mostrado que o povo de Deus não deveria imitar as modas do mundo. Alguns fizeram isso e estão perdendo rapidamente o caráter peculiar e santo que deve distingui-los como povo de Deus. Fui apontado para o povo antigo de Deus e fui levado a comparar seu vestuário com o modo de vestir nestes últimos dias. Que diferença! Que mudança! Então as mulheres não eram tão ousadas como agora. Quando eles foram em público, eles cobriram seus rostos com um véu. Nestes últimos dias, as modas são vergonhosas e indecentes. Eles são notados na profecia. Eles foram trazidos pela primeira vez por uma classe sobre a qual Satanás tem controle total ... Se o professo povo de Deus não tivesse se separado grandemente dEle, haveria agora uma diferença marcante entre a sua vestimenta e a do mundo. Os pequenos gorros, expondo o rosto e a cabeça, mostram uma falta de modéstia ... ” *IT* 188, 189.

“Toda reforma verdadeira e verdadeira nos aproximará de Deus e mais próximo do lado de Jesus e aumentará nosso conhecimento das coisas espirituais e aprofundará em nós a santidade da experiência cristã.” *T1* 556. Como líderes do povo, Temos o privilégio de ensinar-lhes tudo o que os aproximará do lado de Jesus. “O vestido de reforma é simples e saudável, mas há uma cruz nele. Agradeço a Deus pela cruz e me inclino alegremente para levantá-la. Estamos tão unidos com o mundo que perdemos de vista a cruz e não sofremos por causa de Cristo. ” *IT* 525.“ A ideia de alguns que a reforma (vestido de reforma) escondia da dignidade ou utilidade de sanatório) é um erro. É apenas um vestido como se esperaria encontrar lá Tal vestido pregaria seu próprio sermão para os devotos da moda. O contraste entre suas próprias roupas ... insalubres e a roupa de reforma ... teria sido muito instrutivo. Muitos dos pacientes teriam feito uma melhora maior se tivessem aceitado a reforma do vestuário. ” *T4* 368.“ A ação reformatória é sempre acompanhada de sacrifício ... talvez nunca tenha

havido nenhuma dúvida entre nós que tenha causado tal desenvolvimento de caráter como o foi o caso. reforma do vestuário. ” *T4* 636. “ Foi-me mostrado que a principal causa do seu retrocesso é o seu amor ao vestuário. ” *T4* 647. “ Assim que alguém tiver o desejo de imitar as modas do mundo, elas não o fazem imediatamente. subjugem, tão cedo Deus deixa de reconhecê-los como Seus filhos. ” *IT* 137. “ O amor ao vestuário, a devoção à moda, estão entre os mais formidáveis rivais do professor e os mais efetivos obstáculos. ” *ED* 246. “ Há um pecado terrível sobre Nós, como povo, permitimos que nossos membros da igreja se vestissem de maneira inconsistente com sua fé. Devemos erguer-nos imediatamente Se não fizermos isso, nossas igrejas se tornará *desmoralizado*. ” *4T* 647, 648. ‘A linha de distinção entre eles e Israel de Deus deve ser tornado claro ’ *TI* 189. “O A razão pela qual tivemos tão pouca influência sobre os parentes e associados incrédulos é que temos manifestado pouca diferença decidida em nossas práticas daquelas do mundo. ... Quando alcançamos os padrões que o Senhor deseja que alcancemos, os mundanos considerarão a sétima dia adventistas como extremistas estranhos, singulares e estreitos ”. *FE* 288, 289. “ Porque os outros continuarão a seguir esta prática de saúde e destruição da vida, não é desculpa para aqueles que se intitulam reformadores. Porque todo o mundo ao seu redor segue uma moda que é prejudicial à saúde, não tornará seu pecado nem um pouco a menos ... ” *2SM* 479.

Não só a pressão arterial está relacionada ao estresse pelo frio, mas o corpo é mais suscetível a infecções virais de todos os tipos: resfriados, influenza, câncer, encefalite, etc. Hans Selye, famoso canadense que popularizou o estresse como causa do envelhecimento acelerado, estresse frio em muitas de suas experiências com animais para demonstrar esses princípios. As pessoas do mundo agora estão tendo uma reforma do vestuário. Muitas alunas elegantemente vestidas que vêm ao meu escritório da Universidade Auburn, nas proximidades, tiram suas meias de lã, botas, aventais longos, saias e calças compridas e grossas. Acredito que Deus permitiu que a moda atual de nossos dias trouxesse novamente os vestidos longos, mangas compridas, cinturas soltas, simplicidade e decotes modestos, para que a mulher cristã que desejasse se vestir modestamente e subjugar o orgulho em si mesma pudesse encontrar roupas comuns. lojas e padrões em lojas de tecidos. O Senhor permitiu que a questão do vestuário permanecesse em silêncio entre nós, não porque não fosse importante, mas porque “era o propósito do Senhor provar seu povo declarado e revelar os motivos de seus corações. Nas reuniões campais eu raramente tinha algo a dizer sobre o assunto ... Eu vi que nossas irmãs estavam se afastando da simplicidade do evangelho ... Suas vestimentas estavam ... totalmente em desacordo com nossa fé. Assim foi desenvolvido o orgulho de coração favorecido por um povo que professa ter saído do mundo e estar separado ... Nosso povo tem estado firmemente retrocedendo no trabalho de reforma. Sabedoria e julgamento pareciam paralisados. O egoísmo e o amor à exibição corromperam o coração e deterioraram o caráter ... Deus tem testado o Seu povo. Ele permitiu que o testemunho sobre o vestuário se calasse, que nossas irmãs pudessem seguir suas próprias inclinações e, assim, desenvolver o verdadeiro orgulho existente em seus corações ... Muitos desprezaram a ideia de que esse vestido era necessário para preservá-los de seguir as modas, mas o Senhor permitiu que provassem que o orgulho era acarinhado em seus corações e que isso era exatamente o que eles fariam. Agora é mostrado que eles precisavam da restrição que o vestido de reforma impunha. ” *T4* 634-640.

Não creio que se possa ganhar alguma coisa ensinando a reforma do vestuário com

base na modéstia antes que uma mulher seja convertida. Tentá-lo é um exercício de legalismo. Mas as modas do mundo permitirão que nossas mulheres se beneficiem da saúde da reforma do vestuário. Muitas mulheres do mundo adotam esses novos estilos, e nossas mulheres também, a menos que tenham alguma razão que interfira na aceitação do traje simples. “Os cristãos devem estar se preparando para o que está prestes a quebrar o mundo como uma surpresa esmagadora, e essa preparação eles devem fazer estudando diligentemente a palavra de Deus, e se esforçando para conformar suas vidas aos seus preceitos. As tremendas questões da eternidade exigem de nós algo além de uma religião imaginária, uma religião de palavras e formas, onde a verdade é mantida no átrio exterior. Deus pede um reavivamento e uma reforma.” *PK 626.*

A cada passo do caminho em meu estudo da reforma do vestuário, imaginei se estava assumindo uma posição extrema. Depois de muito estudo, muita oração e uma atitude muito cautelosa, estou convencido de que não sou. Alguns podem dizer que sou fariseu. Se assim for, digo: “Mostre-me das Escrituras que estou errado”. Ao advertir contra uma posição extrema em *1T 212, 213*, Ellen White diz: “Aquele que se arriscou e cumpriu seu dever desagradável, encontrando erro fielmente, e errado, é angustiado e ferido que ele não recebe a mais completa simpatia de seus irmãos de pregação. Ele fica desanimado ao cumprir esses dolorosos deveres, estabelece a cruz e retém o testemunho aguçado ... e a igreja sofre pela falta do próprio testemunho que Deus designa para viver entre o Seu povo. O objetivo de Satanás é obtido quando o testemunho fiel é suprimido. Aqueles que tão prontamente simpatizam com os errados consideram isso uma virtude: mas eles não percebem que estão exercendo uma influência dispersiva e que eles mesmos ajudaram a realizar os planos de Satanás.” “O erro nunca é inofensivo. Nunca santifica, mas sempre traz confusão e dissensão. É sempre perigoso.” *T5 292.* “Em 1844, quando algo veio à nossa atenção que não entendemos, nos ajoelhamos ... e então fomos capazes de chegar a um entendimento correto e ver olho-a-olho. Não houve dissensão nem inimizade ...” *OE 302.*

O ressurgimento do interesse neste tópico por muitas mulheres líderes em nossa denominação é certamente um forte sinal do fim que se aproxima, quando a piedade primitiva é novamente caracterizar a igreja.

CUIDADO DENTAL

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Nos dentes nós temos uma obra prima do gênio criativo. Eles têm uma cor bonita, uma firmeza sem ser cimentada e uma precisão que permite prender uma minúscula semente de gergelim entre dois pontos e esmagá-la, uma tarefa que os dedos achariam difícil de realizar. Até as mandíbulas estão idealmente dispostas para segurar os dentes com firmeza em resposta à estimulação por pressão. A beleza e utilidade dos dentes constituem uma das maravilhas do corpo.

A causa mais comum de perda de dentes antes dos 25 anos é a cárie dentária e a causa mais comum após 25 anos é a doença periodontal (piorrea, degeneração das gengivas e cavidade dentária). Ambos estão relacionados à dieta.

Cárie dentária pode ser melhor tratada começando antes que a criança nasça com uma dieta boa e simples para a mãe consistindo principalmente de frutas e grãos integrais no café da manhã e vegetais e grãos integrais para o jantar, todas as outras coisas sendo tomadas com moderação, especialmente doces e gorduras. Alimentos que são carregados com calorias vazias.

Açúcares prontamente disponíveis e fermentáveis são especialmente prejudiciais aos dentes e nenhuma criança deve ser treinada para gostar deles. É bem possível treinar uma criança para desfrutar de uma dieta simples desde a infância, se um pequeno problema for usado para evitar as bebidas doces, incluindo sucos de frutas, sobremesas e salgadinhos. Doces não são essenciais para as crianças, e eles nunca saberão que eles deveriam gostar de doces se a coisa mais doce que eles estão acostumados a ter é uma banana. Os pais não devem comer doces na frente deles, nem permitir que eles saibam que os doces são a comida esperada das crianças. Em países do mundo onde doces nunca são usados, as crianças crescem com gosto por doces naturais, e nunca perdem as coisas açucaradas que nossa sociedade sente serem essenciais para o desfrute da vida.

Mudar rapidamente de alimentos quentes para frios não é bom para os dentes, pois podem ocorrer rachaduras microscópicas na superfície. Mesmo que os dentes não estejam envolvidos, o uso de bebidas muito quentes ou muito frias não é bom para o estômago. O pior hábito de todos é o de esmagar o gelo com os dentes. As rachaduras aumentam ao longo dos anos e os dentes podem se tornar bastante frágeis. Os preenchimentos são afetados, uma vez que os recheios se afastam do dente e a saliva penetra nos espaços recém-abertos que transportam germes e alimentos.

Da mesma forma, as crianças não devem poder comer entre as refeições. Das idades de um a três anos, uma criança deve ser treinada para comer não mais que três refeições por dia e nunca deve receber alimentação entre as refeições. Deveria ser tão estranho e incomum levar comida entre as refeições quanto tomar alguma comida estranha ou estrangeira ou bebidas alcoólicas e drogas. Uma criança ensinada dessa maneira desde a infância não tem dificuldade em aceitar esses assuntos. Tem sido demonstrado que o número de cáries que uma criança tem é determinado diretamente pelo número de vezes que ele come durante o dia. Bebidas doces e leite, assim como “junk foods”, contribuem para o número de riscos de produção de cáries que a criança experimenta. A água é a bebida preferida, pois limpa o sangue melhor do que qualquer outra bebida e é especialmente importante para ajudar a produzir uma grande quantidade de saliva de limpeza que reduz a cárie dentária.

Nos adultos, a causa mais comum de perda dentária é a doença periodontal. Novamente, uma grande parte do problema é a dieta, e a mesma dieta simples recomendada para crianças para prevenir a cárie também prevenirá a doença periodontal em adultos. Lotes de frutas cruas para o café da manhã, muitos vegetais crus para o jantar, e um pequeno jantar composto de pão integral ou cereal integral (não sacudido de uma caixa, mas cozinhado na cozinha), com algumas frutas naturais ou um pouco de compota seca, ou fruta enlatada sem açúcar é suficiente para uma refeição no jantar. Não se esqueça que o leite contém açúcar do leite e tende a se agarrar aos dentes e gengivas quando tomado entre as refeições ou no final de uma refeição.

Um filme muito fino de gengiva cresce a partir da margem das gengivas e forma um véu sobre a depressão entre o dente e a gengiva, protegendo o sulco profundo entre os dentes e o alvéolo da ingestão de alimentos ou germes nele. O uso de uma escova de cerdas duras pode ferir permanentemente esses delicados véus e até destruí-los completamente.

Para doença periodontal, uso fiel do fio dental, massagear as gengivas com os dedos, manter um tablete na boca quase constantemente ao tratar a gengiva inflamada, e o uso de bochechos quentes usando apenas água quente a cerca de 110 graus pode ser eficaz gradualmente eliminando a piorreia, desde que seja vigorosa e persistente no tratamento.

Para limpar os dentes, são necessárias duas coisas: uma cerdas macias, uma pequena escova de dentes e um pouco de fio dental, sendo o não-cerado melhor do que o encerado. O movimento adequado para escovar os dentes é para a frente e para trás (não para cima e para baixo como foi ensinado há 25 anos) em um pequeno movimento, as cerdas macias sendo direcionadas em um ângulo de 45 graus em direção à margem da gengiva. Os dentes superiores são escovados primeiro e depois os inferiores. Creme dental não é essencial, mas pode ser usado em pequenas quantidades. Se for utilizada uma grande quantidade, a ação da formação de espuma é realmente retardada e é possível uma menor remoção de partículas de alimentos. Um pequeno pedaço de pasta de dente do tamanho de um grão de arroz é geralmente tudo o que é necessário. Use fio dental para cada dente, inclinando o fio primeiro contra um dente e depois contra o vizinho até que esteja "completamente limpo". Se as manchas de frutas entrarem nos dentes, elas podem ser removidas por comprimidos de carvão ou carvão em pó usado com uma escova de dentes. Comprimidos podem ser dissolvidos na boca e distribuídos pela língua através dos dentes. O bom funcionamento dos dentes é um forte complemento à boa saúde ao longo da vida.

Para alívio temporário de uma dor de dente, um cataplasma feito de chicote comum, ou um saco de folhas de chá goldenseal úmido já usado uma vez para fazer uma xícara de chá (fresco é muito forte), pode ser aplicado diretamente ao dente ao lado do interior do mandíbula e o dente afetado. Muitas vezes, uma dor de dente pode ser aliviada por uma medida tão simples em questão de alguns minutos.

Nenhuma discussão sobre a doença dentária é completa sem mencionar a halitose. A causa mais comum do mau hálito é a decomposição da matéria alimentar entre os dentes ou na nasofaringe. Se os dentes forem limpos frequentemente com o método mencionado acima, a respiração ofensiva pode ser eliminada inteiramente apenas por esse tratamento. A eliminação da piorreia ou do gotejamento pós-nasal, ou a limpeza adequada de próteses removíveis ou aparelhos protéticos, eliminará o mau hálito. Escovar vigoroso da língua irá remover muito odor bucal. Beber bastante água ajuda a limpar os dentes e fornecer um veículo para remover os odores da boca. Períodos de estresse emocional podem causar uma respiração ofensiva. Lembre-se de que "o exercício neutraliza o estresse".

ANTICONCEPCIONAIS, ACEITÁVEIS E INACEITÁVEIS

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Os contraceptivos se dividem em três categorias. Eles são os seguintes: métodos para prever e evitar o período fértil da mulher, o uso de dispositivos de barreira e o uso de métodos que interferem na estrutura e função do corpo. Os dois primeiros são contraceptivos aceitáveis. Eles não alteram permanentemente a estrutura ou função do corpo. Evitar o período fértil depende da capacidade da mulher para prever quando ela vai ovular. Numa mulher que tem períodos menstruais irregulares, esta forma de contracepção não pode ser usada. Primeiro, ela deve manter um registro de seus períodos menstruais. A ovulação, período fértil, pouco tem para avisar que está ocorrendo. Como a ovulação ocorre 14 dias antes do início do próximo período menstrual, se o ciclo é precisamente de 28 dias, pode-se esperar que no dia 14 ocorreu a ovulação. Três dias antes e três dias após a ovulação são considerados dias férteis e as relações sexuais devem ser evitadas. O sucesso com este método depende da previsão precisa da ovulação. Em conjunto com o método do calendário, o método da temperatura também pode ser usado para prever a ovulação. A primeira coisa ao acordar todas as manhãs a mulher leva sua temperatura, inserindo um termômetro na vagina. No ponto médio do ciclo, quando ocorre a ovulação, ou duas semanas antes do início do período menstrual seguinte, a temperatura corporal tomada ao acordar pela manhã será cerca de $\frac{1}{2}$ grau mais alta do que nas manhãs anteriores, e permanecerá até cerca do tempo de início do período menstrual. Se o aumento da temperatura ocorre regularmente ao mesmo tempo a cada mês, torna-se fácil prever quando a ovulação ocorrerá. Mais uma vez, três dias antes e três dias após a ovulação representam dias férteis.

Um terceiro método de prever a ovulação é pela viscosidade do muco cervical. Uma amostra do muco cervical é tomada no dedo pela inserção do dedo na vagina até que ela fique contra o colo do útero. O muco presente no dedo é testado entre o polegar e o indicador. Se estiver pegajoso e seco, não é "muco fértil", mas se estiver escorregadio e girar um fio, é "muco fértil", e todo contato sexual deve ser evitado. Geralmente, os três métodos de previsão da ovulação devem ser combinados para aumentar a precisão.

A outra forma aceitável de contracepção é o método de barreira, em que um dispositivo ou produto químico é usado para impedir que os espermatozóides entrem no colo do útero. Pode ser um dispositivo, preservativo, diafragma, produto químico, espuma ou gelatina que inativa os espermatozóides. Exceto pelo diafragma que deve ser montado por um médico, todos eles vêm da farmácia com instruções fáceis.

O terceiro método de contracepção é o de interferir na estrutura ou função do corpo. É possível por cirurgia cortar um segmento das trompas de falópio para impedir que o esperma e os óvulos se encontrem. Consideramos este método inaceitável, já que em algum momento a mulher pode sentir que foi mutilada, ou pode desejar ter filhos novamente devido à morte de seus filhos ou à perda de seu primeiro marido. Tal como acontece com as trompas de falópio, o ducto deferente, o tubo que leva do testículo ao pênis, pode ser cortado e partes removidas para causar esterilidade. Tanto

nos homens quanto nas mulheres, a operação carrega certo risco de incapacidade física. Na mulher, a dor abdominal vaga é uma possibilidade; no homem, a inflamação pode se desenvolver a montante do bloqueio com conseqüente epididimite ou prostatite. A espermatocelose, uma coleção de espermatozoides nos tecidos, é mais comum após o procedimento cirúrgico. Os anticorpos resultantes para os espermatozoides com possíveis conseqüências de longo alcance estão sendo investigados. A aterosclerose foi relatada em macacos machos esterilizados.

A pílula é inaceitável por causa de seus efeitos imediatos e de longo alcance na saúde das mulheres. Os sintomas imediatos se estendem da hipertensão, e os efeitos de longo alcance incluem câncer, aumento do risco de ataque cardíaco e acidente vascular cerebral e pressão arterial alta crônica.

O DIU (dispositivo intra-uterino) é inaceitável porque inicia uma resposta inflamatória crônica no útero e, raramente, o dispositivo apresenta risco de vida. Pode causar uma infecção grave no interior do útero, que em raras ocasiões resultou em morte. Ocasionalmente, o DIU se perde e viaja para alguma outra parte do corpo da mulher, às vezes causando muitos problemas. Às vezes, ocorre uma gravidez com o DIU no lugar. Na maioria das vezes isso não causa nenhum problema sério, mas raramente pode causar situações de risco de vida.

A taxa de falha dos vários métodos é aproximadamente a seguinte:

1. ligadura tubária 0,01%
2. Contraceptivos orais 0,05%
3. Dispositivos intra-uterinos 1,5-8%
4. Diafragma e geleia 10-40%
5. Agentes espermicidas (espuma) 15-20%
6. Previsão de ovulação 15-30%

O corpo humano é tão delicado e tão perfeitamente equilibrado que todo esforço deve ser feito para tratar o corpo com tanta delicadeza a ponto de cooperar com toda a lei física.

Medidas contraceptivas: eficácia e segurança

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Abstinência: Este método de contracepção é seguro tanto para o marido como para a esposa, é 100% eficaz e não tem efeitos colaterais.

Método do ritmo: O método depende de um conhecimento preciso do tempo de ovulação da esposa, que pode ser determinado tomando a temperatura antes de surgir a cada manhã. Na ovulação há um salto na temperatura de cerca de ½ a um grau (o período mais fértil é o período de três dias abrangendo cada lado do dia da ovulação. Este método de contracepção é aproximadamente 80% eficaz. Não há efeitos colaterais adversos .

Preservativo: Um dispositivo, impermeável à água, é comprado na farmácia. Sua principal desvantagem é o inconveniente. É cerca de 97% eficaz. Nenhum efeito

adverso

Diafragma: o dispositivo é colocado sobre o colo do útero. A principal objeção é que a esposa deve estar em tamanho adequado no consultório do médico. É cerca de 97% eficaz. Nenhum efeito adverso

Geleias ou Espumas Espermicidas: Este material é usado para inativar os espermatozóides. É aproximadamente 95% eficaz. Ocasionalmente, uma irritação da pele se desenvolve para seu uso.

Combinações: Diafragma com espuma ou camisinha com espuma. O uso de dois métodos usados concomitantemente oferece um pouco mais de segurança, sendo cerca de 99% eficaz.

Dispositivo intra-uterino: este dispositivo deve ser inserido por um médico. Estabelece inflamação no útero para que o óvulo fertilizado não possa se implantar. Seu uso a longo prazo é questionável, já que qualquer inflamação crônica realizada ano após ano é conhecida por promover a formação de câncer. O DIU ocasionalmente causa dismenorria e muito raramente erode através do útero. Não há efeito adverso para o marido. É aproximadamente 97% eficaz.

Contraceptivos orais: A pílula altera a química do corpo da mulher, produzindo uma pseudo-gravidez, que impede a “outra” gravidez. Há alguma discussão agora que as alterações na química do corpo da esposa podem causar danos aos seus cromossomos de tal forma que anormalidades poderiam se desenvolver em seus bebês, caso ela engravidasse depois de parar a pílula. Tumores benignos do fígado foram encontrados em mulheres jovens que tomaram a pílula por vários anos. Talvez o sintoma mais comum de toxicidade da pílula é a dor de cabeça da enxaqueca. Além disso, existem problemas vasomotores, como rubor ou branqueamento, alterações na pressão arterial e problemas gastrointestinais. Uma complicação grave é a da coagulação intravascular. O mecanismo de coagulação do sangue é alterado de modo que o estresse, como viagens prolongadas em automóveis, pode resultar em coágulos sanguíneos formados dentro das veias. Não há efeitos adversos no marido. Eles são aproximadamente 99% eficazes.

Contraceptivos orais para homens: A eficácia, a toxicidade e os efeitos a longo prazo ainda não foram determinados para estes produtos.

Vasectomia e Salpingectomia: São procedimentos cirúrgicos que alteram permanentemente a fertilidade, sendo cerca de 99% efetivos. Complicações cirúrgicas ou pós-operatórias são raras, mas incluem aderências abdominais, prostatite ou epididimite. O aumento da arteriosclerose foi descrito em macacos vasectomizados. A dor pélvica crônica segue salpingectomias em algumas mulheres.

CUIDADO DOS PEITOS

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

É uma boa prática manter os seios tão pequenos quanto possível, controlando o peso. Estar acima do peso leva a uma maior incidência de todos os tipos de câncer. Os tumores são mais difíceis de descobrir em um estágio inicial em um peito grande, do que em um peito pequeno.

O acolchoamento de sutiãs e a vestimenta do tronco de forma mais calorosa que as extremidades leva ao congestionamento dos seios e a uma maior incidência de doenças da mama, incluindo câncer. A enfermagem é mais difícil para as mulheres que usam padding sobre os seios. Normalmente, a temperatura dos seios é vários graus mais fria do que o tecido circundante.

O uso de sutiãs cria mais conforto para muitas mulheres. Omitir o uso de sutiãs, no entanto, não provoca ruptura do tecido, como às vezes é sugerido, mesmo nos círculos médicos. O sutiã deve ter o peso mais leve possível e nunca deve contrair o tórax ou pesar os ombros.

A limpeza diária dos mamilos é uma boa prática. Todas as mulheres têm uma secreção muito pequena que seca como uma crosta bronzeada pálida nos grandes poros do centro do mamilo. O banho diário é geralmente suficiente para limpeza.

Mantenha as secreções naturais do seio magras bebendo muita água e fazendo exercícios diários. Os seios são glândulas sudoríparas modificadas e respondem bem ao exercício.

Qualquer lesão da mama deve ser tratada com compressas quentes e frias. Aplique a compressa quente por 3-6 minutos e a compressa fria por 30 segundos. Repita as mudanças quentes e frias três ou mais vezes. Faça o tratamento com a frequência de quatro vezes ao dia.

Todos os alimentos e bebidas na dieta contendo um grupo químico chamado “metilxantinas” devem ser estritamente evitados. Isso inclui café, chá, colas e produtos de chocolate.

No primeiro dia de cada nova estação (primavera, verão, etc.), os seios devem ser examinados. Passos no exame são os seguintes:

uma. Com a luz caindo sobre o peito de cima de um ombro fique com os seios nus na frente de um espelho e procure por grumos, retrações e irregularidades.

b. Deite-se em uma cama, braços pelos lados. Examine a mama esquerda com a mão direita. Examine a metade interna da mama primeiro, começando no mamilo e estendendo-se da linha do mamilo até o osso do peito centralmente, até a clavícula acima e até o fundo do seio. Use as duas últimas articulações dos quatro dedos, seguras contra o peito, para examiná-las. Coloque os dedos na área a ser examinada e role suavemente o tecido ao redor deles. Em seguida, vá para a próxima área.

c. Em seguida, levante o braço esquerdo acima da cabeça e examine a metade externa do seio. Mais uma vez, comece com o mamilo e examine todo o tecido para a axila do lado de fora e para a clavícula acima.

d. Os seios têm naturalmente uma textura irregular. Não pense que isso é anormal. Além disso, as costelas podem ser arredondadas e confundidas com um tumor. Em alguns seios há uma crista espessa e semilunar na margem inferior da mama, o que

não deve causar preocupação. Aprende rapidamente as estruturas anatômicas normais da mama.

Os seios humanos são compostos apenas no macho de ductos e na fêmea de ambos os ductos e material glandular. O suporte dos ductos e do material glandular é um tecido conjuntivo especial que é extraordinariamente sensível a vários hormônios, particularmente hormônios do tipo estrogênico. Os seios, sendo glândulas da pele, são glândulas sudoríparas modificadas e funcionam sob o mesmo controle neuro-hormonal das glândulas sudoríparas. Portanto, qualquer coisa que aumente a transpiração tem o potencial de aumentar tanto o tamanho quanto a secreção dos seios. De longe, o maior volume da mama feminina é composto de tecido adiposo, o tecido ductal e glandular compreendendo apenas uma parte muito pequena. Os seios estão sob tais influências especiais que muitas características do ambiente podem exercer uma influência pronunciada sobre eles.

É uma boa prática manter os seios pequenos por controle de peso. Excesso de peso leva a uma maior incidência de todos os tipos de câncer, especialmente os dos seios. Além disso, os tumores em seios grandes são mais difíceis de descobrir cedo do que em um seio pequeno.

A limpeza diária dos mamilos é uma boa prática. Todas as mulheres têm uma secreção muito pequena que seca como uma crosta bronzeada pálida nos grandes poros do centro do mamilo. A ducha diária geralmente é suficiente para a limpeza, pois as secreções são solúveis em água e facilmente removidas. As secreções mamárias devem ser mantidas magras com a ingestão abundante de água e evitando-se diuréticos e metilxantinas. As metilxantinas são alcalóides tóxicos presentes no café, chá, colas e chocolate. Recentes relatos na literatura médica implicam todos estes, e particularmente chocolate como um estimulante químico para o crescimento anormal de tecidos das mamas. A doença fibrocística das mamas é promovida pelos alcalóides presentes no chocolate e outros membros da família metilxantina. Muitas mulheres que produziram repetidamente nódulos mamários descobrem que seus nódulos mamários desaparecem completamente quando param de usar chocolate, café, chá e colas. O tabagismo aparentemente funciona da mesma forma para produzir nódulos mamários.

Uma dieta rica e não saudável tende a promover muitos tipos de câncer, especialmente o câncer de mama. Uma dieta rica em gorduras, carnes e leite está associada particularmente aos cânceres de mama e de cólon, bem como a outras neoplasias malignas. O fato de ser grande, seja alto ou com excesso de peso, aumenta o risco de câncer de mama.

Outra questão simples que tende a promover a formação de doença fibrocística da mama é o superaquecimento. Se a roupa no tronco é mais volumosa ou quente que a roupa nas extremidades, tende a haver congestionamento e uma temperatura mais alta dos seios, com subsequente promoção de cistos e nódulos nos seios. Sutiãs acolchoados, coletes e roupas volumosas sobre o peito, com extremidades escassamente vestidas ou nuas, causam uma condição insalubre que leva ao mau funcionamento dos seios. A enfermagem torna-se mais difícil em mulheres que têm o hábito de vestir o corpo de tal forma que há uma circulação desigual entre as

extremidades e o tronco. Normalmente, a temperatura dos seios deve ser vários graus mais fria que a pele ao redor. As mulheres notam rotineiramente que durante o exercício pesado a mama é bem fria, enquanto as partes circunvizinhas do corpo são um pouco mais quentes.

Deve-se salientar que, ao contrário da informação que foi ensinada em alguns círculos, omitir o uso de um sutiã não causa a quebra de tecido nos seios. Mesmo por pessoas médicas, às vezes, essa ideia é promovida. Em países do mundo onde vestes da ordem de soutiens não são usadas, as mulheres não têm mais flacidez dos seios do que em países do mundo onde os sutiãs são rotineiramente usados. Pode-se concluir que tanto a flacidez dos seios quanto a firmeza das mamas são geneticamente controladas, e nada têm a ver com o tipo de roupa usada. O sutiã deve ter o peso mais leve possível e nunca deve contrair o peito ou pesar os ombros.

Ocasionalmente, os seios se machucam de alguma forma ao bater ou a uma pressão excessiva. Se ocorrer uma lesão, ela deve ser tratada alternando compressas quentes e frias. Aplique as compressas quentes por 4 minutos e uma compressa fria por 45 a 60 segundos, a compressa alternada sendo repetida três vezes em uma série e o tratamento feito até 4 vezes ao dia até que a lesão diminua.

As mulheres devem ser ensinadas a examinar seus próprios seios. É uma boa ideia reservar o primeiro dia de cada nova temporada - o primeiro dia da primavera, verão, outono e inverno. Existem vários passos que devem ser dados ao examinar os seios:

1. Fique em pé com os seios nus na frente de um espelho e procure caroços, retrações ou sombras, fazendo com que a luz caia no peito por cima de um dos ombros para dar destaque.
2. Deite-se em uma cama, braços a lado. Examine a mama esquerda com a mão direita. Divida o peito em duas metades, examinando primeiro a metade interna, começando pelo mamilo, e estendendo-se da linha do mamilo até o esterno centralmente até a clavícula acima e até o fundo do seio. Use a última articulação dos três dedos longos, apoiados no peito, para examinar. O movimento apropriado para o exame é colocar a superfície da palma dos dedos contra a mama e fazer um movimento rotatório para determinar a presença de caroços ou cistos no tecido mamário. Em seguida, vá para a próxima área. Para ter uma ideia do que seria um caroço, coloque a língua entre os dentes de trás contra o lado da mandíbula e coloque os dedos na bochecha para sentir a língua do lado de fora do rosto. Um caroço no seio sente como sentir sua língua através dos tecidos da mandíbula.
3. Em seguida, levante o braço esquerdo acima da cabeça e examine a metade externa do seio. Mais uma vez, comece com o mamilo e examine todo o tecido para a axila do lado de fora e para a clavícula acima.
4. Os seios têm naturalmente uma textura irregular. Não pense que isso é anormal. Além disso, as costelas podem ser arredondadas e confundidas com um tumor. Se você estiver em dúvida se está sentindo uma costela ou um caroço, simplesmente mova a mama para cima ou para baixo e enrole o tecido novamente. Outra maneira é puxar a mama em direção ao esterno com uma mão no mamilo, e com a outra mão examinar a metade externa. Além disso, em alguns seios há uma crista espessa e

semilunar na margem inferior da mama, o que não deve causar preocupação. Aprende rapidamente as estruturas anatômicas normais da mama.

RESPIRAÇÃO ADEQUADA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A respiração profunda ajuda na digestão massageando os órgãos internos. Ajuda no retorno do sangue ao coração, causando uma pressão negativa no peito. Assim, descongestionamos a cabeça, reduzindo a probabilidade de dores de cabeça, retirando sangue das pernas, tornando improvável que haja um agrupamento nas extremidades inferiores, e encorajando o fluxo de sangue do trato gastrointestinal para o fígado para processamento. O sangue proveniente do trato intestinal é muitas vezes carregado de nutrientes e precisa de ajuda para retornar ao coração.

No sanatório, "... as pessoas deviam ser ensinadas a se vestir, respirar e comer corretamente - como evitar doenças por meio de hábitos adequados de vida". *Conselhos Sobre Dieta e Alimentos*, p. 303

"A natureza vai querer alguma ajuda para levar as coisas à sua condição adequada, que pode ser encontrada nos remédios mais simples, especialmente no uso dos próprios remédios mobiliados da natureza - ar puro e com um conhecimento precioso de como respirar ..." *Mensagens Escolhidas*, livro 2, p. 287

Ele "não teve um suprimento liberal de ar ... Sua circulação está deprimida. Ele respira apenas a partir do topo de seus pulmões. É raro que ele exercite os músculos abdominais no ato de respirar. Estômago, fígado, pulmões e cérebro estão sofrendo por falta de inspirações profundas e completas do ar, que eletrificam o sangue e conferem a ele uma cor viva e brilhante, e que por si só pode mantê-lo puro e dar tom e vigor em cada parte da maquinaria viva." *Testimonies*, vol. 2, pp. 67-68.

"Para ter um bom sangue, devemos respirar bem. Inspirações cheias e profundas de ar puro, que encham os pulmões de oxigênio, purificam o sangue." *A Ciência do Bom Viver*, p. 272

"Um passeio, mesmo no inverno, seria mais benéfico para a saúde do que todo o remédio que os médicos prescrevessem ... aumentaria a vitalidade, tão necessária à saúde. Os pulmões terão ação necessária, pois é impossível sair no ar estimulante de uma manhã de inverno sem inflar os pulmões." *Testemunhos Para A Igreja*, vol. 2, p. 529

"E enquanto a importância da respiração profunda é mostrada, a prática deve ser insistida. Permita que sejam dados exercícios que promovam isso ..." *Educação*, p. 199

"A influência do ar puro e fresco é fazer com que o sangue circule de forma saudável

pelo sistema.” *Testemunhos Para A Igreja* , vol. 1, p. 702

“O ar fresco se mostrará mais benéfico para as pessoas doentes do que os remédios, e é muito mais essencial para eles do que a comida”. *Conselhos sobre Saúde* , p.55.

“O ar é a bênção livre do céu, calculada para eletrificar todo o sistema. Sem isso, o sistema ficará cheio de doenças e se tornará dormente, lânguido, débil. No entanto, todos vocês vivem há anos com uma quantidade muito limitada de ar. ” *Testemunhos para a igreja*, vol. 1, p. 701

“Ar, ar, o precioso benefício do céu que todos podem ter, os abençoará com sua influência revigorante se você não recusar a entrada. Seja bem-vindo, cultive o amor por ele e ele será uma preciosa paz dos nervos. ”*Testemunhos Para A Igreja*, vol. 1, p. 702

Vinte dicas sobre desidratação de alimentos

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

- A desidratação preserva os alimentos removendo a umidade suficiente dos alimentos para evitar a deterioração.
- Alimentos adequadamente secos têm um teor de água de 5% ou menos.
- A perda de peso de alimentos desidratados varia muito. Vinte quilos de tomates frescos pesam apenas 18 onças quando secos.
- O fato mais importante a ser lembrado na desidratação é que todos os produtos devem estar completamente maduros, firmes e saborosos. Os frutos devem ser maduros e doces.
- Para secar adequadamente, o produto deve ser cortado uniformemente em fatias de ¼ "de espessura ou menos.
- O período de tempo necessário para os produtos frescos secarem varia de acordo com o teor de umidade do produto. Os tomates podem necessitar de 12 a 14 horas para secar, enquanto os cogumelos precisam de 6 a 8 horas para secar.
- Alguns alimentos, como maçãs, bananas e batatas, ficam marrons quando expostos ao ar. Estes alimentos podem necessitar de tratamento antes da secagem para prevenir escurecimento e perda de sabor ou vitaminas.
- Um equilíbrio adequado de circulação de calor e ar é necessário para remover a umidade de produtos frescos.
- Frutos secos irão manter-se bem, se armazenados adequadamente em local fresco, escuro e seco.
- O sabor dos alimentos secos é ampliado muitas vezes a partir da forma fresca, porque a água tende a diluir o seu sabor.
- As bandejas do desidratador não devem estar superlotadas. Fatias são colocadas juntas, mas apenas uma camada de espessura para permitir um bom fluxo de ar.
- A temperatura ideal para a desidratação é de cerca de 120 °. As temperaturas nunca devem exceder 140 °, ou perda desnecessária de vitamina e queimaduras resultarão.
- Alimentos com cheiro forte, como cebolas, não devem ser secos com outros alimentos, pois os sabores podem ser transferidos.

- Os tempos de secagem podem ser afetados pelo clima. Em dias úmidos, os alimentos secam mais lentamente.
- Os alimentos secos podem ser armazenados em frascos de vidro, sacos de papel ou sacos de plástico. Para ser seguro, é melhor embalar alimentos em recipientes hermeticamente fechados, como latas de café ou latas.
- Alimentos secos podem ser consumidos como parte da refeição. Eles também podem ser reidratados por imersão em água por um curto período de tempo, em seguida, cozinhar como de costume.
- É aconselhável armazenar alimentos secos em recipientes pequenos para que os alimentos não sejam abertos e fechados novamente.
- Apenas um item deve ser colocado em cada contêiner. Aromas e odores podem ser transferidos.
- Quase tudo pode ser desidratado, com exceção de alimentos ricos em óleo ou gordura. O óleo e a gordura ficarão rançosos.
- Os alimentos secos têm as mesmas calorias que os frescos. Os nutrientes são simplesmente concentrados em uma área menor, mas há pouca mudança no conteúdo calórico.

(Do *Trabalho de Extensão Cooperativa em Agricultura e Economia Doméstica*, Departamento de Agricultura dos EUA, Universidade da Califórnia.)

Fundamentação da dieta sem glúten

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Certos grãos, como trigo, centeio, aveia e cevada; e trigo mourisco (uma semente) contém a proteína chamada glúten.

Alguns indivíduos são sensíveis ao glúten e sofrem de sintomas gastrointestinais, má absorção, dores de cabeça, sintomas neuróticos ou psicóticos, agitação e irritação, problemas de pele, sintomas de alergia e uma série de outros problemas. Pacientes com sprue e outras sensibilidades ao glúten precisarão eliminar todos os alimentos que contenham glúten. Os doentes com doença de Crohn (ileíte regional) devem ser sempre experimentados com uma dieta rigorosa sem glúten, e muitos terão um benefício considerável.

Esses pacientes podem usar arroz, painço e milho se não forem sensíveis a esses grãos por outras razões que não a presença de glúten.

PERGUNTAS SOBRE ESTROGÊNIO E PROGESTERONA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

** O que é exatamente a progesterona natural e como ela difere da progesterona sintética?

A progesterona natural, um derivado do colesterol, vem do inhame mexicano ou da soja. Combina exatamente a composição química da progesterona do próprio corpo. Progesteronas sintéticas, ou progestágenos, foram projetados para simplificar qualquer tratamento que pedisse progesterona. Dr. Niels Lauresen, autor de “PMS and You” diz de progestágenos sintéticos, “Progestágenos são quimicamente formulados de progesterona, mas ao invés de duplicar as propriedades da progesterona, esses hormônios sintéticos reagem diferentemente quando uma mulher é tratada com progestágenos sintéticos, seu corpo torna-se confuso e produz menos progesterona natural, causando acúmulo de sal, retenção de fluidos e hipoglicemia. ... Os progestágenos sintéticos geralmente pioram os sintomas da TPM, então se uma mulher está prestes a ser tratada com progesterona, ela deve ter certeza de que é Progesterona natural.”

** Existem efeitos colaterais do uso de progesterona natural?

Mais frequentemente, quaisquer efeitos colaterais da progesterona natural estão associados ao uso e podem ser facilmente aliviados, alterando a quantidade e a frequência da dosagem. Na faixa etária da TPM, o uso excessivo de progesterona durante um período prolongado (de um a quatro meses) pode atrasar o período de um dia ou dois. A interrupção da progesterona fará com que o período comece e o uso de progesterona possa ser retomado após 7 dias, mas em uma dose menor. Além disso, mulheres com períodos irregulares podem notar algumas manchas na ovulação ao iniciar o tratamento com progesterona. O que é indicado aqui é que o período está tentando regular em um ciclo de 28 dias. Com o uso continuado, o período se tornará regular e o spotting será aliviado. As mulheres que estão começando a menopausa também podem notar algumas manchas quando começam a usar progesterona natural. Isso também deve ser aliviado com o uso continuado. A faixa etária pós-menopausa e osteoporose não deve ter nenhum efeito colateral.

** Preciso de receita médica para progesterona natural?

Não. A progesterona natural em uma base de creme ou óleo vem de um inhame mexicano, que é tecnicamente um produto alimentício. Todos os outros ingredientes, além de um traço de alguns ingredientes cosméticos, são naturais.

** Posso usar progesterona natural sem estrogênio para a prevenção da osteoporose?

Absolutamente. Alguns acham que o estrogênio suplementar geralmente não é necessário para mulheres menopausadas e pós-menopausadas que ainda têm seus ovários. Se os afrontamentos vasomotores estiverem ocorrendo, a progesterona natural geralmente é adequada para aliviá-los. É geralmente recomendado o uso de progesterona natural diariamente e, em seguida, a cada quinze minutos durante uma onda de calor. Se depois de 1 mês, as ondas de calor ainda estiverem ocorrendo, alguns estrógenos naturais são sugeridos sempre acompanhados de progesterona natural. O uso de estrogênio deve continuar até que as ondas de calor tenham cessado completamente; então a progesterona natural por si só pode continuar indefinidamente.

** Por quanto tempo terei que usar progesterona natural antes de ver algum benefício?

No caso da TPM, algumas mulheres terão benefício imediato - em poucos minutos. Alguns podem não perceber um alívio dos sintomas por 2-3 meses. Mulheres que experimentam dismenorreia (cólicas menstruais) ou enxaquecas devem continuar a usar progesterona natural durante o período para obter alívio; Considerando que o uso de progesterona natural deve normalmente ser interrompido com o início do período. Mulheres na menopausa que estão passando por ondas de calor são aconselhadas a usar progesterona natural a cada 15 minutos até que a onda de calor tenha cessado. Em média, os sintomas da menopausa serão aliviados, ou pelo menos significativamente diminuídos em 2-3 meses. Há muitas exceções aqui; um ser, uma mulher que teve uma histerectomia completa (remoção do útero e dos ovários) e pode precisar usar algum estrogênio além da progesterona natural para aliviar seus sintomas. O corpo de cada mulher é diferente e não há maneira exata de prever quando os benefícios serão percebidos. Em um estudo feito pelo Dr. John Lee em mulheres com osteoporose, os exames de ossos indicaram que 5% da nova densidade óssea ocorreu em um período de seis meses depois que cada mulher usou progesterona natural diariamente e seguiu um regime nutricional específico.

** A progesterona natural pode ajudar com endometriose ou doença fibrocística da mama?

Existem muitos fatores que afetam essas duas condições, sendo um fator comum um nível mais alto de estrogênio circulante, indicando um desequilíbrio hormonal. A progesterona é o hormônio precursor e ajuda a normalizar todas as outras atividades endócrinas e hormonais no corpo. Ele fará ou bloqueará estrogênio conforme necessário; Neste caso, ajudando a diminuir o nível de estrogênio no corpo e, portanto, possivelmente ajudando a limpar essas condições.

** A progesterona natural ajuda na secura vaginal?

Secura vaginal pode ocorrer em mulheres de todas as idades, por várias razões, mas é principalmente presente em mulheres pós-menopáusicas. A progesterona natural em base de creme pode ser usada intravaginalmente e tem sido muito bem sucedida no tratamento do ressecamento vaginal e da distrofia vulvar associada ao envelhecimento.

** No caso de histerectomia, alguma forma de estrogênio não precisa ser usada?

Não necessariamente. Se a histerectomia envolve apenas a remoção do útero, a progesterona natural sozinha deve ser adequada para controlar os sintomas da menopausa e ajudar a prevenir a osteoporose. No caso de uma histerectomia completa (remoção do útero e dos ovários), recomenda-se começar usando apenas progesterona natural. Se nenhum alívio ocorrer dentro de 2 semanas a um mês, algum estrogênio é provavelmente necessário.

** O estrogênio pode ser usado sem progesterona natural?

Definitivamente não. É muito importante que a progesterona natural seja usada com qualquer forma de estrogênio. Estrogênio sem progesterona pode causar carcinomas endometriais e vaginais. O estrogênio bloqueia os hormônios da tireóide, provoca

retenção de água; e pode causar doença fibrocística da mama e até mesmo tumores fibróides e cistos na área do ovário.

** Já passei pela menopausa e nunca tomei hormônios. Eu preciso tomar progesterona natural?

Algumas mulheres que não tiveram nenhum problema menstrual não terão sintomas da menopausa e, portanto, provavelmente não precisariam usar a progesterona natural. No entanto, se houver possibilidade de osteoporose, convém usar pequenas doses de progesterona natural e seguir um esquema nutricional para a prevenção da osteoporose.

** Eu já estou usando hormônios do meu médico, por que eu deveria mudar para a progesterona natural?

A progesterona natural é simplesmente uma alternativa à terapia de reposição hormonal. A progesterona sintética tem muitos efeitos colaterais, e o estrogênio sintético pode ser perigoso para sua saúde, especialmente se tomado sem progesterona. Se alguém está tomando tanto estrogênio sintético quanto progesterona, um passo gradual pode ser, pelo menos, substituir a progesterona natural pelo sintético, então, gradualmente, recuar do estrogênio sintético e deixar a progesterona natural assumir o controle. Se ondas de calor ou quaisquer outros sintomas ocorrerem e a progesterona natural não clarificá-los dentro de 1 a 2 meses, algum estrogênio natural pode ser adicionado ao programa.

** Os homens podem usar progesterona natural?

Se um jovem de menos de 45 anos usa muito, fará com que seus testículos encolham e sua libido diminua. No entanto, homens mais velhos com mais de 55 anos podem usar progesterona natural diariamente e isso fará com que a libido aumente. Os homens mais velhos com artrite reumatóide obtiveram alívio da dor e inchaço depois de esfregar progesterona natural em uma base de creme em suas articulações. Embora um número muito pequeno, os homens mais velhos foram diagnosticados com osteoporose. Nestes casos, o uso de progesterona natural e um regime nutricional específico também é recomendado.

** Estou tentando engravidar. A progesterona natural vai me ajudar?

A progesterona desempenha um papel crucial na reprodução. Primeiro, prepara o útero para a implantação de um óvulo fertilizado. Sem progesterona adequada na parede uterina, o ovo não pode se fixar e é expelido. Então, se uma mulher está tendo problemas para engravidar, pode ser uma simples questão do que é chamado de “deficiência da fase lútea”, que resulta quando uma mulher produz uma quantidade inadequada de progesterona após a ovulação. Nestes casos, a terapia natural com progesterona seria muito eficaz.

Níveis adequados de progesterona também permitem que um óvulo fertilizado implantado permaneça no lugar. As mulheres que tiveram abortos inexplicáveis no primeiro trimestre podem estar sofrendo por causa da falta de progesterona. Aqui também, a terapia natural com progesterona pode ser eficaz.

**** Como sei se estou usando progesterona natural suficiente?**

A necessidade de cada mulher por progesterona natural é diferente, pois cada uma delas apresenta sintomas específicos que são afetados por muitos fatores diferentes, incluindo má nutrição, estresse e doenças físicas. Para mulheres menstruadas, a progesterona natural é geralmente usada por 21 dias e 7 dias de folga - sendo 7 dias o período menstrual. As quantidades utilizadas podem aumentar nos 7 a 10 dias antes do período se ocorrerem sintomas da SPM. Após vários meses de uso, isso provavelmente diminuirá e a progesterona natural será necessária apenas 5 a 7 dias antes de cada período.

Mulheres na menopausa podem usar progesterona natural todos os dias - aumentando a quantidade se ocorrerem ondas de calor. Novamente, o uso provavelmente diminuirá conforme as ondas de calor diminuírem. Depois de uma mulher estar livre de ondas de calor e sintomas da menopausa por um mês, ela pode ser sábia para continuar usando progesterona natural indefinidamente para a prevenção da osteoporose. As mulheres que têm osteoporose também podem usar progesterona natural todos os dias - especialmente se os ossos já tiverem diminuído e estiverem começando a se romper.

**** Estou na pós-menopausa, vou começar a menstruar novamente se eu usar progesterona natural? E se eu tiver algum sangramento de ruptura?**

Ocasionalmente, após o início do uso de um suplemento natural de progesterona, uma mulher na pós-menopausa pode experimentar algum sangramento ou um "período". Essa é uma resposta perfeitamente normal e não é nada que cause alarme. A progesterona está simplesmente fazendo com que o corpo se liberte do excesso de estrogênio armazenado, o que às vezes pode estimular um derramamento uterino - assim, o sangramento de ruptura. Se isso continuar por mais de alguns meses, deve-se consultar um médico.

**** Qual é a diferença entre a progesterona natural em uma base de creme e em uma base de óleo?**

O óleo é uma solução de progesterona a 10% e é administrado por via sublingual e é mais eficaz no alívio mais rápido dos sintomas graves. O creme para o corpo é uma solução de progesterona a 3% e é aplicado topicamente para alívio efetivo da maioria dos sintomas e para terapia de manutenção de longo alcance. Em alguns casos, provou-se eficaz usar o óleo e o creme juntos para sintomas graves da TPM e da menopausa.

**** Eu tenho amenorreia. A progesterona natural e o estrogênio natural podem ajudar nessa condição?**

A amenorreia pode ser o resultado de tumores hipofisários produtores de prolactina, anorexia nervosa ou corrida intensa de longa distância associada à desnutrição. Essas condições causam irregularidades cíclicas e distúrbios ovulatórios, que por sua vez afetam os níveis de estrogênio e progesterona circulantes. Se uma mulher não está ovulando, ela provavelmente desenvolverá uma deficiência de estrogênio, que pode

ser controlada pela progesterona natural e possivelmente por algum estrogênio natural. Se o tempo entre a ovulação e a menstruação (fase lútea) se tornar inferior a 10 dias, uma deficiência de progesterona pode se desenvolver, porque durante a fase lútea ocorre quando a progesterona é produzida. O uso de progesterona natural e algum tipo de regime nutricional deve fazer a menstruação voltar. Se isso não acontecer, é altamente recomendável que a terapia com progesterona seja continuada para evitar a perda óssea acelerada associada à deficiência de estrogênio.

Alimentos com baixo teor de estrogênio

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Frutas:

Laranjas
Toranja
Tangerinas
Abacaxi
Uvas
Peras
Morangos
Amoras
Amora silvestre
Framboesas
Pêssegos
Damascos
Nectarinas
Limões
Figos
Ameixas secas
datas
Cranberries
Frutos silvestres

Legumes:

Melancia
Melada
Cantalupo
Ruibarbo
Abóbora
Repolho
Alface
Rabanetes
Brócolis
Couve-flor
Couve de Bruxelas

Todos os greens
Nabos
Espargos
Beterraba
Pepinos
Abóbora
Quiabo
Parsnips
Rutabagas
Aipo
Cebolas

Ervas e Temperos:

Querida
Baunilha
Pó de cebola
Aipo em pó
Manjeriço
aneto
Tomilho
Grãos
Farinha branca não enriquecida
arroz branco
Trigo mourisco
Tapioca
Amido de milho
Nozes
Linhaça
Qualquer ervilha ou feijão imaturo (ou seja, ervilhas, manteiga, feijão, etc.)

RESULTADOS DO JEJUM

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

O jejum é uma excelente maneira de tratar doenças. Um dia ou dois de jejum por semana faria a maioria das pessoas mais bem do que qualquer quantidade de aconselhamento médico ou tratamento. O jejum tem vários efeitos benéficos no corpo. Primeiro, o jejum permite que o estômago sobrecarregado descanse. Mesmo com a doença ulcerosa péptica, o jejum é o melhor tratamento. Se uma pessoa jejua, a quantidade de ácido clorídrico que produz será reduzida, uma vez que a produção de ácido gástrico é aumentada pela ingestão de alimentos protéicos. Com úlcera péptica, geralmente dor e inchaço e desconforto de todos os tipos são bastante reduzidos. Se houver dor com úlcera péptica durante o jejum, ela geralmente pode ser controlada prontamente colocando-se uma compressa quente, como uma grande toalha espremida de água muito quente no meio e alternando com uma compressa fria a cada

seis minutos.

O fígado pode ser muito aliviado pelo jejum, pois o fígado deve desintoxicar e processar todos os produtos químicos que entram na corrente sanguínea do trato gastrointestinal. Tão importante é essa função do fígado que a distribuição anatômica dos vasos sanguíneos do estômago é tal que faz uma estrada através do fígado onde os vasos sanguíneos do trato gastrointestinal quebram em milhões de minúsculos capilares. Este sangue carregado com produtos químicos alimentares do intestino é exposto a todas as células do fígado para que materiais tóxicos possam ser desintoxicados, qualquer material que seja urgentemente necessário pode ser retirado do sangue, e quaisquer alterações no pH do sangue podem ser realizadas.

O jejum é bom para as membranas mucosas. Muitas membranas mucosas são irritadas por substâncias presentes no ar, ou por materiais tóxicos secretados pelas células de revestimento no fluido de umedecimento daquela membrana em particular. Deixe-nos tomar o nariz como um exemplo. As secreções de passagens nasais e seios nasais podem muitas vezes ser irritantes devido a materiais alérgicos que se fixam nas células das membranas de revestimento, ou segregam no material mucóide que forma as secreções líquidas dessas estruturas. Jejuar por cerca de um dia permite que o fígado retire da circulação quaisquer substâncias químicas às quais as membranas mucosas sejam sensíveis, ou que envie anticorpos que possam ajudar a neutralizar os materiais alergênicos aprisionados nas secreções das vias nasais ou dos seios da face.

Muitas pessoas que têm queixas, dores ou rigidez articular, relatam que se sentem muito melhor depois de um dia ou dois de jejum. Após um dia de jejum, pode ser possível planejar uma dieta que contenha alimentos muito simples, que permita que uma pessoa reconheça os alimentos aos quais é sensível, os quais podem causar dor ou rigidez nas articulações.

O jejum como ensaio para o controle do apetite é insuperável. Não há muito peso perdido no estado de jejum, já que ocorre uma espécie de hibernação durante o jejum e a taxa metabólica basal diminui. No entanto, o jejum oferece uma melhor oportunidade para controlar o apetite do que qualquer outra medida isolada. Na preparação para uma mudança na dieta, como iniciar uma dieta especial, como uma dieta livre de sal, uma dieta livre de óleo, uma dieta sem açúcar, etc., o jejum é uma grande ajuda. Uma dieta estritamente abstémica ao longo de um mês ou dois, começando com um dia ou dois de jejum, convenceria muitos sofredores de que o caminho da autonegação é o caminho da saúde. O sabor muitas vezes se torna pervertido pela satisfação de comidas altamente temperadas, bolos ricos, conservas e coisas do gênero, e precisa ser condicionado por um jejum até que uma dieta simples possa ser apreciada. Alimentos nutritivos satisfazem a fome genuína. Nem sempre satisfaz o apetite, o que é provável que seja pervertido.

Jejuar por motivos espirituais e mentais também é um costume muito bom. Se o zelo e a espiritualidade de uma pessoa diminuem, um dia ou dois de jejum frequentemente limpam a mente das perplexidades e fazem com que a inteligência seja afiada e os espíritos se tornem enriquecidos. Muitas vezes as mentes são aborrecidas e as aspirações religiosas são fracas por causa da indulgência do apetite.

Por último, é um ponto que muitas pessoas não acreditam até que sejam julgadas. O

jejum pode melhorar a disposição. Embora seja um fato que, durante o jejum, o indivíduo pode não se sentir bem, geralmente é o caso de, por alguns dias após um jejum, a pessoa ter uma disposição muito melhor. Se você está tendo problemas para ter um temperamento equilibrado e uma disposição doce, tente um jejum de dois ou três dias e isso pode surpreendê-lo.

As crianças pequenas que têm apetite fastidioso devem poder ficar sem comida por 2-3 dias, se necessário; até que estejam com fome suficiente para desfrutar de boa comida saudável. Eu arriscaria que eles ficassem com fome, em vez de serem comedores exigentes, sem vontade ou incapazes de comer uma dieta equilibrada.

Os leitores que desejarem fazer perguntas ou fazer comentários podem endereçá-los para: Uchee Pines Lifestyle Center, 30 Uchee Pines Road # 75, Seale, AL 36875. Por favor, coloque um envelope longo, endereçado e selado.

JEJUM

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

O jejum de curto prazo de uma ou duas refeições, ou mesmo dois ou três dias, não é prejudicial, mas é muitas vezes acompanhado por uma sensação de bem-estar impossível de obter de qualquer outra forma. Um jejum total inclui a abstinência de todos os alimentos, exceto a água. Um jejum parcial pode incluir, além da água, sucos de frutas e pão simples em pequenas quantidades. Um jejum parcial pode ser preferido para superar a doença; um jejum total pode ser usado em outras ocasiões.

O jejum prolongado, por mais de três dias por semana, é muitas vezes prejudicial à saúde. A seguir, algumas considerações sobre o jejum:

Em preparação para uma mudança na dieta:

O sabor torna-se pervertido pela indulgência em molhos altamente condimentados, bolos ricos e conservas, e precisa ser condicionado por um jejum até que uma dieta simples possa ser apreciada. Esse jejum provará a eles maior benefício do que a medicina, pois o estômago abusado encontrará aquele descanso de que há muito precisa. A fome real pode ser satisfeita com uma dieta simples. Levará tempo para o gosto se recuperar dos abusos que recebeu; no entanto, o fardo diminuído nos delicados órgãos da digestão resultará em saúde geral mais robusta.

Razão física para o jejum:

“Uma dieta abstêmia por um mês ou dois convenceria muitos sofredores de que o caminho da autonegação é o caminho para a saúde.” *CD 189*. Jejuar um dia por semana seria um benefício incalculável para muitos.

O sabor torna-se pervertido pela indulgência em molhos altamente condimentados, bolos ricos e conservas, e precisa ser condicionado por um jejum até que uma dieta simples possa ser apreciada. Levará tempo para o gosto se recuperar dos abusos que recebeu; no entanto, o fardo diminuído nos delicados órgãos da digestão resultará em

saúde geral mais robusta.

O verdadeiro jejum é a abstinência de todo alimento estimulante, e o uso adequado de alimento simples e saudável, que Deus proveu em abundância. Os homens precisam pensar menos sobre o que comerão e beberão, de alimento temporal e muito mais em relação à comida do céu, que dará tom e vitalidade a toda a experiência religiosa.

Muitos casos de doença são causados por uma alimentação intempestiva e podem ser aliviados pelo jejum para uma refeição ou duas. “Uma dieta de frutas por alguns dias às vezes pode trazer alívio físico ou emocional para profissionais que se envolvem em trabalho mental. Muitas vezes, um curto período de abstinência total dos alimentos, seguido de uma alimentação simples e moderada, levou à recuperação através do esforço de recuperação da própria natureza. Uma dieta abstêmia por um mês ou dois convenceria muitos sofrendores de que o caminho da autonegação é o caminho para a saúde.... Jejuar um dia por semana seria de benefício incalculável para eles. ” *CD* 189.

Para receber sabedoria:

Fale menos, muito tempo precioso é perdido em conversas que não trazem luz. Que os irmãos se unam em jejum e oração pela sabedoria que Deus prometeu fornecer liberalmente.

Razões espirituais para o jejum:

O jejum é gravemente necessário por causa do zelo decadente e da espiritualidade definhada. Se aqueles que professam ser cristãos desejam resolver questões tão perplexas para eles - por que suas mentes são tão maçantes, por que suas aspirações religiosas são tão frágeis - eles não precisam, em muitos casos, ir além da mesa. Aqui é o suficiente se não houvesse outras razões.

Muitos se separam de Deus pela indulgência do apetite. Aquele que enumerou seus cabelos e observa a queda do pardal, marca o pecado daqueles que satisfazem o apetite pervertido à custa do enfraquecimento das forças físicas, entorpecendo o intelecto e enfraquecendo as percepções morais. Através da oração, do jejum e do esforço sóbrio, podemos alcançar a perfeição e consistência do caráter cristão.

Testes pesados na igreja e em casa são removidos quando alguém se humilha diante de Deus, jejua e reza até que essas provações sejam removidas.

Para discernir o erro:

Com a busca do coração, a confissão do pecado e a oração fervorosa, e muitas vezes jejuando por algum tempo, devem suplicar que Deus os ajude especialmente e dê à Sua salvação, preciosa verdade uma vitória gloriosa, que o erro apareça em sua verdadeira deformidade, e seus defensores são completamente desconcertados.

Para se preparar para o final:

O verdadeiro jejum que deve ser recomendado a todos é a abstinência de todo alimento estimulante e o uso adequado de alimento simples e saudável, que Deus proveu em abundância. Agora, e até o fim do tempo, o povo de Deus deve ser mais sincero, mais desperto, não confiando em sua própria sabedoria, mas na sabedoria de seu Líder.

Devem reservar dias para jejum e oração. A abstinência total dos alimentos pode não ser necessária, mas eles devem comer com moderação a comida mais simples. Você não é chamado para jejuar quarenta dias. O Senhor suportou esse jejum por você no deserto da tentação. Não haveria virtude em tal jejum, mas há virtude no sangue de Cristo.

Para os trabalhadores do cérebro:

Uma dieta de frutas por alguns dias, muitas vezes trouxe grande alívio para os trabalhadores do cérebro. Muitas vezes, um curto período de abstinência total dos alimentos, seguido de uma alimentação simples e moderada, levou à recuperação através do esforço de recuperação da própria natureza. Uma dieta abstêmia por um mês ou dois convenceria muitos sofrendores de que o caminho da autonegação é o caminho para a saúde. Há alguns que seriam mais beneficiados pela abstinência de alimentos por um dia ou dois a cada semana do que por qualquer tratamento ou aconselhamento médico. Jejuar um dia por semana seria de benefício incalculável para eles. As pessoas que satisfizeram seu apetite para comer livremente carne, molhos altamente condimentados e vários tipos de bolos e conservas ricos, não podem saborear imediatamente uma dieta simples, saudável e nutritiva. Seu sabor é tão pervertido que eles não têm apetite por uma dieta saudável de frutas, pão simples e legumes. Levará tempo para que o gosto se recupere dos abusos que recebeu e ganhe seu tom natural. Mas a perseverança em um curso abnegado de comer e beber logo tornará o alimento simples e saudável palatável, e logo será comido com maior satisfação do que o que o epicurista desfruta sobre suas ricas iguarias.

Como rápido:

Um jejum total inclui a abstinência de todos os alimentos, exceto a água. Um jejum parcial pode incluir, além da água, sucos de frutas e pão simples em pequenas quantidades. Um jejum parcial pode ser preferido para superar uma doença; um jejum total pode ser usado em outras ocasiões.

Para tratar uma febre e potenciar a hidroterapia

Nos casos de febre alta, a abstinência de alimentos por um curto período de tempo diminuirá a febre e tornará o uso da água mais eficaz. Mas o médico atuante precisa entender a real condição do paciente e não permitir que ele fique restrito à dieta por um longo período de tempo até que seu sistema enfraqueça. Se a comida é retida por muito tempo, o desejo do estômago por ela irá criar febre, que será aliviada por uma provisão adequada de comida de qualidade certa. Isso dá à natureza algo para trabalhar. Se há um grande desejo expresso pela comida, mesmo durante a febre, para gratificar que o desejo com uma quantidade moderada de comida simples seria menos prejudicial do que para o paciente ser negado. Quando ele não consegue pensar em nada mais, a natureza não será sobrecarregada com uma pequena porção de comida simples.

Muito jejum:

Fui informado de que você tomou apenas uma refeição por dia durante um período de tempo; mas sei que está errado no seu caso. Sua força não admitiria sua severa disciplina ... Eu acho que você errou em jejum dois dias. Peço-lhe que seja cauteloso e coma livremente boa e saudável comida duas vezes ao dia. Você certamente diminuirá em força e sua mente se tornará desequilibrada, a menos que mude seu

curso de dieta abstinência. *CDF* 188-191

Para crianças com apetites fastidiosos:

“Eu recomendaria deixar as crianças irem sem (comida) por pelo menos três dias até que estejam com fome suficiente para desfrutar de boa comida saudável. Eu arriscaria a fome deles. Eu nunca coloquei na minha mesa coisas que eu não permitia que meus filhos compartilhassem... As mesas do nosso povo americano são geralmente preparadas de maneira a fazer bêbados.” *Te* 158

Instruções para jejum:

- O jejum é um meio de proporcionar ao corpo descanso fisiológico. Podemos obter o maior bem se simultaneamente fornecermos ao corpo repouso físico, repouso sensorial, descanso mental e descanso emocional. Passe a maior parte do dia reclinado na cama ou em outro lugar.
- Uma caminhada curta uma ou duas vezes por dia é permissível e bastante desejável. No entanto, você não deve se envolver em exercício físico ativo ou trabalho.
- Você será fornecido com água destilada para beber. Beba apenas as demandas de sede.
- Não tome enemas ou use laxantes. Deixe seu cólon descansar durante o jejum. Não há perigo em reter uma certa quantidade de matéria residual no cólon ao longo do jejum. O cólon foi projetado para armazenar fezes. Se houver necessidade de um movimento, seu corpo irá realizá-lo sem a influência de medidas forçadas.
- Não mastigue chicletes nem tome balas enquanto estiver em jejum. O mau gosto em sua boca é algo que todos os jejuadores experimentam. Escove e gargareje com água apenas várias vezes ao dia, se necessário.
- Não tome vitaminas, minerais ou outros suplementos. Não tome drogas de qualquer tipo, incluindo ervas.
- Não dissipar energia por lavagem prolongada ou grooming. Se você está cansado demais para tomar banho ou tomar banho, um banho de esponja será suficiente. Evite cosméticos.
- Mantenha-se aquecido em todos os momentos, mas não exclua o ar fresco da sala.
- A leitura prolongada e intensa, a socialização ou a visualização da televisão podem ser muito exigentes e devem ser limitadas.
- Recomenda-se um banho de sol e ar uma ou duas vezes por dia. No início da manhã e no final da tarde são os melhores momentos. É sempre melhor evitar o calor intenso do sol do meio-dia. Não mais do que 30 minutos de cada vez deve ser permitido.
- Não se preocupe se o sono é limitado a várias horas por noite. Menos sono é necessário durante o jejum, porque os gastos fisiológicos diários são menores.
- Tente evitar ter pensamentos e emoções prejudiciais ao jejuar também. Em outras palavras, tente dar um descanso às suas faculdades mentais. O mais importante é **RESTAR E CONSERVAR A ENERGIA.**

Instruções para o jejum

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

- O jejum é um meio de proporcionar ao corpo descanso fisiológico. Podemos obter o maior bem se simultaneamente fornecermos ao corpo repouso físico, repouso sensorial, descanso mental e descanso emocional. Passe a maior parte do dia reclinado na cama ou em outro lugar.
- Uma caminhada curta uma ou duas vezes por dia é permissível e bastante desejável. No entanto, você não deve se envolver em exercício físico ativo ou trabalho.
- Você será fornecido com água destilada para beber. Beba apenas as demandas de sede.
- Não tome enemas ou use laxantes. Deixe seu cólon descansar durante o jejum. Não há perigo em reter uma certa quantidade de matéria residual no cólon ao longo do jejum. O cólon foi projetado para armazenar fezes. Se houver necessidade de um movimento, seu corpo irá realizá-lo sem a influência de medidas forçadas.
- Não mastigue chicletes nem tome balas enquanto estiver em jejum. O mau gosto em sua boca é algo que todos os jejuadores experimentam. Escove e gargareje com água apenas várias vezes ao dia, se necessário.
- Não tome vitaminas, minerais ou outros suplementos. Não tome drogas de qualquer tipo, incluindo ervas.
- Não dissipar energia por lavagem prolongada ou grooming. Se você está cansado demais para tomar banho ou tomar banho, um banho de esponja será suficiente. Evite cosméticos.
- Mantenha-se aquecido em todos os momentos, mas não exclua o ar fresco da sala.
- A leitura prolongada e intensa, a socialização ou a visualização da televisão podem ser muito exigentes e devem ser limitadas.
- Recomenda-se um banho de sol e ar uma ou duas vezes por dia. No início da manhã e no final da tarde são os melhores momentos. É sempre melhor evitar o calor intenso do sol do meio-dia. Não mais do que 30 minutos de cada vez deve ser permitido.
- Não se preocupe se o sono é limitado a várias horas por noite. Menos sono é necessário durante o jejum, porque os gastos fisiológicos diários são menores.
- Tente evitar ter pensamentos e emoções prejudiciais ao jejuar também. Em outras palavras, tente dar um descanso às suas faculdades mentais. O mais importante é **RESTAR E CONSERVAR A ENERGIA.**

Alimentando o bebê e a criança

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

O leite materno deve ser o único alimento do bebê nos primeiros seis meses de vida. Algumas autoridades recomendam que apenas mais dois meses de leite materno sejam incentivados.

Todo encorajamento e um esforço hercúleo devem ser feitos para realizar a amamentação. Eczema infantil, asma, cólica, síndrome da morte súbita infantil, erupções cutâneas e uma série de outras doenças são menos proeminentes em bebês amamentados. É altamente desejável continuar suplementando a dieta do bebê com leite materno durante o segundo semestre de vida, e se uma mulher desejar amamentar seu filho durante todo o seu segundo ano de vida, este plano deve ser

recebido com incentivo e assistência.

LEITE MATERNO E DESENVOLVIMENTO ADEQUADO

Talvez existam poucas áreas na vida moderna em que a partida do que é natural e adequado tenha causado uma deficiência ou doença tão grave do que a alimentação inadequada de bebês. As deficiências ao longo da vida podem surgir da alimentação infantil inadequada. Alergias são iniciadas que podem durar a vida toda. A falha em desenvolver o cérebro adequadamente pode começar com a alimentação inadequada do bebê. Doenças que começam na primeira infância podem levar a uma personalidade irritável ou irritada que se torna reconhecida como a expressão de uma personalidade comum. Se não fosse pela doença ou incapacidade iniciada na infância, uma disposição ensolarada teria se desenvolvido.

A experimentação provou que, para que os grânulos de amido sejam adequadamente hidrolisados, os grãos devem ser cozidos por muito tempo. Danos podem ser causados ao corpo se grãos cozidos indevidamente forem comidos por crianças ou adultos. O amido em flocos de aveia leva 90 minutos de cozimento para se decompor em porções totalmente digeríveis; aveia rápida demora 45 minutos; aveia instantânea 25-30 minutos; farinha de milho 45-60 minutos: massa 30 minutos; e outros grãos entre duas e três horas.

TAXA DE ALIMENTAÇÃO E CRESCIMENTO

É bom enfatizar a palavra "adequado" ao referir-se à taxa de crescimento adequada da criança. Houve uma vez um equívoco de que a taxa máxima de crescimento para atingir a altura máxima possível era o padrão de crescimento ideal. Agora, acreditamos que adultos superdimensionados estão em desvantagem de saúde. Vivemos mais e temos um surto mais tardio de doenças degenerativas se a maturidade completa não for atingida no menor número possível de anos. Permitir que a criança coma a menor quantidade necessária para promover o crescimento em um ritmo lento, mas constante, para finalmente atingir a maturidade plena, mas não para ultrapassar o tamanho hereditário adequado, conforme julgado por ancestrais de várias gerações atrás. Não devemos permitir que um bebê se torne excessivamente gordinho, embora um leve grau de gordura seja desejável para assegurar que o programa de nutrição para o bebê seja ideal. O bebê deve dobrar seu peso ao nascer em cerca de seis meses e triplicar seu peso ao nascer em cerca de um ano.

Uma boa regra para altura e peso a seguir é a seguinte:

A idade multiplicada por 5 e adicionada a 17 representa o peso após os 3 anos.

A idade multiplicada por 2 e adicionada a 32 representa a altura.

A idade em meses menos 6 representa o número de dentes.

Essas regras dão apenas valores aproximados, mas podem ser úteis para julgar se a criança está longe da marca.

PADRÕES DE REFEIÇÃO

Quando uma criança atinge um ano de idade, ele deve tomar cerca de três refeições por dia. O padrão de refeição ideal para adultos é duas refeições principais, e se uma terceira refeição for tomada, deve ser um lanche leve e início da noite. A criança deve ser treinada para um padrão de duas refeições quando atingir a idade de três anos. Apetites finos em crianças serão abolidos se eles receberem apenas duas refeições

diárias, nada à noite, ou no máximo um pedaço de fruta fresca, e nada entre as refeições, nem mesmo um amendoim ou um copo de suco de frutas.

Nunca deve ser ensinado a uma criança que ele deveria ter lanches. O costume de dar lanches em creches e creches é aquele que deve ser combatido com os esforços mais fortes por parte dos professores e pais. Muito dispepsia e hábitos digestivos pobres são começados em uma escola maternal e jardim de infância por este lanche de meio da manhã. Se seu filho frequentar uma escola dando lanches, peça que a escola pare de fazê-lo ou que seu filho seja designado para outro local diferente daquele onde os lanches são servidos durante esse período. Entre refeições comer foi mostrado para interferir com a ingestão total de nutrientes pelas crianças. Eles precisam apenas de água entre as refeições. Devem decorrer pelo menos cinco horas entre as refeições para dar tempo suficiente para a última refeição ser digerida, para os órgãos digestivos terem um período de descanso e para a reposição de enzimas digestivas. É altamente não fisiológico e impróprio dar lanches entre as refeições a qualquer pessoa após os três anos de idade.

Depois que o padrão de refeição foi estabelecido, quando uma criança não está com fome na mesa, ele pode se recusar a comer corretamente. Deixe-o ir sem nada, mas gentilmente deixe-o entender que ele não terá nada para comer até a próxima refeição regular. Algumas crianças se recusam a comer para conseguir atenção e depois comem o suficiente entre as refeições para cuidar de suas necessidades. Seja muito rigoroso em se disciplinar para realizar essa importante regra de saúde.

O DESENVOLVIMENTO DE ALERGIAS

Frutas cítricas, tomates, morangos, maçãs, bananas verdes e leite de vaca estão entre os mais altamente alergênicos de alimentos para bebês e não devem ser administrados até depois de um ano de idade. Por esta altura, o aparelho digestivo teve a oportunidade de amadurecer e pode digerir mais completamente esses alimentos, de modo que as alergias são muito menos prováveis. Muitas alergias têm sua origem na introdução precoce de alimentos de difícil digestão. Bananas bem maduras, frutas vermelhas, pêras, pêssegos, damascos e outras frutas são adequadas para alimentação de bebês e crianças. O leite lácteo pode causar alergias, mesmo que a mãe beba o leite e o bebê seja amamentado. Das alergias aos alimentos, 60% são devidas apenas aos produtos lácteos. Os próximos maiores alimentos alergênicos são chocolate, café, chá e colas. É altamente desejável omiti-los da dieta da criança. E lembre-se de que nunca deve haver a mínima mancha de estragar qualquer alimento que uma criança tome.

ALIMENTOS FORTIFICADOS E NUTRIENTES CONCENTRADOS

Em qualquer idade, o trato digestivo lida mal com nutrientes concentrados ou refinados. Fortalecer a comida do bebê com proteínas, vitaminas ou minerais é tão desgastante no sistema quanto dar outros nutrientes concentrados, como sal ou açúcar. Muitas mortes resultaram da sobrecarga de bebês com ferro, vitamina D ou vitamina A. Ainda fresca na cabeça de todos estão as mortes em adultos das bebidas dietéticas concentradas de proteína. Muito antes de um bebê adoecer com um nutriente concentrado, haverá desgaste nos equipamentos do corpo. O problema ocorre no nível celular, e a mãe está alheia a qualquer perigo. A mãe deve usar bom senso para alimentar seus filhos. A primeira regra na nutrição é comer uma quantidade adequada, e a segunda regra é obter uma variedade suficiente ao longo de um período de semanas. As refeições individuais, no entanto, devem ser simples, pois muitas

substâncias químicas diferentes podem fazer guerra umas com as outras.

SUGESTÕES DE PLANEJAMENTO DE REFEIÇÕES PARA CRIANÇAS E PRÉ-ESCOLAS

GRÃOS E ALIMENTOS DE ALTO AMIGO: 6 ou mais porções de grãos

¼ xícara de arroz, cereais ou massa integral

½ a 1 fatia de pão

½ pão ou muffin

½ batata média

½ batata-doce pequena

LEGUMES: 1 ou mais porções

¼ a ½ xícara de feijão cozido

¼ a ½ xícara de tofu

VEGETAIS: 2 ou mais porções

1 porção de vegetais folhosos - ¼ a 1/3 do tamanho do copo

1 porção de outros tipos de vegetais - ¼ a ½ xícara

FRUTOS: 3 porções de frutas

um pequeno pedaço de fruta fresca

¼ a ½ xícara de fruta cozida ou enlatada

½ xícara de suco de fruta

¼ xícara de frutas secas

NOZES E SEMENTES: 1-2 porções

1 colher de sopa de nozes ou sementes

1 colher de chá de manteigas de nozes ou sementes

GORDURAS: 2 porções

1-2 colheres de sopa de abacate

4-6 azeitonas maduras

ALIMENTANDO O BEBÊ

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Talvez existam poucas áreas na vida moderna em que a partida do que é natural e adequado tenha causado uma deficiência ou doença tão grave do que a alimentação inadequada de bebês. As deficiências ao longo da vida podem surgir da alimentação infantil inadequada. Alergias são iniciadas que podem durar a vida toda. A falha em desenvolver o cérebro adequadamente pode começar com a alimentação inadequada do bebê. Doenças que começam na primeira infância podem levar a uma personalidade irritável ou irritada, que se torna reconhecida como a expressão de uma personalidade comum. Se não fosse pela doença ou incapacidade iniciada na infância, uma disposição ensolarada teria se desenvolvido.

Geralmente, quando uma mulher grávida entra em trabalho de parto, ela perde o apetite automaticamente. Tem sido demonstrado que um baixo nível de açúcar no sangue materno normal ajuda a criança a respirar melhor e a estabelecer respiração mais rapidamente após o parto. Pode ajudar a normalizar a bioquímica do bebê. Durante as 12 a 24 horas de trabalho de parto e parto a mãe não come nada, e é um fato bem conhecido que durante as próximas 24 a 48 horas o bebê não demonstra muito interesse na alimentação. Este período de jejum é um mecanismo fisiologicamente protetor; não devemos interferir artificialmente com isso. Os líquidos intravenosos causam um alto nível de açúcar no sangue da mãe, que não contribui para a melhor saúde infantil. A doação de água com açúcar no berçário é uma carga de açúcar que o pâncreas imaturo da criança não consegue manipular facilmente. É melhor dar ao bebê apenas colostro, as primeiras secreções produzidas pelo seio da mãe após o nascimento do bebê, um fluido peculiarmente adaptado às necessidades especiais da criança. Para tomar este colostro aumenta o seu sistema imunológico e dá um efeito pouco laxante auxiliando na passagem do mecônio, o primeiro banquinho pegajoso do bebê. Além disso, o teor de minerais, proteínas e gordura do colostro é ideal para o recém-nascido. Ele deve ter permissão para "dormir de folga" nas primeiras 24 a 48 horas, sem ser interrompido para dar mamadas frequentes. Seu choro deve ser acalmado, oferecendo o peito. O leite materno deve ser o único alimento do bebê nos primeiros seis meses de vida. Algumas autoridades recomendam que apenas mais dois meses de leite materno sejam incentivados.

Estudos indicam que adultos que foram amamentados quando bebês têm um QI médio ligeiramente maior do que aqueles que foram alimentados com fórmula. A presença dos aminoácidos cistina e taurina são estimuladores do crescimento nervoso e estimulam o desenvolvimento do sistema nervoso central. Como os bezerros não têm muito tecido cerebral para se desenvolver, não é necessário que eles tenham um alto nível de cistina ou taurina em seu leite. Consequentemente, esses aminoácidos não são proeminentes na análise do leite de vaca, mas estão em oferta generosa no leite materno.

Eczema infantil, asma, cólica, síndrome da morte súbita infantil, erupções cutâneas e uma série de outras doenças são menos proeminentes em bebês amamentados. É altamente desejável continuar suplementando a dieta do bebê com leite materno durante o segundo semestre de vida, e se uma mulher deseja amamentar seu filho durante todo o seu segundo ano de vida, essa atividade deve ser recebida com incentivo e assistência.

Alimentos sólidos devem ser introduzidos para um bebê quando ele tiver seis meses de idade e, em seguida, apenas uma a duas colheres de chá. Coloque pequenos pedaços na tigela de uma colher de chá normal, pois as colheres de bebê geralmente são difíceis para o bebê receber comida. Para incentivar uma boa digestão, apenas um tipo de alimento é melhor em uma refeição. Quanto mais limitada a variedade de alimentos para uma refeição, melhor é a digestão. A comida deve ser misturada até ficar fina e lisa. Se o bebê cospe a comida fora, basta colocá-lo de volta, pois isso significa simplesmente que ele ainda não aprendeu a engolir sólidos. Não comece a alimentar um novo alimento com mais freqüência do que a cada uma ou duas semanas.

Por volta do começo do segundo ano de vida, o bebê terá desenvolvido dentes, estará salivando bem e o trato digestivo terá amadurecido o suficiente para tomar amidos

pesados. A dieta do bebê da mesa deve ser adequadamente purificada e preparada para ele sem sal ou qualquer outro aditivo. Se o leite materno for adicionado como suplemento à dieta da mesa, o bebê terá boa digestão e recompensará os esforços da mãe com uma taxa adequada de crescimento.

É bom enfatizar a palavra "adequado" ao referir-se à taxa de crescimento da criança. Houve uma vez um equívoco de que a taxa máxima de crescimento para atingir a altura máxima possível era o padrão de crescimento ideal. Agora, acreditamos que adultos superdimensionados estão em desvantagem de saúde. Vivemos mais e temos um surto mais tardio de doenças degenerativas se a maturidade completa não for atingida no menor número possível de anos. Permitir que a criança coma a menor quantidade necessária para promover o crescimento em um ritmo lento, mas constante, para finalmente atingir a maturidade plena, mas não para ultrapassar o tamanho hereditário adequado, conforme julgado por ancestrais de várias gerações atrás. Não devemos permitir que um bebê se torne excessivamente gordinho, embora um leve grau de gordura seja desejável para assegurar que o programa de nutrição para o bebê seja ideal. O bebê provavelmente deve dobrar seu peso ao nascer em cerca de seis meses e triplicar o peso ao nascer em cerca de um ano. Uma boa regra para altura e peso a seguir é a seguinte: A idade multiplicada por cinco e adicionada a 17 representa o peso após a idade 3. A idade multiplicada por dois e adicionada a 32 representa a altura. A idade multiplicada em meses menos seis representa o número de dentes. Essas regras dão apenas valores aproximados, mas podem ser úteis para julgar se a criança está longe da marca.

Quando uma criança atinge um ano de idade, ele deve tomar cerca de três refeições por dia. O padrão de refeição ideal para adultos é duas refeições principais, e se uma terceira refeição for tomada, deve ser um lanche leve e no início da noite. A criança deve ser treinada para um padrão de duas refeições quando atingir a idade de três anos. Apetites finos em crianças serão abolidos se eles receberem apenas duas refeições diárias, nada à noite, ou no máximo um pedaço de fruta fresca, e nada entre as refeições, nem mesmo um amendoim ou um copo de suco de frutas. Nunca deve ser ensinado a uma criança que ele deveria ter lanches. O costume de dar lanches em creches e creches é aquele que deve ser combatido com os maiores esforços por parte dos professores e pais. Muita dispepsia e maus hábitos digestivos começam-se na escola maternal e jardim de infância pelo lanche de meio da manhã. As crianças precisam apenas de água entre as refeições. Devem decorrer pelo menos cinco horas entre as refeições para dar tempo suficiente para a última refeição ser digerida, para os órgãos digestivos terem um período de descanso e para a reposição de enzimas digestivas. É altamente não fisiológico e impróprio dar lanches entre as refeições a qualquer pessoa após os 3 anos de idade.

Frutas cítricas, tomates, morangos, maçãs e leite de vaca estão entre os mais altamente alergênicos de alimentos para bebês e não devem ser administrados até depois da idade de 1 ano. Por esta altura, o aparelho digestivo teve a oportunidade de amadurecer e pode digerir mais completamente esses alimentos, de modo que as alergias são muito menos prováveis. Muitas alergias têm sua origem na introdução precoce de alimentos de difícil digestão. Bananas, frutas vermelhas, pêras e a maioria das outras frutas são adequadas para alimentação de bebês e crianças. O leite lácteo pode causar alergias, mesmo que a mãe beba o leite e o bebê seja amamentado. Das alergias aos alimentos, 60% são devidas apenas aos produtos lácteos. Os próximos

maiores são chocolate, café, chá e colas. É desejável omitir esses alimentos altamente alergênicos da dieta da criança. Nunca deve haver a menor mancha de deterioração sobre qualquer alimento que uma criança tome.

Em qualquer idade, o trato digestivo lida com nutrientes refinados concentrados mal. Fortalecer a comida do bebê com proteínas, vitaminas ou minerais é tão desgastante nos sistemas quanto fornecer outros nutrientes concentrados, como sal ou açúcar. Muitas mortes resultaram da sobrecarga de bebês com ferro, vitamina D ou vitamina A. Ainda fresca na cabeça de todos estão as mortes em adultos das bebidas dietéticas concentradas de proteína. Muito antes de um bebê adoecer com um nutriente concentrado, haverá desgaste nos equipamentos do corpo. O problema ocorre no nível celular, e a mãe está alheia a qualquer perigo. A mãe deve usar bom senso para alimentar seus filhos. A primeira regra na nutrição é comer uma quantidade adequada, e a segunda regra é obter uma variedade suficiente ao longo de um período de semanas. Refeições individuais, no entanto, devem ser simples, pois muitos produtos químicos diferentes podem lutar entre si.

Tempo e paciência são necessários para treinar uma criança em bons hábitos. A comida não deve ser alimentada apressadamente ou em grandes mordidas. A alimentação rápida é um dos mais difíceis e sérios dos maus hábitos alimentares para se quebrar. A mãe deve estudar o padrão de comportamento de seu filho e corrigir todos os aspectos defeituosos.

Os leitores que desejarem fazer perguntas ou fazer comentários podem endereçá-los para: Uchee Pines Lifestyle Center, 30 Uchee Pines Road # 75, Seale, Alabama 36875. Por favor, coloque um envelope longo, selado e endereçado para resposta.

Como todos os seres humanos são compostos do que comem, os problemas de saúde que aparecem nas crianças e, mais tarde, na vida adulta, são em grande parte devidos ao tipo e à qualidade dos alimentos ingeridos, especialmente durante o período de crescimento. Os alimentos devem conter o maior número de fatores nutritivos, conhecidos e desconhecidos, o mais próximo possível do seu estado natural. Alimentos inteiros, não refinados, que passaram pelo menos processamento são os melhores para o crescimento e desenvolvimento.

Os hábitos alimentares não são herdados, eles são desenvolvidos. A mãe sábia terá tempo e paciência para ensinar bons hábitos à criança. Cada refeição deve ser abordada com calma expectativa e paciente compreensão. Não deve haver pressa, nem grandes mordidas, nem encorajamento para comer mais rápido. Não deve haver alimentação forçada. Quando o bebê indica que ele não quer um determinado alimento, a mãe deve se disciplinar para deixá-lo de lado. Reintroduza a comida algumas semanas depois sem fazer comentários (assegure-se de que o bebê não aprenda com você que um determinado alimento não é apreciado).

Os bebês têm necessidades diferentes e é impossível prescrever uma determinada quantidade de alimento. O apetite do bebê é o melhor índice da quantidade adequada. O respeito por seus desejos evitará muitos problemas. Se uma aversão definitiva for mostrada por um alimento, pule-o por um tempo, não fale da aversão de um alimento por uma criança, mas traga-a de volta mais tarde, sem conflito, em pequenas

quantidades. Nunca force o avanço. A comida familiar não gosta de ser contagiosa e não deve ser divulgada à criança. Novos alimentos são geralmente aceitos quando o bebê está com fome, mas alguns preferem ingerir alimentos sólidos antes do leite, outros depois.

Durante a segunda metade do primeiro ano, a criança começará a babar e cortar os dentes. Esta é uma indicação de que a amilase está sendo produzida nas glândulas salivares e é hora de oferecer alimentos ricos em amido, como cereais e torradas, e frutas e vegetais menos puros. Depois que o padrão alimentar for estabelecido, quando ele não estiver com fome na mesa, ele pode se recusar a comer corretamente. Deixe-o ir sem nada, mas gentilmente deixe-o entender que ele não terá nada para comer até a próxima refeição regular. Algumas crianças se recusam a comer para conseguir atenção e depois comem o suficiente entre as refeições para cuidar de suas necessidades. Seja muito rigoroso em se disciplinar para realizar essa importante regra de saúde. O caminho para a dispepsia começa com lanches. Não permita que o bebê se torne gordinho. A desnutrição é pelo menos um risco tão grande para a saúde quanto a desnutrição. O bebê deve dobrar seu peso ao nascer em seis meses. Dê apenas três refeições diárias com a idade de um ano.

Fruta:

Banana, raspada ou amassada fina, com capacidade para dez ou quinze minutos, é bem tolerada como fruta precoce. Amas e damascos puré geralmente são bem tolerados e gostaram. Os citrinos causam frequentemente sensibilidades alimentares e devem ser introduzidos apenas no final do primeiro ano. Maçã crua raspada pode ser usada para parar a diarreia, mas maçãs dadas antes de um ano de idade geralmente causam sensibilidades alimentares mais tarde. Muitas crianças que demoram a aceitar novos alimentos parecem preferir frutas. Selecione a fruta que não tem a menor mancha de deterioração. Uma receita básica é a seguinte: uma meia xícara de frutas ou vegetais em cubos, crus ou cozidos; 1/2 a 2 colheres de sopa de líquido, como água, caldo de legumes ou suco. Misture até ficar homogêneo. Uma espátula de borracha pode ser usada para puxar o alimento para baixo dos lados contra as lâminas do liquidificador. Sal, açúcar, aromas, etc. não são necessários. Use apenas um alimento para uma refeição e não misture alimentos no liquidificador.

Legumes:

Os vegetais amarelos e verdes são moderadamente boas fontes de ferro e vitaminas do complexo B e geralmente são introduzidos no meio do caminho durante o primeiro ano. Um liquidificador é uma grande conveniência na preparação da comida do bebê. Ele precisa de comida crua combinada com comida recém cozida. Abrir uma garrafa ou uma lata pode ser conveniente, mas não é a melhor maneira de desenvolver uma criança saudável. Você pode purê a comida do bebê e congelar em bandejas de cubos de gelo. Guarde os cubos de comida em um saco plástico. Um ou dois cubos fazem uma boa porção quando descongelados em um prato de pirex em água quente.

Proteína e Amido:

No final do primeiro ano, quando o equipamento de mastigação do bebê está funcionando; torradas duras, batata assada (misturada com caldo de legumes), ervilhas puré, limas verdes e soja verde podem ser adicionadas. Faça sua própria torrada Melba com pães integrais de boa qualidade. Você pode cortar as fatias de pão em tiras finas para o bebê segurar. Seque o pão no forno a 200-225 até ficar

totalmente seco e duro. Melba torrada é um bom "mordedor" para promover a erupção dos dentes.

Cereais:

Qualquer tipo de cereal integral, bem cozido e liquefeito, é muito bom. Os cereais preparados são inferiores ao seu próprio arroz integral, trigo triturado, grãos não refinados, aveia, milho, milho, centeio, trigo sarraceno e cevada. Cozinhe os cereais por 2 ou 3 horas para evitar sensibilidades alimentares comuns que se desenvolvem na infância. Milho e trigo mal cozinhados representam duas das principais sensibilidades alimentares neste país.

Amêndoas liquefeitas, castanhas de caju, nozes-pecã e outras nozes podem ser introduzidas, ou a manteiga de nozes finas pode ser usada com parcimônia. Misture as nozes com água (cerca de 1 xícara de nozes para 4 xícaras de água) para fazer leite de noz.

Desmame:

O desmame geralmente é aconselhável quando o bebê tem de 12 a 24 meses de idade. No entanto, o desmame deve ser evitado durante clima extremamente quente para evitar o risco de desidratação. Ensine o bebê a beber água e sucos de frutas de um copo. Lembre-se de que o bebê pode ser desmamado do peito até a mesa. Não há necessidade de colocar o bebê em uma garrafa.

Antes que o bebê tenha um ano de idade, permita experimentos de auto-alimentação. A capacidade de se alimentar é um passo importante no desenvolvimento da autoconfiança e do senso de responsabilidade do bebê, tendo repercussões favoráveis nos anos seguintes. No final do segundo ano, ele deve ser o grande responsável por sua própria alimentação. Dos 1-3 anos, ele pode ser treinado para um plano de duas refeições, sendo a maior refeição o café da manhã e um jantar no meio da tarde. A ceia pode ser omitida com boa vantagem para a digestão, o sono, o temperamento e a força.

ALGUNS DON'TS

1. Não se preocupe e se preocupe com a quantidade de comida que uma criança come ou se recusa a comer.
2. Não use comida como recompensa ou punição.
3. Não fale sobre os gostos e desgostos de uma criança na frente dele. Ele "pega" cedo na vida.
4. Leva tempo e paciência para treinar em bons hábitos.
5. Não repreenda ou disciplina na hora da refeição.
6. Não permita que a criança desenvolva um gosto por doces concentrados e alimentos refinados e NÃO coloque açúcar no cereal para induzi-lo a comê-lo!
7. Não coloque um bocado entre os lábios entre as refeições, nem mesmo um gole de suco de fruta.
8. Alimente os alimentos sólidos lentamente; não os empurre rápido para apressar a refeição.

Dieta Vegetariana para Crianças e Pré-Escolares:

Assim como a mãe precisa avaliar a quantidade de alimento e a riqueza dos alimentos que ingere durante a gravidez para obter um ganho de peso desejável, o mesmo ocorre

durante a infância.

Muitas crianças, especialmente as vegetarianas, ganham peso muito lentamente durante os primeiros anos de vida, mas, no final da adolescência, elas têm um bom crescimento de recuperação. Altura eventual não é diferente do que se a criança estivesse em uma dieta à base de carne, mas o peso é muito provavelmente muito menor devido ao fato de que os vegetarianos simplesmente não são tão propensos a ter excesso de peso. Por outro lado, é tão importante não economizar na dieta da criança, mas dar à criança uma abundância de alimentos nutritivos. Abacate, nozes, sementes e manteigas de nozes e sementes, frutas secas e manteigas feitas de frutas secas, azeitonas e amendoins podem ser consumidos em quantidades de uma a duas colheres de sopa em cada refeição, dependendo do tamanho e da idade da criança.

Tenha em mente que a soja integral é um alimento excelente para as crianças, tendo muitos nutrientes de boa qualidade e várias qualidades de promoção da saúde, como ser anti-câncer, anti-diabético, anti-cardíaco, etc.

Os gostos das crianças geralmente não correm em direção a vegetais de folhas verdes, mas esses vegetais podem ser incorporados em outros alimentos como quiche, sopa de brócolis, repolho recheado, etc. Receitas que não exigem muito tempo e energia podem ser obtidas para fazer esses pratos muito palatáveis .

As crianças que têm 20 a 30 minutos de exposição solar nas mãos e no rosto duas ou três vezes por semana parecem não ter necessidade de vitamina D. Aqueles com exposição solar limitada ou de pele escura devem tomar suplementos de Vitamina D ou Vitamina D. - alimentos fortificados, como certos cereais, leite de arroz e leite de soja. Com os análogos do leite, deve-se tomar cuidado para que a fórmula do leite não seja principalmente um condimento, como é o caso, os dois ou três primeiros ingredientes sendo açúcar, gordura e outros fragmentos de alimentos não associados a um bom complemento de qualidade. nutrientes.

A fim de obter quantidades suficientes de zinco; legumes, macarrão integral, germen de trigo e manteiga de nozes são boas escolhas. A pipoca é uma ótima escolha. Acenda o sal e o óleo, pois eles podem interferir na absorção de outros nutrientes.

As porcas podem precisar ser moídas finamente para minimizar asfixia.

Nós não gostamos de ver os bebês começarem a tomar qualquer alimento sólido até que tenham pelo menos seis meses de idade, e acreditamos que 10-12 meses é ainda melhor, sendo amamentados durante todo esse tempo. Quando eles começam a babar e começam a ter dentes, você pode saber que eles estão começando a estar prontos para aceitar alimentos sólidos. Quando você começa sólidos, não use morangos, frutas cítricas ou sucos, tomates, batatas brancas, maçãs cruas, bananas maduras, etc. Você pode começar com coisas como ervilhas, cenouras, damascos, etc.

Também gostamos de atrasar os grãos até depois do primeiro aniversário. Isso incluiria trigo, aveia, arroz, milho, etc., pois estes estão entre os alimentos que causam as alergias mais intensas. Nozes, claro, deve ser adiada até depois do primeiro aniversário. Feijões secos também devem ser adiados até depois do primeiro

aniversário, a menos que haja uma razão urgente para introduzir os grãos de antemão, como a mãe é incapaz de amamentar.

Causas dos Gases

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Desde a infância, a maioria de nós associa o gás intestinal a comer feijão. Ouvimos dezenas de soluções para o problema do gás e provavelmente sofremos com o gás em diversas ocasiões. Por que alguns alimentos causam o desenvolvimento de gás no trato digestivo? Existe realmente alguma maneira de resolver o problema?

Enquanto os principais gases do trato intestinal, oxigênio, hidrogênio, dióxido de carbono e metano são inodoros, existem componentes do gás intestinal que têm um odor ruim. Estes compõem muito menos do que 1%, e incluem amônia, sulfeto de hidrogênio, aminoácidos voláteis, ácidos graxos de cadeia curta e aminas altamente desagradáveis, como o indole e o skatole. Gorduras e proteínas têm os resíduos odoríferos desagradáveis, enquanto os carboidratos tendem a ter os componentes inodoros do gás intestinal. Os ácidos geralmente são produzidos quando o gás intestinal é formado, causando irritação e desconforto no cólon.

Quase qualquer alimento, ingerido em quantidade suficiente, causa a formação de gás no intestino, mas alguns alimentos são mais propensos a formar gás do que outros. Estes incluem feijão, milho, maçãs, passas, bananas, suco de ameixa e suco de maçã. Muitas pessoas gostam de pensar que há algo inerente a esses alimentos que os leva a produzir gás. Embora existam produtos químicos nesses alimentos que podem causar problemas, a produção de gás tem muito mais a ver com a concentração total desses alimentos do que com esses produtos químicos.

Levar muita comida para o estômago causa problemas de duas maneiras:

- 1) A carga extra retarda o processo total de digestão, forçando a comida a permanecer em um ambiente quente e úmido por muito mais tempo do que é benéfico para a digestão, levando a putrefação e decadência. O alimento estragado produz o gás que nos causa tanto desconforto.
- 2) Devido ao cozimento inadequado ou a comer muito rapidamente para que o alimento não seja mastigado adequadamente, alguns alimentos podem escapar da digestão e absorção adequadas. No cólon, esses resíduos alimentares estragam e liberam gás intestinal pútrido. A saliva precisa ser bem misturada com todos os alimentos e bebidas. Alimentos sólidos precisam ser mastigados antes de serem ingeridos.

A seguir estão algumas causas de gás no cólon:

- Sobrecarregando o sistema digestivo.
 - Comer muito rápido ou muito devagar. Um tempo de refeição desejável seria de 30 a 45 minutos.
 - Mastigação inadequada. Pedacos de pedacos que não podem ser

completamente digeridos.

Comendo demais. O trato digestivo é incapaz de lidar com o excesso de comida.

Refeições muito próximas ou fora do cronograma.

- Beber com as refeições ou comer muito de alimentos líquidos.
- Tensão, ruído ou distrações durante as refeições.
- Culinária imprópria. Grãos e leguminosas podem exigir várias horas.
- Combinações erradas de alimentos, como misturar frutas e verduras ou a combinação de leite, açúcar e ovos.
- Água inadequada entre as refeições.

Existem várias maneiras de evitar o gás. As mais óbvias são comer menos alimentos, mastigar cada pedaço de comida mais profundamente, e ter certeza de que todos os grãos e legumes estão bem cozidos.

A produção de enzimas pelo trato intestinal pode ser estimulada pela ingestão de frutas e vegetais crus frescos, sementes e nozes. Mastigue-os bem.

Se você já tem um gás intestinal que não foi prevenido e está sentindo desconforto, câimbras e irritabilidade, o carvão e o jejum são os melhores remédios.

Carvão vegetal pode ser tomado em forma de cápsula, uma ou duas cápsulas com um copo de água, ou em pó, uma colher de chá de pó de carvão misturado em um copo de água morna. Isso trará alívio rápido, naturalmente!

Jejuar por uma refeição ou duas ou por um dia ou dois permite que o corpo elimine o material putrefato que está entupindo o trato intestinal. Isso, com uso moderado de alimentos após a experiência e seguindo as outras sugestões de prevenção, deve resolver o problema do gás e evitar uma repetição.

GRÃOS SEM GLÚTEN

AMARANTO

O amaranto é uma planta alta e espessa com folhas largas, uma flor vistosa e cabeça de semente. Um parente de pigweed, é cultivado para as folhas como um vegetal e para as sementes como um grão.

O amaranto tem um leve sabor de noz que se presta bem a pães e outros produtos assados. Use 1 parte de farinha de amaranto para 3 a 4 partes de outras farinhas de grãos.

As sementes de amaranto podem ser cozidas para cereais quentes e tornam-se bastante gelatinosas quando são fervidas. As sementes também são bem tufadas como pipoca, ou brotadas espalhando as sementes em toalhas de papel umedecidas em uma panela plana e cobrindo a panela com papel alumínio. Os brotos estão prontos em 4-6 dias.

O amaranto é um grão rico em proteínas (15-18%) e é rico em aminoácidos lisina e metionina. É um grão de alta fibra com níveis notáveis de cálcio e ferro. Ao contrário da maioria dos grãos, é rico em vitamina C e também contém vitamina A. Tem uma quantidade bastante elevada de gordura, cerca de 7%.

O amaranto foi originalmente cultivado pelos astecas no que hoje é o México, onde era usado como alimento básico, bem como em cerimônias religiosas. Quando os espanhóis conquistaram os astecas em 1519, eles proibiram as cerimônias religiosas e o crescimento do amaranto. Agora está prontamente disponível em muitas lojas de alimentos naturais e diretamente de produtores no Colorado, Illinois, Nebraska e outros estados.

O amaranto é melhor armazenado em local fresco e escuro em um recipiente bem coberto. A farinha deve ser refrigerada e usada dentro de 3-6 meses.

TRUCKWHEAT

Grãos de trigo sarraceno são a semente de uma erva. Seu nome foi derivado de bockweit, um termo holandês para o trigo de faia, por causa de sua semelhança com os frutos de casca rija e suas semelhanças nutritivas com o trigo.

A planta de trigo mourisco é semelhante ao arbusto e cresce até cerca de 3 metros de altura. Está relacionado a doca e ruibarbo. As folhas da planta são em forma de coração, e os caules crescem aglomerados de flores muito perfumadas que são especialmente atraentes para as abelhas.

Sementes de trigo sarraceno são chamadas de grumos. Eles são especialmente difíceis de cascar porque as sementes são de três pontas, portanto, exigem máquinas de descascamento especiais. Sêmolas de trigo mourisco podem ser cozidas para um cereal matinal. Eles podem ser dextrinizados (assados em uma frigideira seca). Adicione 2 a 2 ½ vezes mais água fervente, cubra e cozinhe por cerca de 20 minutos. As grumos também podem ser torradas e comidas por si mesmas ou em combinação com outras nozes e sementes.

O valor nutricional do trigo mourisco é semelhante ao do trigo. Suas vitaminas notáveis são tiamina e riboflavina e minerais notáveis são cálcio e fósforo. Farinha de trigo sarraceno escuro contém mais do casco do que a farinha leve. O aminoácido lisina está presente no casco, então a farinha de trigo escura é uma fonte de proteína ligeiramente melhor que a luz.

MILHO

O milho é um grão maior que a maioria dos outros cereais. Cresce em hastes. As "espigas" de milho medem 8 a 12 polegadas de comprimento, 2 a 3 polegadas de diâmetro e têm cerca de 1.000 grãos de milho na espiga.

O fubá é feito geralmente de milho "dentado" (as sementes recuam após a secagem). O milho Dent é mais duro e mais amido do que o milho doce consumido como um vegetal. Outros tipos de milho são pipoca e milho duro (milho indiano), que tem miolo multicolorido. O milho azul tem um sabor rico e cerca de 20% mais proteína e níveis mais altos de lisina e minerais que o milho amarelo.

Milho seco pode ser embebido em água e adicionado a sopas e cozidos. Pode ser moído em fubá ou farinha de milho.

Farinha de milho é grãos inteiros grosseiramente moídos, que podem ou não ter sido descascados e degerminados.

A farinha de milho é um milho finamente moído, geralmente usado para fazer tortilhas ou outros pães achatados e adicionado a produtos de panificação, como biscoitos e pão. É feito de grãos inteiros ou descascados e degerminados.

O milho é o único grão comum que contém vitamina A. As variedades amarelas têm mais do que as brancas. Ele também tem quantidades notáveis de vitaminas do complexo B. O milho degenerado é geralmente enriquecido com vitaminas do complexo B artificiais e ferro. A niacina encontrada no milho geralmente está em uma forma “ligada”, o que a torna indisponível para o corpo humano. Devido a essa deficiência, a doença pelagra é encontrada em alguns lugares onde o milho é um alimento principal. Se o milho é tratado com substâncias alcalinas (como cal de calcário usado em tortilhas e cinzas usadas na canjica), a niacina é liberada e tornada utilizável pelo organismo.

O milho fornece os minerais cálcio, magnésio, fósforo, ferro e zinco.

Guarde farinha de milho e farinha em recipientes cobertos em local fresco e seco e leve à geladeira se usado com pouca frequência. Eles podem se tornar rançosos, devido ao alto teor de óleo no germe, que é exposto ao ar após a moagem.

PAINÇO

O painço é um dos alimentos mais antigos conhecidos pelos seres humanos. É a principal fonte de carboidratos para os chineses do norte, assim como muitas pessoas na África e na Índia. O pão nacional da Etiópia, injera, é feito de farinha de milho finamente moída.

É cultivada principalmente no hemisfério oriental, especificamente em países com práticas agrícolas primitivas e altas densidades populacionais. Ela cresce bem em solos pouco fertilizados e secos.

O painço está relacionado ao sorgo, um grão que é cozido em um xarope doce, semelhante ao melaço. Um painço selvagem, foxtail, é uma erva encontrada em valas na estrada e alguns campos agrícolas.

Millet pode ser cozido como se fosse arroz, usando 3 partes de água para 1 parte painço e cozinhar 45-50 minutos. O milho cozido é bom em ensopados, pães, ensopados, soufflés e recheios. Use como se fosse arroz.

O painço é rico em vitaminas e proteínas do complexo B. Ele contém lecitina e os minerais cálcio, ferro, magnésio, fósforo e potássio. É considerado um dos menos alergênicos e mais facilmente digeríveis de todos os grãos.

PIPOCA

As espigas e miolo de pipoca são menores que os outros tipos de milho. Os grãos têm

um casco duro e uma porcentagem maior de endosperma que o outro milho. Quando pipoca pipoca, a umidade dentro dos grãos se transforma em vapor e cria uma pressão de até 250 libras por polegada quadrada, a 400 graus F. Essa pressão obriga o núcleo a estourar, o endosperma explodindo através do casco.

Uma xícara de pipoca simples tem apenas 25 calorias. É rico em fibras e contém algumas vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo, potássio e zinco.

Índios iroqueses no início de 1600 estouraram milho em vasos de oleiro colocados em areia aquecida. Nos Estados Unidos, cerca de 33 litros de pipoca são consumidos por pessoa por ano.

QUINOA

Quinoa (pronuncia-se keen-wah) é uma erva originária da região dos Andes na América do Sul. Está relacionado ao cordeirinho (uma erva daninha de jardim com folhas nutritivas) e cresce de 3 a 6 pés de altura e produz uma cabeça espessa de sementes coloridas. Estas sementes redondas, geralmente amarelas, assemelham-se ao painço, embora sejam planas e tenham uma faixa ao redor do centro. As sementes de quinoa são cobertas com uma substância resinosa e amarga chamada saponina. Para livrar as sementes disso, elas devem ser lavadas em água alcalina antes de serem comercializadas e consumidas.

A quinoa quadruplica de tamanho quando cozinhada. Depois de enxaguar e esticar as sementes, cozinhe-as usando 1 parte de quinoa para 2 partes de água por 15 a 20 minutos. Quinoa é ótimo com legumes e em caçarolas. As sementes cruas podem ser adicionadas às sopas como se fosse arroz ou cevada.

Farinha de quinoa pode ser usada em panquecas, bolos, bolachas, biscoitos e doces. Para um cereal infantil: ferver 1 C. de água, misture 1/4 C. de farinha e cozinhe por 20 minutos em fogo baixo.

Para brotar quinoa, deixe de molho cerca de 1/3 C. sementes em uma jarra por 2-4 horas. Escorra e lave as sementes duas vezes por dia. Em 2-4 dias os brotos serão cerca de uma polegada de comprimento. Coloque-os perto de uma janela para deixá-los verdes, depois coma-os em saladas, sanduíches ou como guarnição.

Quinoa é 16-20% de proteína. É rico em aminoácidos essenciais, cistina, lisina e metionina - aminoácidos normalmente baixos em outros grãos. Também possui boas quantidades de ferro, cálcio e fósforo. É maior em gordura (6-7%) do que a maioria dos outros grãos. Presente também são vitaminas do complexo B e vitamina E.

As sementes são melhor armazenadas em um recipiente coberto em local fresco e seco. Use-os dentro de um ano. A farinha, devido ao alto teor de óleo, deve ser refrigerada para evitar a rancidez. Use dentro de 3-6 meses.

Os incas do Peru, Bolívia e Equador, uma vez contaram com quinoa como alimento básico até as conquistas espanholas em 1500. Tornou-se mais amplamente disponível nos Estados Unidos desde que dois empresários aprenderam da comida de um boliviano. Eles começaram os lotes de teste em campos áridos nas Montanhas Rochosas centrais e testaram o marketing em 1985.

ARROZ

O arroz é um alimento básico para mais da metade das pessoas da Terra e é um dos principais grãos cultivados para consumo humano. Até 400 libras de arroz por pessoa por ano são consumidas no Extremo Oriente, em comparação com apenas cerca de 10 libras nos Estados Unidos.

Arroz integral é todo o arroz com apenas o casco removido. Está disponível como arroz de grão curto, médio e longo. O grão mais curto contém mais da substância amilácea chamada glutin (não confundir com o glúten), então a principal diferença entre o arroz de grão curto e longo, além do tamanho, é que arroz curto pega e arroz longo sai fofo.

O arroz convertido (parboilizado) é processado embebendo e cozinhando o grão em água antes de moer. Vitaminas e minerais do casco, farelo e germe são infundidos na parte amilácea do grão. O arroz é então moído da mesma maneira que o arroz branco comum.

O arroz branco tem o casco, o farelo e o germe removidos. Pigmentos brancos, como giz ou talco, e conservantes podem ser adicionados ao arroz branco.

Arroz doce, é uma variedade cerosa de grão curto que cozinha em uma pasta muito pegajosa. É frequentemente usado em sobremesas, em molhos e em cereais para bebês. Mochi, um prato japonês, é feito de arroz doce cozido que é batido em um almofariz até se tornar uma pasta pesada. A pasta é então cortada em bolos e assada ou frita.

O arroz Basmati é um arroz especial de grão longo importado da Índia ou do Paquistão, que tem um aroma e sabor distintos. O arroz Texmati é um cruzamento entre o grão longo doméstico e o arroz basmati. É cultivada no Texas e pode ser erroneamente rotulada como arroz basmati.

A farinha de arroz é arroz finamente moído. Tem uma pequena aparência cristalina e é excelente para crostas de torta, pães de massa e bolachas.

O arroz é geralmente cozido por fervura. Até 10% da tiamina no arroz integral (25% no arroz branco) é perdida lavando-a. Depois de ferver o arroz, cubra-o e vire o fogo para a temperatura mais baixa. Deixe ferver suavemente até que a água seja absorvida. Não mexa o arroz porque ele cozinha pequenas passagens para permitir que ele cozinhe uniformemente. Perturbar esta rede resultará em uma textura pegajosa e pegajosa. Para variedade adicionar temperos, como molho de soja, ervas ou cebolas para o arroz antes de cozinhar.

O arroz integral é mais rico em fibras, vitaminas e minerais que o arroz branco. O arroz convertido contém níveis semelhantes de proteínas, vitaminas e minerais como o arroz integral. Geralmente é enriquecido com tiamina e ferro. O arroz branco tem menos proteína e metade das vitaminas e minerais do arroz integral.

ARROZ SELVAGEM

Arroz selvagem é uma grama que cresce em lagos. Tem caules arredondados, ocos e folhas planas e pontiagudas. Flores minúsculas se formam durante julho e as sementes

aparecem 2-3 semanas depois. Não é da mesma família botânica que os outros tipos de arroz.

Prepare o arroz selvagem como faria com outro arroz, usando 2½ a 3 c. água por xícara de arroz selvagem. Deve ser lavado cuidadosamente para remover qualquer poeira ou partículas estranhas. Triplica em tamanho quando cozido.

Arroz selvagem tem um sabor único, então você pode querer misturá-lo com outro arroz até que você esteja acostumado com o sabor saudável e selvagem. Outra maneira de comer arroz selvagem é estourar como pipoca. Os Kernels vão dobrar de tamanho. Tente moer arroz selvagem em farinha e usá-lo em panquecas, waffles ou muffins. Use sobras de arroz selvagem cozido em pão caseiro.

O arroz selvagem contém duas vezes mais proteína do que o arroz branco. Os aminoácidos lisina e metionina são mais prevalentes no arroz selvagem do que na maioria dos outros cereais. É pobre em gordura e rica em vitaminas do complexo B. Quantidades notáveis de magnésio, potássio, fósforo e zinco estão presentes.

Arroz selvagem manterá indefinidamente armazenado em um recipiente bem coberto em local fresco e seco.

O arroz selvagem é o único grão nativo da América do Norte. Era um alimento básico para os índios Sioux e Chippewa. Dois terços da colheita de arroz selvagem são de Minnesota.

TEFF

Teff tem sido um grão básico na Etiópia e nas regiões montanhosas do leste da África há milhares de anos. As sementes marrom, vermelha e branca são tão pequenas que cerca de 150 sementes de teff grudadas teriam o mesmo tamanho de um grão de trigo. Teff é cultivado como um grão de alimento, bem como uma grama de feno anual. A palha de Teff é às vezes misturada com a lama para fazer cabanas de palha. Teff cresce a uma altura de quatro pés e tem sido usado como grama ornamental em jardins norte-americanos.

Teff é usado para fazer injera, o pão nacional da Etiópia. Um pão sírio esponjoso, injera serve como um invólucro para comida ou é rasgado e comido como pães ou chapati.

Teff é bom em itens assados como waffles, muffins, etc. As sementes de teff podem ser usadas para fazer mingau quente e podem ser adicionadas a sopas. Tem um sabor ligeiramente aveludado e ligeiramente mucilaginoso, o que o torna bom para pudins ou como espessante em molhos. Misture o teff cozido com ervas, alho e cebola para fazer hambúrgueres ou filés de grãos. Você pode substituir sementes de gergelim por sementes de gergelim (1 parte de teff para 2 partes de gergelim). Também pode ser germinado.

Teff é incrivelmente rico em ferro. Teff marrom é muito rico em ferro: uma porção de 2 onças fornece 25% da dose diária recomendada dos EUA de ferro. Ele fornece tiamina (Vitamina B-2, cálcio e proteína. O teor de lisina do teff é baixo, por isso é melhor comê-lo com feijões ou ervilhas ou outros alimentos ricos em lisina. Guarde-o

em local seco e fresco em um recipiente fechado .

Grãos

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

O alimento mais importante

Grãos representam o item único mais importante na dieta. Para muitas nações, grãos de alguma forma representam o prato principal em todas as refeições. Devido à alta qualidade dos nutrientes, a ingestão de grãos pode produzir uma melhor disposição, maior ambição, melhor saúde física, maior capacidade de produção de trabalho e maior felicidade. Com todos esses benefícios, é importante estudar cuidadosamente como os grãos podem ser usados em nossos cardápios.

Dois erros

Duas características do processamento de grãos diminuem sua integridade: (1) polimento e (2) falha em cozinhá-los por um período de tempo suficiente. Grãos crescem de tal forma que as vitaminas e minerais são levados quase inteiramente na camada externa. A moagem geralmente remove esta camada, deixando um núcleo central branco, facilmente moído, que é quase desprovido de vitaminas e minerais. A porção central tem o amido e a proteína, mas ambos são mais difíceis de metabolizar sem os minerais e vitaminas que o acompanham na camada externa. As vitaminas B, que são perdidas, são necessárias no metabolismo de amidos e açúcares. Farinha branqueadora é outro ladrão de vitaminas e minerais. Muitos dos minerais encontrados nos grãos são necessários para o metabolismo das proteínas. Podemos ver facilmente que os grãos são feitos perfeitamente para o metabolismo do corpo quando usados como grãos inteiros, mas se tornam muito menos eficientes quando polidos.

Cozinha Longa e Lenta

Muitas pessoas não conseguem cozinhar grãos por tempo suficiente para desnaturar os fitatos e liberar as ligações químicas que sustentam as moléculas de nutrientes. Nossa digestão não é forte o suficiente para dividir completamente muitas das moléculas nos grãos, e algum desconforto no cólon pode ser causado por gases ou ácidos. Também podemos deixar de receber todos os nutrientes possíveis dos grãos integrais. Os grãos mais duros precisam de mais de uma hora de cozimento, de preferência até várias horas de cozimento lento.

O verdadeiro cajado da vida

Há um número de grãos, cada um com características químicas e qualidades de sabor distintas. Um novo mundo de experiências alimentares vem com cada grupo de grãos. O arroz, por exemplo, pode ser cozido até ficar seco e usado com vários molhos, cremes, molhos e sopas. Simplesmente aumentando tanto o tempo de cozimento quanto a quantidade de água, o arroz fica cremoso e pode ser usado como mingau no café da manhã. Depois de congela, pode ser cortado em fatias, em seguida, cozido ou em forma, enquanto ainda quente em hambúrgueres após o tempero com uma variedade de ervas e "vegebites". Moer arroz em uma farinha grossa, molhe-o com

água suficiente para fazê-lo ficar juntos, e torná-lo doce ou salgado, adicionando seus temperos favoritos e nozes. Coloque em uma tigela de aço inoxidável preparada, cozinhe por 2-3 horas e tenha um "bolo de arroz". Para cada grão, o número de estilos diferentes de cozimento é tão variado quanto o número de grãos. Um livro de receitas com uma boa seção de grãos é um recurso valioso para qualquer cozinha. Sugerimos o *EAT FOR STRENGTH COOKBOOK*, disponível na New Lifestyle Books, 30 Uchee Pines Rd. # 15, Seale, AL 36875.

Os grãos

Cevada: Este grão mói em uma farinha branca muito fina que pode ser usada para fazer molhos brancos e adicionar variação a pães integrais. Deve ser usado com trigo para fazer um pão leve e fermento. É rico em malte e tem um sabor delicioso e suave. Quando dextrinizado (levemente torrado) antes do uso, o sabor é enriquecido.

TRUCKWEAT: Esta semente não é realmente um dos grãos, mas por causa de sua composição nutricional, é amplamente utilizada da mesma forma que os grãos. Tem um sabor bastante forte, e quando usado inteiro ou como farinha, é melhor misturá-lo com um dos grãos mais branda, como milho, arroz ou painço. Tem um alto valor biológico, porque é rico em vitaminas e minerais. Ele merece uma popularidade muito maior do que apenas ser conhecido por bolos de trigo mourisco.

MILHO: O milho foi cultivado pela primeira vez na América do Norte e continua a ser o nosso grão mais amplamente utilizado. Porque é um grão grande em uma orelha grande, cresce luxuriantly e é uma colheita de semente importante. Contém nutrientes vitais e pode ser usado em rotação com os outros grãos. Deve ser considerado, como em todos os grãos, como um entre muitos, e não usado como uma dieta constante. O milho pode ser usado no "estágio do leite", como miolo integral ou creme de milho, e servido como um vegetal no cardápio. Ele tem muitos usos, como bolos, bolos, waffles, misturados com farinha de soja para fazer um pão de milho, chapatis, fritos, enchiladas e tortillas. Ao usar uma moagem grossa, são produzidos grãos que podem ser usados em uma variedade de maneiras: (1) mingau de café da manhã, (2) mingau congelado fatiado e assado, (3) misturado com outros grãos, etc. como a imaginação. A maneira clássica no sul é servir "grits e molho". Uma variedade de molhos de frutas, diversos sabores de nozes ou soja, como manteiga de amendoim ou margarina, soja, creme azedo de soja, etc., são deliciosos com grits.

MILLET: O painço é um cereal comumente usado na Europa, que agora está ganhando mais popularidade neste hemisfério. Tem um sabor suave e pode ser usado da mesma maneira que milho ou arroz. Ela cresce bem sem chuvas abundantes e deve ser desenvolvida como um grão comercial.

Aveia: Aveia tem um alto valor nutritivo e é um dos nossos cereais mais comuns. A aveia pode ser usada como um grão inteiro, um grão enrolado, grãos grosseiros, uma farinha ou uma refeição. As farinhas podem ser usadas em pães, e as outras formas podem ser cozidas como alimentos para o café da manhã, ou usadas para dar corpo a pratos e ensopados de caçarola, e para fazer rissóis ou hambúrgueres. Este grão importante tem muitos usos e não deve ser pensado apenas como "aveia".

ARROZ: O grão mais importante na economia do oriente, o arroz manteve boa parte da China viva e saudável durante os últimos três séculos. Não até o polimento do grão

tornou-se uma prática comum que as deficiências nutricionais existem na China. Tem uma proteína de alta qualidade e muitas vitaminas e minerais essenciais. Uma dieta variada de frutas e vegetais será preenchida com arroz.

RYE: Este grão de cereal resistente é largamente cultivado pelos seus grãos, bem como pela sua palha. Algumas de suas espécies fazem um pasto de crescimento rápido ou gramado. A farinha de centeio deve ser usada para variar o conteúdo nutritivo de pães, para fazer molhos e para engrossar sopas e pratos de caçarola. Cereais matinais deliciosos com receitas suecas podem ser encontrados em *EAT FOR STRENGTH*, disponível na New Lifestyle Books, 30 Uchee Pines Rd # 15, Seale, AL 36875 ou pelo telefone 1-800-542-5695.

TRIGO: Existem muitos grãos neste grupo de cereais. Cada uma das diferentes espécies tem um conteúdo de aminoácidos um tanto distinto e espectro de vitaminas e minerais. Geralmente, quando se fala em pão, pensa-se em pão de trigo. Como o arroz, o trigo foi submetido a uma grande injustiça ao remover as principais propriedades nutritivas no processo de moagem. Ele é processado assim para a produção de uma farinha mais fina e um produto que ficará por muito tempo na prateleira do supermercado. O longo prazo de validade da farinha branca processada deve-se à perda de ricos óleos vitamínicos e minerais, que, se não forem fabricados fora do grão, provavelmente ficarão rançosos. Os insetos não estão ansiosos para atacar os produtos de farinha branca, pois os insetos reconhecem instintivamente que o produto é inferior e não suportará suas vidas.

A LONGA COZEDURA DE GRÃOS

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Por quase 100 anos os adventistas do sétimo dia tiveram a vantagem de saber que grãos usados para cereais ou mingau devem ter várias horas de cozimento. *O Ministério da Cura* (1905), página 301, fala desse importante princípio de saúde. Aqueles que aceitaram este princípio como um modo de vida e cozinham seus grãos por muito tempo receberam, todos eles desconhecidos, um benefício.

Em 1968, Volkheimer relatou encontrar grânulos de amido no sangue, urina, bÍlis e leite humano após o sujeito ter bebido uma suspensão de água e amido cru. Nos últimos anos, os radiologistas descobriram minúsculas cicatrizes lacunares presentes nos cérebros de todas as pessoas com mais de 30 anos. A origem dessas cicatrizes é obscura, mas há quem acredite que essas cicatrizes resultam da ingestão inadequada de amido cozido.

Na *Hipótese Médica* (1991) 35: 85-87, em um artigo de BJ Freedman do Longman Group no Reino Unido, a teoria foi novamente apresentada de que essas cicatrizes podem ter relação com grânulos de amido parcialmente cozidos.

Mostrou-se claramente que o amido incompletamente hidrolisado (cozido) podia passar através da parede intestinal e entrar na circulação sanguínea geral. Os grânulos de amido permanecem um tanto intactos durante a cozedura insuficiente. Como cubos de gelo derretendo eles ficam menores e menores, mas também como cubos de gelo, o

menor pedaço ainda pode fazer você escorregar e cair. Então é com correntes de amido. Se não tiverem sido cozidos à temperatura de ebulição por tempo suficiente, as porções permanecem parcialmente intactas. Alguns destes grânulos viajam para dentro e bloqueiam as menores artérias chamadas arteríolas, e o menor de todos os vasos sanguíneos, os capilares.

Na maioria dos órgãos, a circulação por perto é suficiente para a continuidade da função. No cérebro, no entanto, os neurônios podem ser perdidos quando os vasos sanguíneos são obstruídos por grânulos de amido intactos. Ao longo de muitas décadas, a perda neuronal pode ser importante para o indivíduo, sendo suficiente para causar uma redução nos processos de pensamento.

Para testar sua hipótese, o Dr. Freedman examinou tecidos com um microscópio polarizador que distingue claramente os grânulos de amido de outros objetos.

Em seu artigo, ele mostrou um mecanismo para o processo de ingerir grânulos de amido através da parede intestinal. Ele forneceu amido a ratos e demonstrou a presença de grânulos de amido entre duas vilosidades no intestino delgado, depois entre células epiteliais na área logo abaixo das células superficiais. A próxima fotografia mostrava os grânulos de amido na camada que ficava logo abaixo da superfície, chamada de camada subepitelial. A fotografia final mostrou grânulos de amido intactos na verdade dentro de um vaso mesentérico.

Outros órgãos que se acredita estarem danificados, além do cérebro, são os ossos (tais danos possivelmente resultando em osteoporose), as glândulas supra-renais (possivelmente resultando em estresse ou fadiga), músculos, articulações e gânglios linfáticos.

Há quase 20 anos, realizamos um experimento em Uchee Pines, no qual cozinhávamos aveia em flocos, grãos de milho, arroz integral, trigo integral e trigo rachado. Testamos cada um destes grãos para cozinhar a 10 minutos, 30 minutos, 60 minutos, 90 minutos, 2 horas, 3 horas e 4 horas. A aveia laminada apresentou hidrólise completa do amido (decompondo-se em porções totalmente digeríveis) em 90 minutos. Os grãos de milho requeriam 3 horas e os outros grãos entre duas e três horas. Farinha de milho requer 45 a 60 minutos; aveia rápida 45 minutos; e aveia instantânea 25 a 30 minutos; macarrão 30 minutos. Uma panela de pressão ajuda a reduzir uma pequena quantidade de tempo de cozimento, talvez 10 minutos a cada hora de cozimento.

No que diz respeito ao pão, ele deve ser assado até ficar bem dourado em todos os lados. Um cozimento muito lento faz com que o pão seque e seja duro. Um cozimento muito rápido causa um escurecimento inadequado. Seu próprio forno deve ser o seu guia. Se o escurecimento não for bom em todos os lados, os amidos não serão adequadamente convertidos em açúcares, e poderão causar problemas que foram postulados devido a grãos cozidos inadequadamente. Pequenos pães são preferíveis, pois a reação de escurecimento, como discutido abaixo, é mais completa.

Uma pergunta comumente feita era sobre waffles, aquelas especialidades de café da manhã feitas a partir de farinhas de grãos integrais ou flocos e cozidos por apenas 10-15 minutos! Como todo o amido pode ser hidrolisado em tão pouco tempo? Para

responder a essa pergunta, precisamos nos tornar químicos de cozinha (na verdade, os cozinheiros sempre foram químicos inconscientemente!).

Há uma reação química conhecida como a reação de Maillard. É também chamado de reação de escurecimento. Quando um grão está sendo aquecido em um forno ou uma chapa, em um determinado ponto começa a escurecer. Não se trata apenas de uma coloração, mas de um processo químico em que as cadeias de amido estão sendo quebradas em um efeito dominó. É um processo rápido, resultando na hidrólise de amidos. Então, quando se trata de waffles, fique longe dos pálidos, anêmicos e vá para os que são dourados. Mas, se você cozinhar um item ao ponto de chamuscar, agentes carcinogênicos são formados, de modo que a experimentação e o cronômetro são indispensáveis.

Como o amaranto, a quinoa e o trigo sarraceno não são grãos, mas sim sementes de plantas, eles precisam ser cozidos apenas até que estejam prontos. Seus amidos não são como os de grãos.

Outros alimentos ricos em amido também lhe dirão quando tiverem sido preparados adequadamente. Muitas leguminosas e batatas brancas simplesmente não são boas se não forem cozidas o suficiente. Grãos não vai lhe dar o mesmo aviso de sabor, assim, a popularidade de cereais instantâneos.

O cozimento completo dos grãos é importante para você? Somos todos feitos de forma diferente. Uma pessoa não é tão suscetível a danos por violar uma das leis de saúde quanto outra pessoa poderia ser diferente, mas nenhum de nós sabe quais leis de saúde podem ser nossos pontos fracos e, assim, resultar em ferimentos graves se transgredidos.

Uma pessoa pode quebrar no departamento de pressão arterial, outra na área de açúcar no sangue, outra pode acabar com o lúpus ou a doença de Alzheimer, e ainda outra com um ataque cardíaco, tudo a partir da mesma lei quebrada. Cabe a cada um de nós ter cuidado em todas as áreas de conselho de nosso Criador todo sábio e todo-amoroso.

Podemos estar confiantes no amor de nosso Criador ao vermos as coisas que Ele revelou para tornar nossa vida mais saudável e feliz.

COMO COZIR GRÃOS

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Cereais integrais e pães são de fato o cajú da vida. Eles representam o item mais importante do mundo dietético. Em muitos países, grãos de alguma forma representam o prato principal em todas as refeições. Há minerais e vitaminas em grãos integrais que proporcionam melhor disposição, maior ambição, maior capacidade de realizar um trabalho bem-sucedido e, provavelmente, uma capacidade maior de sentir felicidade.

Antes que os grãos apareçam na mesa, há dois erros que são cometidos com frequência: o primeiro é polir e branquear na ideia equivocada de que o polimento

aumenta a palatabilidade e o apelo visual, e o segundo é a falha em cozinhar grãos com comprimento suficiente. Tempo.

O polimento de grãos remove toda a camada externa, onde a maioria das vitaminas e minerais são transportados. Geralmente, cerca de 25 a 30 minerais e vitaminas são perdidos no processo de moagem e, com o enriquecimento, apenas quatro são usados para substituir os que foram perdidos. Os oligoelementos que são perdidos no processo de moagem são difíceis de compensar através de outros alimentos, e a perda é, portanto, séria. É verdade que o mercado obtém vantagens de uma vida útil mais longa e menos apelo aos insetos depois que a camada externa de bons nutrientes (que são os insetos) foi removida.

O amido e a proteína presentes na porção central do grão são mais difíceis para o corpo usar sem os minerais e vitaminas que o acompanham para estabilizar os sistemas metabólicos nos quais o amido e a proteína são usados. As vitaminas B são necessárias no metabolismo de amidos e açúcares. Muitos minerais são necessários no metabolismo das proteínas, assim como algumas vitaminas. O processo de branqueamento é outro ladrão de vitaminas e minerais, tendo cerca de 60% do que sobrou do processo de polimento.

Muitas pessoas usam os mesmos princípios culinários para legumes e grãos, mas os dois alimentos não são comparáveis. Muitos vegetais podem ser comidos crus e são saborosos e macios. Os grãos precisam de longos cozimentos, pois geralmente contêm substâncias que não podem ser liberadas até a digestão, até que o processo de cozimento amoleça as ligações das uniões físicas e químicas que mantêm os nutrientes bloqueados na posição. Grãos integrais, como arroz, grumos de aveia, grãos de trigo ou centeio integral requerem, talvez, um e três quartos a duas horas de cozimento antes de o grão estar pronto para a digestão. O exame microscópico dos grãos de amido revela um amolecimento progressivo que não é completado até depois de duas horas de vapor ou fervura.

O arroz é um dos grãos favoritos em todo o mundo. Arroz integral tem qualidades de sabor que fazem um novo mundo de experiências alimentares para aqueles que não usam arroz integral. O arroz pode ser cozido a seco e escamoso e usado com vários molhos, cremes, molhos e sopas. Ao aumentar tanto o tempo de cozimento quanto a quantidade de água, o produto final pode ser feito cremoso para ser usado como mingau no café da manhã; Sobras para serem congeladas e fatiadas, mergulhadas em uma massa ou polvilhadas com farelo de trigo ou germe de trigo e cozidas até ficarem tostadas em marrom. Ele pode ser moldado em rissóis enquanto ainda está quente, depois de temperar com uma variedade de ervas, cebola ou restos de vegetais, enrolados em farinha ou fubá fino e assados para hambúrgueres.

Os leitores que desejarem fazer perguntas ou fazer comentários podem endereçá-los ao Uchee Pines Lifestyle Center, 30 Uchee Pines Road # 75, Seale, AL 36875. Por favor, coloque um envelope longo e auto-endereçado.

Verdes Comparados ao Leite como Fontes de Nutrientes

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A medida	Ferro	Proteína	Vitamina b12	Cálcio	Riboflavina
1	g	xícara	mg	ou	200
	gm			mg	mg
	µ g				
Leite		7,0		234	340
	0,2	1,2			
Leite soja		6,0		60	120
1,5		0,6			
Brócolis		7,2		206	460
2,2					
Nabiças		6,0		490	480
3,6					
Verdes,*					média
	6,7	305		390	3,0
Soja verde	19,6	120		260	5,0

* Verdes comerciais podem incluir brócolis, couve de Bruxelas, couve, verde-leão, couve, mostarda, espinafre e nabo.

SALADAS

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Quando preparadas adequadamente, as saladas podem ser uma adição apetecível e nutritiva a qualquer refeição. Algumas coisas para lembrar são:

- Saladas são uma parte importante de cada refeição:
 - a) uma boa fonte de vitaminas A, C, todas as vitaminas B (exceto B12), fibras naturais e muitos minerais importantes.
 - b) baixa em calorias; isso ajuda a reduzir o apetite no início de uma refeição e o enche "não" e "fora".
- NOTA: Os vegetais verdes mais escuros são nutritivamente superiores aos verdes claros.
- O valor nutritivo de uma salada depende muito de como ela é preparada:
 - a) quanto mais próximo do JARDIM FRESH, melhor. Se possível, compre com folhas e raízes externas intactas.
 - b) NÃO SOQUE, apenas lave uma vez e guarde ou sirva imediatamente. Embeber dissolve vitaminas.
 - c) mantenha do ar livre. Isso destrói vitaminas e minerais.
 - d) MANTENHA FRESCO. O calor ativa enzimas que destroem vitaminas e minerais.
 - e) MANTENHA DA LUZ EXCESSIVA. Isso destrói vitaminas e minerais.
 - f) armazenar em contêineres AIRTIGHT em sua geladeira.
- Existem muitos tipos de saladas e eles podem ser servidos antes de uma refeição

como prato principal ou como sobremesa:

- a) aparência é importante como gosto, por isso, faça suas saladas coloridas e decorativas. Eles podem ser saladas individuais ou você pode querer apenas uma peça central.
- b) uma regra geral é, se servindo:
uma grande variedade em uma refeição, tem uma salada simples.
uma grande variedade na salada, sirva uma refeição simples.
- c) uma boa salada para começar uma refeição é uma salada, salada verde ou salada de repolho.
- d) saladas de feijão ou batata são boas antes ou durante uma refeição.
- e) tacos, palheiros ou saladas fazem uma deliciosa refeição principal com sopa ou sanduíches.
- f) saladas de frutas fazem uma sobremesa nutritiva e são boas para o café da manhã, almoço ou jantar.

TENTE FAZER SALADAS POR PARTE DE TODAS AS REFEIÇÕES

Conheça seus condimentos

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

IRRITANTE, ESTIMULANTE, ERVAS DOCES NOCIVAS, NÃO IRRITAM

PIMENTA, CAYENNE BAY LEAF

SEMENTE DE CARAWAY PRETO

CARDAMOMO BRANCO SEMENTE

PÓ DE PIMENTOS CORIANDER SEED

SAL DE CELESTE DO CAVALO-RADISH OU SEMENTE

TAÇAS DE MOSTARDA

CILANTRO (SALSA

CHINESA)

AROMÁTICO FORTE, IRRITANTE DILL SEED

CLOVES FENNEL

SAL DE ALHO DO GENGIBRE OU PÓ

PAPRIKA (HÚNGARO) MARJORAM

HORTELÃ

IRRITANTE FORTE, USE SAL E PÓ

ALLSPICE PAPRIKA (TIPO DE ESPANHOL, ALTAMENTE

ANISE

COLORIDO)

CASSIA PARSLEY

CINNAMON PEPPERMINT

CUMIN SEMENT ROSEMARY

MACE SAFFRON

NUTMEG SAGE

SAVORY

SEMENTE DE
SEMENTES
HORTELÃ
BASILA
DOCE
ESTRAGÃO
TOMILHO
AÇAFRÃO
WINTERGREE
N

INGREDIENTES COMUNS EM ESPECIARIAS MISTAS
CARRINHO DE TEMPERAR DE AVES DE CAPOTA , CURRY DE TIPO
ESTRANGEIRO , TIPO AMERICANO

JAMAICA PIMENTA PRETA
CANELA
MANJERONA pimenta caiena
CRAVOS
NUTMEG CINNAMON
CORIANDER
SAGE CLOVES
GINGER
SABORIA NUTMEG MACE
Tomilho NUTMEG
PIMENTA
CURRY não irritante
TURMERIC
PAPRIKA
SEMENTES DE DILL
COENTRO EM PÓ
PÓ DE ALHO

ERVAS PARA O TEMPORADO

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Uma pitada de ervas, habilmente escolhida, pode animar a refeição. As preferências de sabor variam. não há regras para o tempero. Sugerimos experimentar, começando com pequenas quantidades. Haverá surpresas felizes.

Ervas frescas são mais desejáveis, especialmente em saladas. Use três vezes mais se estiver seco. Esfregar folhas secas inteiras entre os dedos libera a fragrância fresca - a cozedura longa destrói o sabor.

Adicione ervas cerca de 15 minutos antes de servir para desenvolver a fragrância fresca que você deseja desfrutar.

Beterraba: Estragão, endro, manjeriço, tomilho, louro, semente de cardamomo

Brócolis: estragão, manjerona, orégano
Couves de Bruxelas: manjeriçã, dill, salgados, alcaravia, tomilho
Cenouras: Manjeriçã, endro, manjerona, tomilho, salsa
Couve-flor: Alecrim, endro, segurelha, estragão
Repolho: alcaravia, semente de aipo, segurelha, estragão, endro
Pepinos: estragão, manjeriçã, salgados, limão
Berinjela: manjeriçã, tomilho, orégano, alecrim, sálvia, coentro
Feijão (seco): manjeriçã, orégano, endro, salgados, menta, alho, salsa,
folha de louro, coentro
Feijão de Lima: manjeriçã, cebolinha, manjerona, salgados
Cebola: Orégano, tomilho, manjeriçã, coentro
Ervilhas: manjeriçã, hortelã, salgados, orégano, dill
Batatas: Dill, cebolinha, salsa, manjeriçã, manjerona, salgados
Abóbora: manjeriçã, dill, orégano, saboroso
Espinafre: estragão, tomilho, orégano, alecrim
Tomate: manjeriçã, orégano, endro, alho, salgados, salsa, louro, coentro
Salada Verde: manjeriçã, salsa, cebolinha, estragão, limão, tomilho, (Molhos) dill, manjerona, orégano, alecrim, segurelha, hortelã
Cole Slaw: Dill, manjerona, semente de cominho, segurelha, hortelã
Molho de espaguete: manjeriçã, orégano

Causas da Fome

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Existem várias situações e alimentos que promovem o desejo por comida. Isto não é fome real, mas um desejo. Alterações no estilo de vida podem prevenir grande parte dessa sensação indesejada.

1. Leite, todos os produtos lácteos
2. Açúcar, grãos refinados
3. Carnes, às vezes ovos
4. Alimentos salgados
5. irritantes do estômago
6. Preocupação com comida
7. Comer demais no passado
8. Desidratação (a urina deve ser mantida pálida)
9. Muito pouco exercício
10. Experiência de trabalho inadequada
11. Comer muito rápido
12. cafeína e outros alcalóides
13. Sem horário ou local definido para as refeições
14. Tensão ou interrupção durante as refeições
15. Deixar de comer com dignidade e de certa forma

A CRIANÇA HIPERATIVA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Crianças hipercinéticas tornaram-se comuns em nossa sociedade. Devemos fazer uma busca persistente por todos os fatores do ambiente que possam levar a uma criança hiperativa. A disfunção cerebral mínima e a hiperatividade alcançaram bastante popularidade nos últimos anos. Juntamente com os vários tipos de danos cerebrais que são óbvios, há certamente muitos indivíduos que apresentam déficits imensuráveis mas definitivamente presentes em sua função mental. As nuances delicadas do funcionamento mental não podem ser medidas - coisas como ambição, zelo, ternura, compaixão, graças sociais, honestidade, heterossexualidade e muitas outras funções do cérebro. As deficiências sutis são tão pequenas que não há alterações do eletroencefalograma. Embora seja verdade que algumas crianças hipercinéticas demonstram reflexos imaturos, a coordenação motora fraca não pode ser demonstrada. Muitos fatores no meio ambiente têm sido implicados como possíveis fontes do problema, desde métodos de entrega obstétrica até o nível de chumbo na água potável.

Como os transtornos de personalidade estão associados à hiperatividade, pode-se esperar que certos testes psicométricos revelem um risco maior de alcoolismo, comportamento sociopata, histeria e outros transtornos da idade adulta. É um fato que esses transtornos de personalidade são mais frequentemente encontrados em adultos que eram crianças hiperativas. Vamos examinar algumas das condições ambientais subjacentes.

Em casa, muitas vezes há disciplina inconsistente dos pais ou responsáveis. As crianças não sabem se uma ação será seguida de aprovação ou desaprovação. O alcoolismo em qualquer membro adulto do agregado familiar agrava o problema. Como o álcool no sangue da mãe prejudica o feto, pode-se esperar que o feto desenvolva problemas pancreáticos, resultando em distúrbios metabólicos. Foi demonstrado através de estudos bioquímicos que 70% das crianças hiperativas têm uma curva de tolerância à glicose anormal.

O Dr. Benjamin Feingold, um pediatra da Califórnia, relatou resultados dramáticos com uma dieta que elimina os hábitos prejudiciais e todos os corantes e aromas sintéticos, todos os doces e muitas outras "comidas inúteis". A dieta Feingold seria boa para todos. A maioria das crianças reconhece que se sente melhor na dieta do que fora, e até mesmo pede para ficar nela, para surpresa da mãe.

É uma coisa nova para entender que há uma toxicologia dietética que afeta o comportamento! Muitas das crianças hiperativas estudadas tinham hábitos alimentares ambiciosos, não estavam dispostas a comer vegetais e frutas e consumiam principalmente leite, queijo, cereais em caixa, biscoitos e pão branco. No tratamento, todos os sabores artificiais, corantes e salicilatos naturais foram eliminados. O último grupo é encontrado em amêndoas, maçãs, damascos, bagas, cerejas, correntes, nectarinas, laranjas, pêssegos, tomates e pepinos. Ainda parece estranho para os pais

americanos que os alimentos podem afetar negativamente o sistema nervoso central.

Muitas vezes há fatores significativos no histórico da criança, começando antes mesmo de ele nascer e realizar os primeiros anos da infância: prematuridade; trabalho difícil, apressado ou precipitado; incompatibilidade sanguínea; adoção; andar de ponta-a-ponta; ou ambidestria depois dos sete anos. A probabilidade de uma dificuldade de aprendizagem é a seguinte: Com um ou dois desses fatores históricos, ele é suspeito. Com três é uma forte evidência, e com quatro ou mais é quase certo que ele terá uma dificuldade de aprendizado. Verificou-se também que a anemia por deficiência de ferro pode causar a produção defeituosa de hormonas cerebrais, o que poderia levar a hiperatividade ou outro mau comportamento.

Se uma mulher fumar durante a gravidez, seu filho terá uma probabilidade maior de ser hiperativo. Uma criança tem três vezes mais chances de ser hiperativa se a mãe fumar 23 cigarros ou mais por dia durante a gravidez do que se ela não fumar nenhum.

O chumbo na comida e na água potável tem sido implicado na hiperatividade. Se uma amostra de água que vai para uma casa rende 2000 microgramas por litro de chumbo, há mais retardo mental do que se o nível estiver abaixo de 800 microgramas. Mesmo um leve grau de intoxicação por chumbo em ratos produz uma diminuição na dopamina cerebral, um dos hormônios do cérebro necessários para a transmissão de um impulso nervoso. Em um estudo, crianças hiperativas tiveram níveis mais altos de sangue e urina do que os controles.

Fatores que contribuíram para a grande mudança no clima psicológico da família são os seguintes: deslocamentos e rupturas; casamentos anteriores e mais imaturos; divórcio fácil; declínio da religião; emprego feminino generalizado; mecanização; ênfase no materialismo e dinheiro em vez de aprender a trabalhar; o grande uso excessivo da TV, filmes, histórias em quadrinhos, até mesmo os jornais diários; explosões populacionais; mimos e indulgência familiar, especialmente onde eles substituem o verdadeiro amor pelas crianças. As crianças hiperativas são mais propensas a se tornarem delinquentes juvenis. Se os fatores ambientais que contribuem para a hiperatividade ou os problemas físicos são os maiores fatores precipitantes, ainda não foi determinado.

O tratamento é um assunto muito delicado. A prevenção do estado hiperativo é muito melhor que remediar. No entanto, se a qualquer momento o pai reconhecer a hiperatividade, um forte esforço deve ser feito para ter uma boa disciplina ("poucas regras, mas rigorosamente aplicadas"), uma identificação sólida do ego com alguém do mesmo sexo do paciente, de preferência o pai. ou a mãe e um bom relacionamento com o pai do sexo oposto. Os meninos superam as meninas na proporção de 6 para 1. Os períodos de crise geralmente ocorrem aos 5, 8 e aos 17 anos de idade.

A supressão do crescimento ocorre com alguns dos medicamentos para tratar a hiperatividade. Geralmente, é melhor deixar as drogas, permitir que a criança atinja alguma maturidade e, depois, tentar acompanhar os problemas acadêmicos. As crianças hiperativas são geralmente imaturas em sua personalidade e desenvolvimento mental. À medida que envelhecem, há uma redução gradual no comportamento anti-social. A criança deve ser iniciada tarde na escola, pois a escolarização aumenta muito

os problemas neurológicos. Colocar uma criança em um nível de ensino que ele mal se qualifica em termos de idade frequentemente leva a problemas; Recomendo que as crianças não comecem a estudar até os oito ou dez anos de idade, especialmente se forem hiperativas. Meninos são muito mais vulneráveis porque amadurecem menos rapidamente. A mãe deve ser a única professora até a criança começar a estudar, e ela não deve ser ambiciosa sobre o treinamento acadêmico. Ela deve se concentrar em desenvolver habilidades como cozinhar, cuidar da casa, trabalhar no quintal, cuidar do carro, etc. A criança deve sempre trabalhar ao lado da mãe, não sendo enviada para trabalhar sozinha.

Recompensas ricas virão de aprender alguns princípios fundamentais e seguir fielmente algumas sugestões básicas sobre esse distúrbio comum. A criança deve ser tratada vigorosamente para promover benefícios de longo alcance.

- A hiperatividade em crianças é um distúrbio comum na infância, envolvendo de 3% a 10% dos escolares desse país. É uma doença moderna da sociedade, desenvolvida a partir de características do nosso estilo de vida.
- Medicamentos estimulantes são frequentemente dados para esse transtorno, mas não precisam ser usados se um programa adequado para a criança for instituído. Muitas vezes, o tratamento é pior para a criança do que a doença, já que sob a influência das drogas a personalidade é alterada, muitas tornando-se bondosas compulsivas, sensíveis à disciplina, incapazes de usar adequadamente a mente e tornando-se estranhas a seus pais.
- Crianças hiperativas podem ser retardadas pelo crescimento. Uma grande porcentagem de crianças hiperativas tem um baixo nível de açúcar no sangue, abaixo de 65.
- Além da hiperatividade, muitas crianças têm anemia, prejuízo na realização e colapso defeituoso dos hormônios do estresse no corpo. Todos eles indicam um distúrbio do sistema múltiplo, não apenas neuromuscular, apenas digestivo, ou apenas o sistema nervoso central, como muitos supõem.
- Problemas familiares nunca devem ser discutidos na audição de crianças.
- Os pais são necessários tanto para as crianças quanto para as mães, especialmente a partir dos cinco anos. Os pais devem dar algumas de suas horas de lazer para seus filhos.
- Não coloque a criança num ambiente desconhecido à noite. Ele deveria ir para a cama em sua própria cama todas as noites. Não tenha outras pessoas em sua cama. As festas de passar a noite estão na moda, mas não são saudáveis tanto fisicamente quanto socialmente. Planeje algum outro tipo de atividade social.
- Não se deve esperar que ele faça atividades que estão além de seus anos, como aprender a ler, ser responsável por uma criança mais nova etc. A educação deve ser adiada até que a maturidade física indique que ele é capaz de se concentrar por longos períodos, geralmente cerca de 8- 10 anos de idade para essas crianças especiais. Começá-las mais cedo geralmente resulta em infelicidade para todos, e na criança formando uma imagem mental de si mesmo como um fraco empreendedor, lento aprendiz, e desaprovado por outros.
- Fatores conhecidos como relacionados ao desenvolvimento de hiperatividade são os seguintes:
 - Anemia ferropriva.
 - Outros fatores de desnutrição, especialmente supernutrição, ou superalimentação seletiva de certos nutrientes, como farinha branca e

produtos de arroz branco, cereais in natura, alimentos ou bebidas doces e alimentos muito ricos. Óleos e margarina também são alimentos ricos que desequilibram a dieta. Uso de banha (geralmente encontrada em manteiga de amendoim homogeneizada, pão e bolachas).

Certos corantes alimentares, especialmente o corante Red II, um corante comum usado em muitos alimentos vermelhos, de salsichas a otários. Muitos aditivos alimentares, incluindo aromatizantes, enrichers e conservantes. Suplementos vitamínicos e minerais são estimulantes para alguns.

O uso excessivo de doces começa no berçário do hospital com água com açúcar. Amamentação e água entre os horários é tudo o que o bebê precisa durante os primeiros seis meses. Uma vez que algumas crianças são sensíveis a ovos e leite, vale a pena um teste rigoroso de seis semanas sem qualquer um destes ou qualquer um dos seus produtos. Leia atentamente os rótulos dos alimentos. Da mesma forma, como as carnes têm guanina estimulante e outras substâncias purinas nelas, durante o mesmo período de seis semanas, elimine todos os alimentos cárneos da dieta. Fornecer o lugar de produtos de origem animal com abundância de verduras, grãos integrais e leguminosas (feijão, ervilha e amendoim).

Irritantes do estômago, como pimenta, especiarias, bicarbonato de sódio e produtos de fermento em pó, cafeína contendo bebidas, chocolate e quaisquer alimentos que "não concordam" com a criança (o leite é um agressor comum).

Controles externos inadequados no ambiente parental, refletidos por coisas como comer entre as refeições, crises de temperamento, nenhum padrão definido de vida.

TV, quadrinhos, rádio, estéreo e jogos competitivos.

Ambiente familiar barulhento e cidade viva.

Vestuário impróprio da criança é uma causa de desconforto e hiperatividade. Os braços e pernas, pés, mãos e orelhas devem estar sempre quentes. Não deve haver manchas de pele fria em qualquer parte do corpo, exceto no rosto. Bandas estreitas devem ser evitadas. Se uma faixa deixa uma marca na pele, é muito apertada. Não deve haver mais camadas de roupa no tronco do que nas extremidades. Da mesma forma, a criança não deve estar com a roupa de cama. Quando a temperatura subir, a roupa deve ser ajustada. Múltiplas camadas de roupas mais finas são melhores que uma ou duas roupas grossas.

Disciplina inconsistente e supervisão imprudente levam a um mau controle pessoal. Tem poucas regras para a criança, mas cumpri-as rigorosamente.

Desordem e desordem confundem as crianças e levam a um desempenho ruim. Mantenha tudo o que o olho da criança repousa, arrumado e ordenado.

Um horário irregular perturba o relógio biológico natural. Tem horários fixos para todos os grandes eventos: hora de dormir e de se levantar, tempo de exercício, horário das refeições, hora do banho, história etc. A irregularidade pode parecer uma coisa pequena para os pais, mas prejudica bastante o sistema nervoso da criança.

Os leitores que desejarem fazer perguntas ou fazer comentários podem endereçá-los ao Uchee Pines Lifestyle Center, 30 Uchee Pines Road # 75, Seale, Alabama 36875. Por favor, coloque um envelope longo, endereçado e selado.

BROTADOS

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Vantagens dos grãos brotados: As sementes podem ser mantidas secas por muitos meses ou mesmo anos, e ainda são adequadas para brotação. O processo de germinação realiza biologicamente o que a moagem faz através do uso de meios físicos, e o que o aquecimento faz através de mudanças químicas. As ligações químicas para o armazenamento a longo prazo de nutrientes são quebradas através do processo de brotação, tornando-as mais facilmente disponíveis para uso pelo corpo. Além disso, há o desenvolvimento de vitaminas C, A e B e o desenvolvimento de clorofila. A brotação é dito para aumentar o teor de vitaminas B₁ e B₂, niacina, ácido pantotênico, piridoxina, biotina e ácido fólico.

Sementes a serem germinadas: Qualquer semente que crescerá pode ser brotada em uma jarra e usada na culinária. Um favorito especial é a alfafa. Sementes de rabanete, todas as leguminosas, especialmente lentilhas, soja e feijões, são adequadas para brotar. Alface, rabanete e plantas similares que “vão à semente” fornecem boas sementes para brotar.

Usos para brotos: No inverno, quando os greens estão em falta e são caros no mercado, os brotos podem ser preparados na cozinha para uso a um preço muito barato. Pode-se fazer a própria jardinagem orgânica na cozinha. Esse tipo de jardinagem não requer matança de ervas daninhas nem cobertura morta. Com um planejamento criterioso, os brotos sempre podem estar prontos para uso.

Os brotos podem ser usados separadamente com um pouco de molho de salada, como maionese, ou usado com outras verduras, tomates, aipo, pimentão, etc, como uma salada. Cenouras raladas com brotos formam uma salada muito fina. Uma boa maneira de ralar cenouras é colocá-las em um espremedor e depois misturar o suco com a polpa para fazer uma salada ralada bem fina. Os brotos podem ser adicionados às sopas no momento de servir. Uma maneira preferida de servir um guisado de vegetais espesso é colocar um grande punhado de brotos no topo e deixar cair um pouco de maionese no monte. Os brotos podem ser liquefeitos em suco de tomate ou leite de nozes no liquidificador para fazer uma bebida deliciosa e nutritiva, usando uma pitada de sal para evitar o achatamento. Os brotos podem ser polvilhados com batata ou torta de abóbora para uma sobremesa incomum e crocante. O uso de creme de soja azedo ou soja em cima da sobremesa faz uma deliciosa mistura de doce e azedo. Trigo germinado e sementes de girassol são boas com frutas. Os brotos podem ser misturados em pães, usando-os inteiros ou moídos. Brotos de feijão usado como um prato principal são muito bons como chow mein, hambúrgueres, ou como lentilhas cozidas de lentilha ou de grão-de-bico. Os brotos de soja são especialmente bons cozidos como prato principal. O tempo de cozimento é bastante reduzido (para

cerca de trinta minutos) para grãos difíceis de cozinhar, como grão-de-bico e soja.

Método: O método mais simples para preparar brotos é usando um frasco de meio galão com um anel de frasco e um fio de tela ou uma peça de mangueira de nylon esterilizada. Três colheres de sopa de sementes inteiras, não pulverizadas, são colocadas na jarra de meio galão com uma quantidade generosa de água para absorver durante a noite. Na manhã seguinte, as sementes são lavadas bem através da tela de arame ou nylon. O frasco é virado de cabeça para baixo para drenar por alguns segundos e depois deixado com uma toalha de cozinha cobrindo o frasco para fazer um lugar escuro. As sementes devem ser enxaguadas duas vezes ao dia através do fio de tela (mais frequentemente no verão para evitar o desenvolvimento de ácidos indesejáveis). Distribua delicadamente as sementes ao redor dos lados do frasco girando e agitando. As sementes molhadas irão aderir à parede do frasco. Os brotos estão prontos para uso quando um quarto a meia polegada de comprimento. As sementes de alfafa podem desenvolver-se até uma a duas polegadas. Depois de dois dias, coloque o pote ao sol para desenvolver a clorofila e a vitamina A. Enxague em água para eliminar as sementes e cascas não férteis.

Irritantes do estômago

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Como e porque devem ser evitados:

Um estômago inflamado e sobrecarregado é tão comum que você raramente vê um totalmente livre de irritação. Muitos usam uma grande variedade de irritantes estomacais comuns.

Um estômago inflamado produz muitos problemas. O corpo pode diminuir os efeitos tóxicos da sobrecarga química, mas as lesões são comuns e levam ao envelhecimento acelerado. Por causa do dano bioquímico das células da química desordenada, um imposto é colocado no corpo que eventualmente resulta no desgaste das forças vitais. O imposto sobre os órgãos digestivos extrai energia do sistema nervoso, dando à pessoa menos energia mental para percepção, discernimento e decisão. Os americanos têm mais úlceras pépticas do que qualquer outra pessoa. A maneira como vivemos promove úlceras. As três causas mais comuns de úlcera péptica são álcool, aspirina e vinagre. Estes irritam o revestimento do estômago e causam gastrite. A irritação leva à superprodução de pepsina e ácido clorídrico, que aumenta e enfraquece o estômago.

Tem sido demonstrado que o pimentão causa hemorragia no estômago. Algumas especiarias adicionais que são irritantes para o estômago são gengibre, cravo, canela, noz-moscada, cominho, todas as especiarias, vinagre e qualquer coisa feita com vinagre, bicarbonato de sódio e produtos de fermento em pó. A putrefação, fermentação ou apodrecimento no processamento resulta na produção de aminas, amônia e ácidos irritantes. Uma das aminas tóxicas produzidas no queijo causa enxaquecas. Uma intolerância à lactose, o principal carboidrato do queijo e do leite, é provavelmente a sensibilidade alimentar mais comum na América.

A cafeína, a nicotina e o chocolate têm sido associados a danos cromossômicos e deformação nas crianças daqueles que os usam, e o câncer é mais comum para aqueles que usam esses irritantes. Os efeitos começam logo após tomar a bebida ou gosto e duram quase 4 horas. Alguns dos sintomas são irritabilidade, equilíbrio imperfeito, batimento cardíaco acelerado, insônia, fadiga, dor de cabeça, inquietação, depressão e distúrbios gastrointestinais. Mais de 90% da população americana usa cafeína. Os descafeinados têm mais substâncias nocivas do que os cafeinados.

Todas essas substâncias são irritantes. Se colocarmos mostarda na pele, ela ficará vermelha e, em pouco tempo, levará uma bolha. Se acontecer de ficar com um pouco de pimenta nos olhos, fica irritada, muito vermelha e inflamada. Quando levamos essas coisas para o estômago, elas causam irritação no estômago e a membrana viva fica vermelha, assim como a pele ou o olho.

Agora algumas das outras causas de irritação:

Beber com as refeições: a digestão e o esvaziamento do estômago estão atrasados. Estagnação no estômago é uma das causas mais comuns de úlceras e gastrites.

Refeições noturnas tardias: Quando você faz as refeições tarde da noite e depois vai para a cama, assim que adormece, os sucos digestivos param de segregar. Sem estes para digerir a comida, começa a fermentação. A digestão deve trabalhar com dificuldade durante a noite. Seu corpo vai exercer energia suficiente para digerir sua comida durante a noite para fazer você se sentir cansado quando você acorda. Além disso, os jantares tardios contribuem para comer demais. A maioria das pessoas pode se dar muito bem com 1/2 a 2/3 menos do que consome atualmente. Em conexão com comer demais, é a aglomeração das refeições mais próximas do que 4 horas. A razão é que o fígado pode gerar apenas 1/2 da biliar necessária para uma grande refeição. Isso é suficiente para lidar com 2 horas de digestão. Comer juntos mais de 4 horas e comer entre as refeições perturba o ciclo biliar.

Muito poucas pessoas mastigam sua comida adequadamente. Grandes pedaços de comida requerem muito suco digestivo forte para quebrá-los em partículas pequenas o suficiente para serem enviadas para o intestino delgado. Se engolirmos alimentos antes que estejam completamente moídos e misturados, o estômago está sobrecarregado e os resultados de indigestão. Muitas queixas estomacais e muito excesso de peso poderiam ser evitadas tomando pequenas mordidas e mastigando bem.

O tratamento para um estômago irritado é muito simples. Uma maneira melhor do que tratar o sintoma apenas é encontrar e remover a causa. Comece corrigindo o estilo de vida. Evite os irritantes do estômago, como mencionado anteriormente. Regularidade em todas as coisas é essencial. Trate o estômago com um horário regular para as refeições, pois isso diminuirá muito sua carga de trabalho.

Mastigando bem a comida. Uma centenária foi questionada sobre o que ela achava que era o motivo de sua vida ser muito antiga. Ela respondeu que nunca comeu quando não estava com fome, e mastigou a comida até que ficou um creme na boca antes de engolir. Nenhum melhor conselho poderia ser dado. Se comer fosse controlado pela fome, e um parasse de comer quando a fome estivesse satisfeita, e se

alguém treinasse o corpo para esperar comida por 5 ou mais horas após o final da última refeição, o indivíduo teria muito mais força e vitalidade. .

Não beba com as refeições porque isso dilui o ácido e retarda a digestão. Beba apenas água entre as refeições e seu estômago não vai engolir a sede de fome. Tome bastante sol e ar fresco, pois isso ajudará na digestão e facilitará o estômago. Podemos ajudar a digestão por meio de atividade física leve após as refeições, como trabalhar no jardim, trabalhar em uma loja de hobbies ou dar um passeio agradável lá fora. Seja regular com as horas de sono e seu corpo não estará tão cansado. Em tudo o que você é temperado. Temperança é a única lei que mantém todos os outros juntos. Mas acima de tudo você precisa confiar em Deus para ajudá-lo a realizar essas mudanças, porque sem a ajuda Dele pode ser insuportável, mas se você pedir, Ele o ajudará. Phil 4:13 diz que podemos fazer todas as coisas em Cristo que nos fortalece. Então é possível.

Seguindo as oito leis da saúde, será um grande benefício e poderá até curá-lo.

Há também hidroterapia. Compressas quentes sobre o abdômen podem ser úteis. Nosso livro, *Home remédios*, contém muitos tipos diferentes de hidroterapia e como fazê-los. Tome comprimidos ou cápsulas de carvão para absorver os produtos tóxicos da sobrecarga e indigestão anteriores. Para crianças com dor de estômago, o chá catnip é bom. Millet e aloe vera são boas chupetas e curandeiras do trato gastrointestinal.

Deus nos deu maneiras simples de nos ajudarmos. Nossos corpos são compostos do que comemos. Se comermos alimentos prejudiciais, nossos corpos serão feitos de material pobre e não serão capazes de fazer bem o seu trabalho. Assim como se você quiser roupas de boa qualidade você quer material de boa qualidade. Também tem que ser feito da maneira certa ou vai desmoronar. O corpo funciona da mesma maneira. Eu oro para que Deus nos ajude de qualquer maneira que precisamos.

IRRITANTES DO ESTÔMAGO

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

- Pimenta (preta ou vermelha) e especiarias (gengibre, canela, cravo, noz-moscada).
- Vinagre e qualquer coisa feita com vinagre (pickles, maionese, ketchup, mostarda, etc.)
- Alimentos com fase de fermentação, putrefação ou apodrecimento no processamento, como chucrute, queijo, molho de soja e produtos similares.
- Bicarbonato de sódio, produtos de fermento em pó, todos os biscoitos comerciais, biscoitos, donuts e outros produtos de panificação.
- Cafeína (café, chá, colas), nicotina, teobromina (chocolate).
- Beber com as refeições. A digestão e o esvaziamento estomacal são retardados. Bebidas, sopas, sucos e leites devem ser evitados. Estagnação no estômago é uma das causas mais comuns de úlceras e gastrites. Além disso, o leite contém muita lactose, o açúcar do leite que produz fermentação e produção de produtos químicos tóxicos irritantes. O leite é a causa de mais sensibilidade alimentar do que qualquer outro alimento.
- Tarde da noite refeições.

- Comendo demais. A maioria das pessoas pode se dar muito bem com metade a dois terços a menos do que consome atualmente.
- Mastigando muito pouco. Comendo muito rápido. Morde muito grande; use um terço de garfadas ou um terço de colheradas.
- Alimentos ricos em açúcar refinado, óleos refinados, preparados vitamínicos e minerais ou proteínas concentradas, como substitutos de carne pesada e produtos lácteos secos. Quanto mais concentrada a comida, maior a probabilidade de irritar o estômago.
- Comer frutas e legumes na mesma refeição. Alimentos que contêm combinações de leite e ovos, leite e açúcar ou ovos e açúcar.
- Fruta madura ou imatura.
- Alimentos que são tomados enquanto estão muito quentes ou muito frios.
- Agrupamento de refeições mais próximas que cinco horas.

COMO COZINHAR VEGETAIS

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Mais vitaminas, minerais e sabor delicioso são perdidos na preparação de vegetais do que em qualquer outro aspecto da arte culinária. As leguminosas e os grãos devem ser cozidos até ficarem tenros ou germinados para serem melhor aproveitados. Frutas são mais frequentemente comidas cruas. Mas nossos pobres amigos vegetais são comumente abatidos pelo homem sentados, encharcados, descascando e, pior de tudo, fervendo.

Legumes têm um suprimento abundante de vitaminas e minerais que são essenciais para a vida de cada célula e, portanto, para ótima saúde e disposições agradáveis. Do ponto de vista da nutrição, o objetivo principal da ingestão de vegetais é o alto teor de vitaminas e minerais.

As seguintes etapas na preparação assegurarão o valor nutritivo máximo:

1. FRESCO. Idealmente, os vegetais devem ser colhidos antes de serem cozidos (uma das alegrias de um jardim!). Mas seja qual for a sua fonte, escolha vegetais que sejam o mais frescos possível. Por exemplo, saiba que dias produzem na sua mercearia.
2. LAVAR RAPIDAMENTE e secar imediatamente para evitar que os nutrientes solúveis em água e os sabores naturais sejam lavados.
3. CHILL em um lugar escuro o mais rápido possível. Algumas vitaminas do complexo B são destruídas pela luz e à temperatura ambiente. A vitamina C é destruída pelo contato com o oxigênio. Corte, pique ou triture vegetais quando esfriado e, se demorar um pouco antes de servir ou cozinhar, retorne à geladeira.
4. O SOACING causa a maior perda de nutrientes. Ferver - encharcar enquanto cozinha - é tão difícil. Estudos mostraram que 4 minutos de ebulição de um vegetal inteiro causam perdas de 20-45% do total de minerais, 75% de açúcares naturais e ainda maiores perdas de algumas vitaminas. Uma vez que os legumes são frequentemente embebidos antes e durante a cozedura e cozidos durante mais de 4

minutos, estas perdas são normalmente maiores.

5. PEELING, próximo à imersão, causa a maior perda nutritiva. Os minerais são concentrados imediatamente sob a pele. O peeling ajuda a manter as vitaminas, por exemplo, evitando que o oxigênio destrua a vitamina C. Descasque os vegetais somente quando a pele estiver dura, amarga ou muito irregular para ser completamente limpa.

6. TEMPO DE COZEDURA: Quanto menor o tempo de cozimento, mais delicioso o sabor e maior o valor nutritivo. Faça uma regra para cozinhar legumes no menor tempo possível, apenas até ficar crocante, protegendo cuidadosamente contra o cozimento excessivo. As cores vivas, bem como o sabor e a textura, serão preservadas, resultando em um prato muito mais saboroso.

MÉTODOS

Cozimento a vapor ou sem água são dois dos melhores métodos. Se você não tiver panelas sem água, use apenas água suficiente para evitar que os vegetais queimem; ou use um dos estantes de vapor desmontáveis que se ajustam para caber quase qualquer pote de tamanho.

PAN COOKING ou “STIR-FRYING” também é um excelente método. Trazer água suficiente para cobrir o fundo de uma frigideira (cerca de 1/4 xícara) para ferver usando fogo médio. Adicione legumes fatiados ou picados, mexendo com frequência até o cozimento desejado. Adicione a colher de sopa de água por colher de sopa, conforme necessário, para evitar que os vegetais grudem na panela. O tempo de cozimento varia de 5 a 20 minutos. Abóboras de verão (por exemplo, bode, abobrinha) são feitas em 5 minutos; brócolis, couve-flor e repolho em cerca de 10 minutos; e as cenouras podem levar 20 minutos. Cebola, pimentão verde, pimento, aipo, ervas e sal podem ser selecionados para temperar vegetais.

A COZEDURA DE PRESSÃO deve ser reservada apenas para “emergências”, pois, apesar da conveniência de resultados imediatos, o aumento da temperatura mata mais vitaminas. A panela de pressão, com sua cremalheira, pode ser usada para vaporizar com a pressão não aplicada.

Que você aprecie a grande variedade de vegetais - ricos em sabor, cheios de nutrientes, brilhantes de cor e deliciosos na textura!

UMA DISCUSSÃO DA VITAMINA B₁₂

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Com muitas pessoas mudando para uma dieta vegetariana, às vezes surge a pergunta: "Onde se obtém vitamina B₁₂ se ele não usa produtos de origem animal?" Alguns animais de laboratório privados de vitamina B₁₂ podem desenvolver distúrbios neurológicos graves. Uma vez que se afirmou que esta vitamina na dieta humana é limitada a alimentos de origem animal, alguns acreditam que seria perigoso para os

seres humanos viverem uma dieta estritamente vegetariana.

Neste ponto, a ciência e a revelação parecem estar em oposição. O homem recebeu uma dieta estritamente vegetariana no Jardim do Éden. O objetivo era suprir suas necessidades alimentares para sempre. Se Jesus aparecesse em Sua humanidade hoje, Ele poderia dizer: "Você erra, não conhece os testemunhos. Está escrito, os grãos, as frutas, as nozes e os vegetais contêm todas as propriedades nutritivas necessárias para produzir um bom sangue" (*CD* 313). Concluimos, portanto, que não dependemos de produtos animais para suprir os nutrientes de que o corpo necessita.

Por outro lado, se a vitamina B₁₂ é realmente necessária para a produção de sangue bom, podemos aceitar o fato de que a vitamina B₁₂ é obtida na dieta recomendada acima. Em *CH* 63, nos é dito: "Você deve usar o alimento mais simples preparado da maneira mais simples, para que os finos nervos do cérebro não sejam enfraquecidos, paralisados ou paralisados". Parece razoável, portanto, que quaisquer problemas neurológicos experimentados por vegetarianos pode ser o resultado de um estilo de vida errado que nós ainda não totalmente determinada, em vez de uma dieta deficiente em vitamina B₁₂. Por esta razão, instituímos um plano de dieta muito simples, consistente com conselhos inspirados, mesmo para aqueles que não têm problemas médicos. Algumas das vantagens especiais de uma dieta simples, particularmente para os jovens, são apresentadas no *CH* 63-65. A dieta mais simples não deve ser negada àqueles que precisam ou querem seus benefícios.

O modelo para dietas vegetarianas

Muitos observaram que depois de adotar uma dieta muito simples, a comida é apreciada com maior prazer do que antes, quando uma dieta mais complexa era tomada. Há outros além de certos adventistas do sétimo dia que usam uma dieta completamente vegetariana. Um desses grupos, os Vegans, que por razões religiosas ou morais não adotam nenhum tipo de produto animal, tem sido usado como protótipo para todos os vegetarianos estritos. No entanto, existem diferenças marcantes nos hábitos de saúde dos adventistas do sétimo dia e dos vegans. Os adventistas do sétimo dia acreditam que os seres humanos foram criados à imagem de Deus e que um programa total de boa saúde é necessário para proteger o mecanismo humano. Os veganos, por outro lado, simplesmente abandonaram o uso de produtos animais porque acreditam em uma filosofia humana em relação a todos os animais. Eles podem, se optarem por isso, adotar um estilo de vida que lhes permita fumar, comer entre as refeições, beber bebidas alcoólicas ou cafeína, usar alimentos ricos, temperos e outros irritantes estomacais, e viver de maneira não saudável. Eles não podem, como um grupo, ser considerado um exemplo adequado de vitamina B₁₂ metabolismo por causa dos hábitos de vida que trazem em uma maior necessidade de vitamina B₁₂ ou causam o corpo para ser incapaz de agarrar a sua vitamina B₁₂.

Em defesa dos veganos, entretanto, pode ser apresentado o seguinte: "Veganos no Reino Unido que por razões éticas não ingerem alimentos de origem animal têm perseguido suas práticas alimentares por escolha e não por necessidade econômica por anos e até vidas. Estudos clínicos feitos até agora na Grã-Bretanha e nos Estados Unidos não foram capazes de identificar quaisquer diferenças reais na saúde dos Vegans, em comparação com onívoros, um grupo de estudo da Universidade de Surrey, na Inglaterra tem estudado Vegans e onívoros com um olho para os efeitos dessas dietas muito diferentes no tratamento de doenças cardíacas. Eles sugerem,

provisoriamente, que uma dieta do tipo vegan além de vitaminas B₁₂ e D, pode ser o de escolha para as vítimas da doença isquêmica cardíaca, angina de peito, e certo hiperlipidemias ". (TAB Sanders *et al.* , "Studies of Vegans, Etc.", *American Journal of Clinical Nutrition* , 31: 805-813, May, 1978; *Nutrition Notes* 76, Summer, 1978, p. 8).

Vegetarianos precisam de menos vitamina B₁₂

Entre Vegans os níveis de vitamina B₁₂ no sangue foram mostrados para estar entre 60 e 320. No entanto, estes níveis "baixos" não estão associados a sinais de vitamina B₁₂ deficiência. Em contraste com esses níveis, alguns lactovegetarianos têm mostrado níveis de 115 a 450, enquanto que aqueles que comem carne no mesmo grupo étnico geral têm 170 a 550. Os valores médios desses três grupos de veganos, lacto-vegetarianos e não-vegetarianos executar assim: 166, 227, e 325. Agora os Vegans, os lactovegetarianos, e os não-vegetarianos manteve esses níveis sanguíneos embora eles tomaram uma dieta que foi enriquecido com vitamina B₁₂. Este estudo particular dos níveis sanguíneos indica que os Vegans não precisam de um nível maior do que o representado no sangue, 60 a 320. O nível sanguíneo de 60 seria considerado deficiente em um não-vegetariano, e é bem provável que uma pessoa que come carne, bebe álcool ou fuma, pode apresentar níveis de deficiência de vitamina B₁₂ no nível sanguíneo de 60. Aparentemente, há um fator em uma dieta vegetariana que compensa a necessidade de um nível excessivamente elevado de vitamina B₁₂. Como a dieta original projetada para o homem era vegetariana, podemos considerar os altos níveis sanguíneos de vitamina B₁₂ observados em muitos que comem carne como anormalmente altos e possivelmente patologicamente elevados, como será discutido. Claramente, as normais de laboratório para B₁₂ níveis sanguíneos deve basear-se em estilo de vida individual, com níveis vegetarianos provavelmente o ideal.

Vegetarianos têm melhores estatísticas vitais

Em 1970, Ellis e Montgriffo relataram um estudo em 26 veganos, 12 machos e 14 fêmeas, comparado com controles escolhidos do público onívoro, para combinar o mais próximo possível dos indivíduos veganos com relação a idade, sexo, peso, altura e ocupação. Os veganos eram mais leves do que os controles. Não houve sintomas anormais ou sinais de significância nos Vegans. O colesterol sérico médio vegan masculino foi 181 em comparação com o nível de controle masculino médio de 240, definitivamente um valor elevado. Os níveis de ureia foram maiores nos controles do que nos Vegans. A vitamina B₁₂ nível em uma dieta para não-fortificado no Vegans estava na gama de 30 a 650, com uma média de 236. No grupo de controle, foi 120-740 com uma média de 441.

Os vários relatórios poderia bem ser entendido como ilustram que existe um nível anormalmente elevado de soro B₁₂ em não-vegetarianos como para assumir que existe um nível anormalmente baixo em vegetarianos. Não se deve presumir que o chamado "baixo nível de vitamina B₁₂" naqueles que não usam produtos animais representa um nível patologicamente baixo. Pode ser que haja uma carga metabólica naqueles que usam produtos de origem animal, fazendo com que eles exijam um nível especialmente alto de vitamina B₁₂. A elevação da vitamina B₁₂ no soro foi encontrada em certas doenças graves, e não deve ser considerada empiricamente como especialmente desejável.

Os Vegans no estudo não pareceu precisar de mais alguma vitamina B₁₂ do que já teve no soro, uma vez que não respondeu de qualquer maneira para tiros de B₁₂ em grandes doses. Além disso, não havia sintomas de vitamina B₁₂ deficiência.

Outros com anemia megaloblástica

Anemia megaloblástica, o tipo de anemia de vitamina B₁₂ deficiência, pode ocorrer em indivíduos que tomam contraceptivos orais. No *Southern Medical Journal*, de fevereiro de 1975, há um relatório de tal indivíduo. Além disso, houve vários relatos de imigrantes asiáticos, exclusivamente vegetarianos, que desenvolveram anemias megaloblásticas. Esses indivíduos são de entre os imigrantes hindus para a Grã-Bretanha e são notórios pelo uso de especiarias e outros irritantes estomacais. No entanto, é possível que exista algum outro fator ou tipo de abuso da saúde que possa resultar no metabolismo inadequado da vitamina B₁₂. É curioso que não haja folclore entre esse grupo populacional para chamar a atenção para quaisquer efeitos indesejáveis dos costumes alimentares enquanto eles viviam na Índia. Isso leva a crer que, à medida que imigram, podem deixar um certo modo de vida ou algum tipo de comida vegetariana que estão usando, ou que podem ter adotado certas práticas alimentares prejudiciais, como o aumento do uso de gordura ou açúcar, ou outros alimentos refinados, que levam a um aumento da necessidade de vitamina B₁₂. Tão tarde quanto 1975, não havia nenhuma evidência de vitamina B₁₂ a deficiência entre os indianos tomando tão pouco como 0,16 microgramas de vitamina B₁₂ por dia. Nós enfatizamos, portanto, um estilo de vida que irá manter o mau funcionamento gastrointestinal ao mínimo. Atenção especial deve ser dada aos princípios fisiológicos da digestão, como a combinação adequada dos alimentos, a hora do dia em que se come, as variedades de alimento que se serve em uma refeição, a concentração (densidade calórica ou grau de refinamento) do alimento, itens alimentares individuais, bem como cuidado em comer devagar e mastigar bem.

Praticamente todos os casos de vitamina B₁₂ deficiência de ocorrer em indivíduos que usam produtos de origem animal muito generosamente. Portanto, podemos dizer que uma deficiência dietética não é a causa comum de síndromes clínicas envolvendo baixos níveis sanguíneos de vitamina B₁₂. Mesmo quando os vegetarianos puros têm um baixo nível de vitamina B₁₂ pelos padrões laboratoriais atualmente compreendidos e em comparação com aqueles que comem carne e outros produtos animais, eles não têm estigmas de deficiência.

No *Journal of the American Medical Association* 229: 703, 5 de agosto de 1974, aparece esta interessante declaração: "Uma irônica 'piada interna' entre os hematologistas é mais ou menos assim:" Veja as vendas de vitamina B₁₂! Devemos ser perdendo muita anemia perniciosa. Na verdade, não há muito anemia perniciosa neste país, mas há um monte de B₁₂ [no] deltóide e glúteo americano ". Uma questão posterior do *JAMA* 231: 289, de 20 de janeiro de 1975, traz informações adicionais: A vitamina B₁₂ deficiência "ocorre em indivíduos que não conseguem absorver a vitamina B₁₂ a partir da dieta e naqueles que têm uma dieta inadequada, geralmente associada a pobre armazenamento de vitamina O último grupo é composto principalmente de pacientes alcoólatras com doença hepática. Depois de B₁₂ combina com fator intrínseco (do estômago) é absorvido pelo íleo. Assim, má absorção resulta da falta de fator intrínseco, de doença ou remoção do íleo, ou, menos vulgarmente, a partir de competição bem sucedida para disponível vitamina B₁₂, por bactérias (síndrome da alça cega) ou parasitas (peixe ténia). Apenas o último destes é

susceptível de ser curada os outros dois produzem má absorção permanente de vitamina B₁₂. A terapia de reposição parenteral que contorna o bloqueio intestinal é necessária para o resto da vida do paciente. A interrupção do tratamento inevitavelmente leva à recaída após um a cinco anos ... "

Anemia perniciosa

Devemos enfatizar que a deficiência de vitamina B₁₂ ou anemia perniciosa é um distúrbio raro.

É incomum encontrá-lo em qualquer segmento da nossa população. Hemólise de células vermelhas do sangue e armazenamento inadequado de vitamina B₁₂ pelo fígado também podem ser características essenciais da síndrome. Outras causas são suspeitas, entre elas certas substâncias tóxicas. Há muito mais que é desconhecido do que se sabe sobre B₁₂ e seu metabolismo do corpo.

Geralmente, as lojas de fígado 1000 a 1500 microgramas de vitamina B₁₂. Um fígado normal deve ser capaz de armazenar essa quantidade de vitamina B₁₂ por até 12 anos. Se uma pessoa tem um fígado doente por qualquer motivo, sua capacidade de armazenar vitamina B₁₂ é muito prejudicada.

Os sinais de anemia perniciosa (PA) incluem um grupo de sintomas que podem estar presentes em uma série de outras doenças. A doença resulta em uma deficiência de vitamina B₁₂ no sangue. O paciente típico com PA é um homem alto, um tanto idoso, com acinzentamento prematuro do cabelo e orelhas grandes. Ele geralmente tem olhos azuis, pele clara e é de origem nórdica. A PA é uma doença rara e requer uma bateria de testes laboratoriais para fazer o diagnóstico. Não deve ser introduzido de ânimo leve ou realizado pelos não qualificados. Após muitos exames laboratoriais e consultas médicas, o diagnóstico de deficiência de vitamina B₁₂ geralmente pode ser feito com certeza. Então, é obrigatório que as fotos mensais sejam tiradas pelo resto da vida do indivíduo - nada de uma pequena tarefa. Os sintomas podem ser prontamente vistos como inespecíficos, isto é, associados a muitos outros distúrbios, e incluem os seguintes: diarreia, flatulência, dor na língua, diminuição do apetite, náusea, anemia, tontura, instabilidade nos pés, sensações estranhas na pele pobre concentração mental, falta de ar, inchaço das mãos ou pés e fadiga mental ou física.

A anemia perniciosa é uma doença de muitas causas suspeitas, hemolítica, metabólica, enzimática ou gastrointestinal. Também é possível que uma substância tóxica esteja envolvida. A urina em casos de PA foi relatada para conter um fator tóxico. Este fato dificulta nossa compreensão da AF. Uma das coisas intrigantes sobre PA é que, antes do momento em que o fígado era usado no tratamento da PA, remissões espontâneas ocorreram em cerca de 86% dos casos. A questão do papel das toxinas era muito importante. Os sinais bem marcados de aumento da destruição do sangue que são encontrados no PA podem ser causados por toxinas. Alguns pesquisadores acreditam que a destruição do sangue (hemólise) é a principal causa da anemia, e não o efeito secundário da construção de sangue defeituosa. A teoria da deficiência dietética falha em explicar adequadamente as remissões espontâneas que ocorrem na ausência de fígado ou outros fatores anêmicos na dieta. É bem possível que ele não é primariamente a vitamina B₁₂ defeito metabolismo que faz com que o PA, mas algum outro fator.

Alguns casos de PA foram relatados como anormalmente suscetíveis à ação destrutiva

do sangue de gorduras elevadas no soro. Essa sensibilidade excessiva leva à destruição das células do sangue pelos produtos digestivos da gordura. Isto foi proposto como apenas uma manifestação de uma perturbação geral do metabolismo da gordura no PA. Outras evidências de problemas de gordura são as seguintes: (1) uma variação marcante no colesterol e componentes relacionados no sistema nervoso. (2) A diarreia associada com o canal de entrada, bem como com B₁₂ defeito metabolismo, é atribuído à acção dos ácidos gordos de cadeia longa derivados de quebra de gordura, bem como para os ácidos gordos de cadeia curta que derivam de fermentação do amido. (3) Nos imigrantes indianos na Grã-Bretanha que foram relatados como portadores de deficiência de vitamina B₁₂, uma ingestão de alto teor de gordura ou amido refinado pode ter um papel etiológico em seu problema.

O soro de pacientes com PA não tratada contém um fator que inibe o amadurecimento dos megaloblastos aos glóbulos vermelhos. A anemia macrocítica que ocorre em associação com estenoses intestinais e alças cegas de vários tipos que podem ser acidentes ou podem ser de algum tipo de intervenção cirúrgica, também evidencia uma substância tóxica ou crescimento bacteriano. Sabemos que a flora bacteriana muda no trato intestinal com a introdução de um tipo diferente de dieta, como a dieta vegetariana pura. Pode ser que uma das razões pelas quais as pessoas que comem produtos de origem animal precisem de mais B₁₂ seja que o conteúdo bacteriano do trato gastrointestinal seja alterado de modo a causar o requisito B₁₂ extra .

Deve-se enfatizar que a AP e os estados metabólicos relacionados não são simples ou bem compreendidos. Um corpo considerável de evidências sugere que a deficiência dietética não é o defeito primário no espru ou na esteatorreia idiopática, duas outras anemias macrocíticas. Apesar do fato de que em certos casos de deficiência dietética de espru tropical parece desempenhar um papel, deve-se reconhecer que esta doença pode se desenvolver em pessoas que consomem dietas abundantes e misturadas, e não costuma afetar tanto o marido como a esposa mesmo que consumam a mesma dieta. Não há dúvida de que infecções ou abuso da saúde podem acelerar o defeito de má absorção. A extensão ascendente gradual da flora intestinal anormal do ceco para o intestino delgado, para duodeno e, finalmente, para o estômago, tem sido considerado por muitos como possibilitando competição bacteriana para a absorção de vitamina B₁₂. É interessante que bactérias possam ser cultivadas a partir do conteúdo estomacal de pacientes aclorídricos, ao passo que isto nunca é o caso daqueles que têm níveis normais de ácido clorídrico no estômago.

Os altos níveis de vitamina B₁₂ no sangue são um sinal patológico?

Geralmente, não aconselhamos o uso rotineiro de suplementos de vitamina B₁₂. Em estudos com animais já houve casos de aumento da produção de câncer em animais que estão em uma alta ingestão de B₁₂. Note-se que os animais que tomam B₁₂ aumentaram a proliferação de granulócitos, tais como ocorre na leucemia mielóide crónica. No passado, os hematologistas usaram os altos níveis de B₁₂ no soro que os pacientes com leucemia exibem como ajuda para o diagnóstico da leucemia. Outras condições malignas têm sido associados com alta B₁₂ no soro. Dois pacientes com cancro metastático que foram descritos mostraram níveis muito elevados de B₁₂ e transcobalamina. Um aumento do nível de B₁₂ foi encontrado em um caso de colite ulcerativa. Enquanto estas não são geralmente considerados para indicar que um nível elevado de B₁₂ fez com que as malignidades e colite ulcerativa, sabemos que a supernutrição em outros nutrientes tende a promover a formação de câncer e outras

doenças.

Nosso conselho inspirado defende constantemente que os nutrientes concentrados devem ser usados com moderação. Parece sensato evitar grandes suplementos de vitamina B₁₂ tanto com base na ciência como na revelação. Se os suplementos de vitamina B₁₂ não forem considerados inteiramente inócuos, surge então a questão de saber se deve-se ingerir, em grande parte, certos alimentos conhecidos por conter vitamina B₁₂, a fim de garantir um nível sanguíneo elevado. Produtos de origem animal parecem representar uma resposta lógica à questão. No entanto, existem muitas referências no Espírito de Profecia que indicam que a doença no reino animal tornará necessário abandonar até mesmo leite e ovos. Certamente, os fatos indicam que estamos no tempo em que os produtos animais não são mais seguros.

Não vejo razão para que uma leve ocasional de levedura em uma salada cause problemas metabólicos. O uso generoso, no entanto, da levedura, como na colher de chá, pode levar a um ácido úrico elevado no sangue. Para aqueles que não recebem um efeito negativo do açúcar no leite de soja comercial, uma pequena quantidade usada ocasionalmente provavelmente não é prejudicial. No entanto, mesmo esses suplementos não são essenciais para pessoas normais, como será discutido a seguir.

Fontes de B₁₂ para o Vegetariano

Toda a vitamina B₁₂ neste planeta é eventualmente rastreada até a síntese por microorganismos, certas bactérias e fungos (Actinomicetos). A B₁₂ está então disponível para os animais que comem os microorganismos ou seus produtos, ou cultivam os germes em seus tratamentos digestivos. A B₁₂ é armazenado nos seus tecidos e segregada no seu leite. Onde é que um ser humano que come nem os microorganismos diretamente, nem quaisquer produtos de origem animal obter a sua vitamina B₁₂? Existem várias fontes de alimento não animal de vitamina B₁₂. Embora essas fontes podem não ser constante, parece que eles ocorrem com regularidade suficiente para suprir as quantidades mínimas de vitamina B₁₂ que são necessários por aqueles que não estão usando produtos de origem animal e não estão abusando de sua saúde de uma forma que seria necessário tomar maiores quantidades de vitamina B₁₂. Estes incluem trigo, soja, muitos verdes comuns, azeitonas, várias frutas e vários outros alimentos que ocasionalmente têm vitamina B₁₂, tanto na comida ou na comida. Para nossos propósitos, não importa se o alimento incorporou a vitamina B₁₂ dentro de sua estrutura ou se é um contaminante na superfície. De qualquer forma é comido, está disponível para os sistemas do corpo.

Uma fonte não alimentar de vitamina B₁₂ é o crescimento bacteriano na boca, ao redor dos dentes e gengivas, na nasofaringe, ao redor das amígdalas e nas criptas tonsilares (as depressões tubulares nas amígdalas), nas dobras na base da língua, e nos brônquios e glândulas peribrônquicas. É evidente que só desta fonte irá fornecer quantidades suficientes de B₁₂ para o muito pequena exigência de um vegetariano total.

Causas de aumento da vitamina B₁₂ Necessidade

No livro publicado em 1969, intitulado *The Megaloblastic Anemias*, do Dr. I. Chanarin, página 317, afirma-se que "a anemia megaloblástica devido à deficiência dietética não complicada ainda não foi demonstrada no homem". Eu acredito que este seja o caso para o tempo presente. Há, no entanto, alguns relatos de indivíduos que

abusam de sua saúde, aqueles que têm defeitos metabólicos tanto na absorção ou armazenamento de vitamina B₁₂, e aqueles que têm uma variedade de condições crônicas, que tomam sem produtos animais e desenvolveram problemas metabólicos envolvendo vitamina B₁₂. Nós não exigimos grandes quantidades de B₁₂ a menos que certas condições existam. Estes incluem o seguinte:

- Outros produtos de origem animal carne e na dieta causando um requisito aparente para manter níveis excessivamente elevados de B₁₂.
- Drogas ou produtos químicos usados que destroem B₁₂ (nicotina, álcool, cafeína, muitos over-the-counter e medicamentos).
- Existe uma doença, como anemia perniciosa, aterosclerose, doença hepática ou diabetes.
- Níveis sanguíneos excessivamente altos ou baixos de vitamina C.
- Uma alta ingestão de gordura.
- Contraceptivos orais.
- Uma ausência de certos outros nutrientes, especialmente cálcio.
- Idade avançada.
- Condições como câncer, cirurgia do estômago ou do intestino delgado, uma infecção crônica, como tuberculose, malária ou parasitas intestinais.
- Baixa função da tireóide.

Tem sido demonstrado que os elevados níveis de ácido ascórbico pode levar a vitamina B₁₂, a deficiência. Do *Jornal da Associação Médica Americana*, 6 de outubro de 1975, página 24: "Os médicos Herbert e Jacob fizeram a observação de que o ácido ascórbico (vitamina C) em quantidades superiores a 0,5 gramas destruirá entre 50% e 95% da vitamina B₁₂ conteúdo em alimentos ". O relatório deste estudo com 90 indivíduos em Cleveland apareceu no *Journal of American Medical Association*, 230: 241, em 1974. Alguns desses 90 indivíduos também estavam tomando extrato de fígado cru oral ou outras substâncias contendo quantidades substanciais de vitamina B₁₂. Mesmo assim, a tomada de vitamina B₁₂ não protegê-los contra a sua destruição por ingestão excessiva de vitamina C.

Tenha confiança nos testemunhos

E agora, tendo considerado a questão do ponto de vista da ciência, devo concluir que, mesmo que eu não estivesse convencido de que suplementos de vitamina B₁₂ fossem desnecessários e o uso de produtos de origem animal fosse indesejável, ainda não levei em conta a palavra inspirada. declara que todos os elementos de nutrição que precisamos para obter um bom sangue podem ser obtidos de frutas, verduras e grãos integrais (CD 322). Podemos certamente ter confiança na imutabilidade da palavra inspirada, especialmente em comparação com a ciência mais mutável que temos, a nutrição.

Não elevaremos o padrão alto e seguiremos o Senhor corajosamente, não esperando que nossa comida nos prejudique? Para adventistas do sétimo dia o maior problema que enfrenta o nosso dia não é a vitamina B₁₂, mas que de confiança na integridade e veracidade dos testemunhos que nos chegaram de Deus. Em incalculável despesa para o céu, estes Testemunhos foram especialmente dados para que pudéssemos conhecer a verdade. Esses conselhos superam em muito qualquer coisa que recebemos de nossa própria pesquisa ou da ciência vacilante da nutrição. Nenhum indivíduo em nutrição é mais mal compreendido do que o metabolismo da vitamina B₁₂. Grandes mudanças foram feitas apenas nos últimos anos em nossa compreensão da vitamina B₁₂.

Certamente, este fato deveria nos levar a confiar muito mais nos Testemunhos do que nos ensinamentos nutricionais mutáveis. Existem inúmeras declarações inspiradas que indicam que existem três classes de alimentos que irão sustentar a vida e não trarão doenças. Estas são frutas, legumes e grãos integrais (*CD 267*, etc.). Na página 209, escrita em 1899, está a seguinte previsão: "A luz que me foi dada é que não demorará muito para que tenhamos de abandonar o uso de qualquer alimento animal, até mesmo o leite terá que ser descartado". Fomos instruídos a esperar até que as circunstâncias - talvez coisas como doenças e poluição - exigissem desistir de leite e ovos, e até que o Senhor preparasse o caminho - talvez através da tecnologia de alimentos, transporte de longa distância e o nascimento da ciência da nutrição. no início do século. Esses fatores foram desenvolvidos bem o suficiente desde 1930 para possibilitar que o leite e os ovos sejam descartados com segurança. Alguns estão esperando por um anúncio do céu de que leite e ovos não são seguros. É improvável que essa seja a ideia pretendida pelas palavras: "quando chegar a hora, Deus revelará isso". *CD 359*. Da mesma forma, não esperamos que um anjo apareça para nos dizer como desenvolver marketing e transporte. No entanto, o Senhor é instrumental nesses assuntos e preparou o caminho para todos verem.

O próprio pensamento das doenças que podem ser transportadas por ovos e leite deve ser motivo suficiente para aqueles que foram ensinados a serem tão exigentes em seus hábitos alimentares e as sutilezas da vida como os adventistas do sétimo dia, a omitirem esses artigos do livro. dieta. Somos admoestados a ficar bem dentro das áreas seguras em todos os assuntos relacionados ao nosso testemunho cristão. É apenas uma questão de tempo até que seja geralmente reconhecido que leite e ovos não são seguros. Que tipo de fé será necessária então, quando o mundo concorda que doenças sérias estão sendo transmitidas por leite e ovos, e que podemos viver sem elas? Não aceitaremos a luz que temos agora? É perfeitamente possível obter todos os elementos da nutrição de frutas, vegetais e grãos integrais. Não devemos, como um grupo de pessoas, dizer: "Podemos mostrar-lhe o caminho. Já demonstramos sua viabilidade. Nosso Pai Celestial nos instruiu especialmente!" Certamente, nosso desejo de participar da demonstração de boa saúde que deve vir antes de podermos ser traduzidos para a Canaã celestial nos levaria a preparar a nós mesmos e a nossas igrejas para este evento. Parece-me que o medo sobre B₁₂ é equivocada. Vamos ensinar as pessoas em todos os lugares a cozinhar sem usar leite ou ovos. Vamos colocar a ênfase na simplicidade, não comer demais, mastigando bem, e comer devagar, e muitos outros importantes fatores-e abandonar o medo e agitação sobre a vitamina B₁₂.

“. . . Lembre-se que um discípulo é fazer a vontade do seu mestre. Não devemos raciocinar em relação aos resultados; pois então devemos nos manter sempre ocupados e sempre em incerteza. Devemos assumir nossa posição para reconhecer plenamente o poder e a autoridade da palavra de Deus, concordando ou não com nossas opiniões preconcebidas, temos um Guia perfeito. O Senhor falou para nós; e quaisquer que sejam as conseqüências, devemos receber Sua palavra e praticá-la na vida diária, senão estaremos escolhendo nossa própria versão do dever e faremos exatamente o oposto do que nosso Pai Celestial nos designou para fazer”. *MM 255-256*.

Resumo

1. O homem recebeu uma dieta estritamente vegetariana no Jardim do Éden. Frutas,

nozes, grãos e vegetais foram destinados a suprir suas necessidades alimentares para sempre. Esses grupos de alimentos fornecem todas as propriedades nutritivas necessárias para produzir um bom sangue.

2. Qualquer problema neurológico ou anemia sofrido por pessoas em uma dieta estritamente vegetariana geralmente tem alguma outra causa que a deficiência de vitamina B₁₂ na dieta.

3. Abuso da saúde de qualquer forma pode resultar em maior desperdício de vitamina B₁₂. Vegans e indianos, por vezes, envolver-se em hábitos de saúde que destroem a capacidade do organismo de utilizar ou conservar seu B₁₂.

4. Praticamente todos os casos de anemia perniciosa (vitamina B₁₂ deficiência) ocorrem em indivíduos que usam produtos de origem animal generosamente. B₁₂ a deficiência é uma doença mal compreendida.

5. A anemia perniciosa é um distúrbio raro e um diagnóstico laboratorial difícil, e não deve ser feito pelos não qualificados.

6. Os vegetarianos estritos têm um nível mais baixo de vitamina B₁₂ no soro do sangue do que os ovolactovegetarianos ou não-vegetarianos. A um nível no sangue de 60 um não-vegetariano geralmente mostra sinais de deficiência, vegetariano vai até não inferior a 30. Os altos níveis de sangue de B₁₂ estão muitas vezes associados com a presença de doença grave.

7. Vegetarianos estritos geralmente têm melhores bioquímicos e níveis de pressão arterial.

8. Um alto teor de gordura ou alto consumo de amido refinado pode desempenhar um papel na imigrantes indianos na Grã-Bretanha que foram relatados a sofrer de B₁₂ a deficiência. A flora bacteriana do trato intestinal muda com uma mudança na dieta.

9. Todos vitamina B₁₂ é, eventualmente, rastreável a produção por microorganismos, bactérias ou fungos. Esses microrganismos crescem no trato digestivo, ao redor dos dentes e gengivas, nas amígdalas e estruturas peribrônquicas, no trato gastrointestinal, no solo e no ar, e estão presentes na água da chuva. B₁₂ é frequentemente encontrado em azeitonas, verduras, grãos, frutas e legumes.

10. Coisas que causam maior necessidade de B₁₂ são a ingestão de produtos de origem animal; o uso de drogas, cafeína, nicotina e álcool; uma variedade de doenças; níveis excessivamente altos ou baixos de vitamina C; uma alta ingestão de amido ou gordura, contraceptivos orais, muito pouco cálcio e uma baixa função da tireóide.

11. Somos ordenados a ensinar as pessoas em todos os lugares a cozinhar sem usar leite ou ovos. O conhecimento nutricional e o comércio de alimentos possibilitam uma dieta do tipo vegan.

Vitamina B₁₂

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

O intestino delgado de humanos saudáveis pode conter bactérias capazes de produzir vitamina B₁₂. Existem pelo menos dois grupos de germes normalmente no intestino delgado, *Pseudomonas* e *Klebsiella*. Estes podem sintetizar quantidades significativas da vitamina, suficientemente altas no tracto intestinal para serem absorvidas no íleo terminal (*Nature* 283: 781; 21 de Fevereiro de 1980). Ambos os germes podem crescer demais e causar um intestino delgado não saudável.

Cerca de 3.000 homens e mulheres com idade entre 26-83 investigados como parte do

estudo de Framingham Offspring mostrou um 39 por cento surpreendente de que os participantes têm níveis sanguíneos de B₁₂ abaixo de 350, o nível em que os sinais neurológicos de vitamina B₁₂ deficiência ou alta homocisteína os níveis às vezes ocorrem. As pessoas mais jovens tinham a mesma probabilidade de ter níveis baixos do que as pessoas mais velhas. Aqueles que receberam seus suplementos de B₁₂ ou cereais matinais fortificados ou produtos lácteos eram menos prováveis de serem deficientes do que aqueles que recebiam seus B₁₂ de produtos lácteos, carne, frango ou peixe. Foi sugerido pelos pesquisadores que as proteínas na carne pode fazer B₁₂ menos disponível. A RDA para B₁₂ é de 6-25 microgramas, dependendo da idade, sendo os níveis mais altos em pessoas idosas (*American Journal of Clinical Nutrition* 71:51, 2000).

Fatores que afetam B₁₂ Necessidades

1. A carne, outros produtos de origem animal e carboidratos refinados (açúcares), quando usados generosamente pode mais do que dobrar a quantidade de B₁₂ você deve ter a partir de todas as suas fontes para se manter saudável.
2. As pessoas que usam drogas, produtos químicos ou bebidas que destroem B₁₂ (tabaco, álcool, cafeína, etc.), vai exigir mais B₁₂ para se manter saudável.
3. megadoses de vitamina C pode produzir deficiência de B₁₂, destruindo os cobalaminas durante o tempo tanto B₁₂ e vitamina C são no tracto intestinal em conjunto. Mais de 500 miligramas de vitamina C pode destruir 50-95 por cento do B₁₂ no trato intestinal. Se ambas as vitaminas C e B₁₂ devem ser tomadas para alguma condição, B₁₂ deve ser tomado no início ou antes da refeição, e a vitamina C deve ser tomada após as refeições.
4. Contraceptivos orais aumentam a necessidade de vitamina B₁₂.
5. ovos cozidos diminuir B₁₂ absorção.
6. parasitas intestinais, especialmente fita vermes, bactérias e explosivamente crescimento no tracto intestinal, tais como a partir de intestinos infectadas ou inflamadas, podem competir eficazmente com o hospedeiro para B₁₂ e fazer os requisitos mais elevados. A infecção por *Helicobacter pylori* pode causar má absorção de vitamina B₁₂.
7. Quase 90% das pessoas idosas com níveis séricos de B₁₂ abaixo de 150 apresentam evidências de deficiência tecidual de vitamina B₁₂. As pessoas mais velhas são mais sujeitas a deficiência de baixa B₁₂ do que indivíduos mais jovens (*Journal of Geriatric da Sociedade Americana* de 44: 1355; 1996). Podemos ver sabedoria para pessoas com mais de 60 anos com níveis baixos de B₁₂ tomando um suplemento. Cerca de 100 microgramas diários mastigados por dois minutos antes de serem engolidos (para obter o “fator salivar”) provavelmente serão suficientes para suprir o sistema com todas as suas necessidades.

Megavitaminas

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Qualquer suplementação da dieta deve ser feita com muito cuidado, e é frequentemente associada a perigos e, infelizmente, muitas vezes sem melhora na condição para a qual os suplementos foram dados. Mega-vitaminas dadas a vinte crianças com

dificuldades de aprendizagem não apresentaram melhora em comparação com um grupo tratado apenas com dieta.

Em um estudo de três homens adultos que receberam grandes doses de ácido nicotínico para tratar o colesterol alto, houve perda da visão central. O ácido nicotínico pode causar retenção de líquidos e inchaço na retina, o que poderia levar a uma perda de visão. Depois que a vitamina foi descontinuada, ocorreu alguma melhora da visão.

Suplementos de cálcio podem interferir na absorção de ferro e zinco. Suplementos de cálcio também podem interferir com a função da vitamina K, que auxilia na formação de substâncias de coagulação do sangue e pode levar a hemorragia interna. Existem algumas evidências de que grandes doses de cálcio podem realmente diminuir a resistência óssea, pois a proporção de cálcio para outros minerais essenciais para ossos fortes é alterada de forma desfavorável. Alguns pacientes sensíveis podem ter sintomas de artrite ao tomar suplementos de cálcio.

REFINAÇÃO DO TRIGO

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

No processamento ou refino de trigo, vinte alguns nutrientes são significativamente reduzidos.

NUTRIENTE	% PERDIDO
Tiamina (B ₁)	86
Riboflavina (B ₂)	70
Niacina	86
Ferro	84
Piridoxina (B ₆)	60
Ácido fólico	70
Ácido pantotênico	54
Biotina	90
Cálcio	50
Fósforo	78
Cobre	75
Magnésio	72
Manganês	71

Na refinação do trigo, a qualidade da proteína e o teor de fibra também são significativamente reduzidos.

AR PURO E SEU VALOR DE SAÚDE

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

A. CONCEITOS GERAIS:

1. O ar puro é composto de 78% de nitrogênio, 21% de oxigênio, vapor de água e uma pequena quantidade de outros gases, como dióxido de carbono, argônio, criptônio, etc.
 2. Poluição adiciona todos os tipos de produtos químicos, como os encontrados na exaustão de automóveis, fumaça de tabaco, fumos de solventes, exaustão de fábrica e produtos de limpeza doméstica.
 3. Podemos viver semanas a meses sem comida, dias a semanas sem água, mas apenas minutos sem ar.
 4. Estudos para astronautas nos mostraram que, em um espaço fechado, o ser humano emite vapores, gases e odores. Também precisamos não só de ar, mas de ar "ionizado".
 5. O ar "ionizado" (aerion) é produzido por florestas de árvores, luz do sol, raios cósmicos, o rompimento de partículas de água sobre os oceanos ou em cachoeiras e de elementos radioativos naturais no solo. Pode ser feito por máquinas; eles também adicionam ozônio e óxidos de nitrogênio.
 6. O oxigênio recebe os elétrons adicionados para obter íons negativos.
-
7. O ar de alta qualidade é destruído por:
 - Estagnação - dentro de casa, os íons negativos grudam nas paredes, etc.
 - O ar reciclado em edifícios tem 1/5 a 1/10 de ar ionizado.
 - Queima de tabaco
 - Smog, óxidos de nitrogênio, óxidos de enxofre, ozônio, outros produtos químicos.
 - Sujeira e ar da cidade - longe da luz do sol e das árvores.
 8. Os íons negativos no ar oferecem os seguintes benefícios:
 - Maior qualidade e taxa de crescimento de plantas e animais
 - Ajuda a matar germes e aumenta a resistência celular à infecção.
 - Ajuda os cílios traqueais (varredores) a remover partículas de ar prejudiciais (fumaça de tabaco temporária os paralisa).
 - Melhora a função da enzima citocromo oxidase e de outras células.
 - Tende a baixar a pressão arterial.
 - Muda ondas cerebrais - pessoas mais relaxadas e tranquilas.
 - Ajuda em condições alérgicas, como rinite e asma.
 - Ajuda a aprender - ratos velhos em um labirinto aprenderam duas vezes mais rápido em ar ionizado e causaram um terço dos erros.
 9. Iões positivos no ar:
 - Reduza a ação de limpeza dos cílios.

- Produzir estreitamento anormal de passagens aéreas.
 - Induzir o espasmo dos vasos sanguíneos no trato respiratório.
 - Exagerar a vulnerabilidade ao trauma.
10. Tempestades quentes do deserto:
- Produza íons positivos fortes (CO₂ +, etc.) por um a dois dias.
 - Estes aumentam o neurotransmissor, serotonina.
 - Isso resulta em dores de cabeça do tipo enxaqueca, náusea, diarreia, problemas nos olhos, irritabilidade e congestão respiratória.
11. Um ligeiro aumento na concentração de oxigênio no ar, especialmente quando associado a uma dieta com pouca gordura, diminui o colesterol sérico e os triglicérides (Kjeldsen. *J. Athero. Res.* 10: 173, 1969).
12. Os triglicérides sanguíneos elevados interferem na capacidade de transporte de oxigênio dos glóbulos vermelhos (hemácias). Os eritrócitos tornam-se pegajosos, tendem a se aglomerar e bloqueiam os vasos sanguíneos menores.
13. "E o trabalho realizado ao ar livre é dez vezes mais benéfico para a saúde do que o trabalho doméstico". EG White, *FE* 73.
14. "O ar é a bênção livre do céu, calculada para eletrificar todo o sistema. Sem ele, o sistema estará cheio de doenças e se tornará adormecido, lânguido, débil". "A influência do ar puro e fresco é fazer com que o sangue circule de forma saudável através do sistema. Ele refresca o corpo e tende a torná-lo forte e saudável, enquanto ao mesmo tempo sua influência é decididamente sentida sobre a mente, conferindo um grau. de compostura e serenidade, que estimula o apetite e torna a digestão de alimentos mais perfeita, induz sono profundo e doce "EG White, *IT* 701-2. (Veja também *IT* 703 sobre os efeitos do ar ruim).

B. RESUMO DAS RECOMENDAÇÕES:

- Exercite-se regularmente ao ar livre, de preferência no exterior.
- Pratique a respiração profunda (como na corrida).
- Evite o smog, exercite-se quando o ar é o mais limpo.
- Ar fora da roupa de cama e roupas.
- Abra as janelas, mesmo no inverno (Feche a porta do quarto para conservar o calor da casa).
- Coma uma dieta baixa colesterol / gordura natural para ajudar os lipídios do sangue.
- Evite poluentes - especialmente fumaça de cigarro e outros gases nocivos.

RESPIRAÇÃO ADEQUADA

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

A respiração profunda ajuda na digestão massageando os órgãos internos. Ajuda no retorno do sangue ao coração, causando uma pressão negativa no peito. Assim, descongostamos a cabeça, reduzindo a probabilidade de dores de cabeça, retirando sangue das pernas, tornando improvável que haja um agrupamento nas extremidades inferiores, e encorajando o fluxo de sangue do trato gastrointestinal para o fígado para processamento. O sangue proveniente do trato intestinal é muitas vezes carregado de nutrientes e precisa de ajuda para retornar ao coração.

No sanatório, "... as pessoas deviam ser ensinadas a se vestir, respirar e comer corretamente - como prevenir doenças por hábitos apropriados de viver". *Conselhos sobre dieta e alimentos* , p. 303

"A natureza vai querer alguma ajuda para levar as coisas à sua condição adequada, que pode ser encontrada nos remédios mais simples, especialmente no uso dos próprios remédios mobiliados da natureza - ar puro e com um conhecimento precioso de como respirar ..." *Mensagens Escolhidas* , livro 2, p. 287

Ele "não tinha um suprimento liberal de ar ... Sua circulação está deprimida. Ele respira apenas do alto de seus pulmões. É raro que ele exercite os músculos abdominais no ato de respirar. Estômago, fígado , pulmões e cérebro estão sofrendo pela falta de inspirações profundas e completas do ar, que eletrificam o sangue e conferem a ele uma cor viva e brilhante, e que por si só pode mantê-lo puro e dar tom e vigor em todas as partes do corpo. maquinaria viva. " *Testemunhos* , vol. 2, pp. 67-68.

"Para ter um bom sangue, devemos respirar bem. Inspirações cheias e profundas de ar puro, que encham os pulmões de oxigênio, purificam o sangue". *A ministração da cura* , p. 272

"Um passeio, mesmo no inverno, seria mais benéfico para a saúde do que todo o remédio que os médicos prescrevessem. Haveria um aumento da vitalidade, tão necessária à saúde. Os pulmões terão uma ação necessária, pois é impossível sair no ar estimulante de uma manhã de inverno sem inflar os pulmões ". *Testemunhos*, vol. 2, p. 529

"E enquanto a importância da respiração profunda é mostrada, a prática deve ser insistida. Que sejam dados exercícios que promovam isso ..." *Educação*, p.

"A influência do ar puro e fresco é fazer com que o sangue circule de forma saudável pelo sistema." *Testemunhos*, vol. 1, p.702.

"O ar fresco será mais benéfico para as pessoas doentes do que a medicina, e é muito mais essencial para eles do que a comida". *Conselhos sobre Saúde* , p.55.

"O ar é a bênção livre do céu, calculada para eletrificar todo o sistema. Sem isso, o sistema estará cheio de doenças e se tornará adormecido, lânguido, débil. Mas todos vocês viveram por anos com uma quantidade muito limitada de ar." *Testemunhos* , vol. 1, p. 701

"Ar, ar, o precioso benefício do céu que todos podem ter, abençoa-lo-ão com sua influência revigorante, se você não recusar a entrada. Bem-vindo, cultive um amor por ele, e isso será uma preciosa chupeta dos nervos. " *Testemunhos* , vol. 1, p. 702

BABOSA

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

É um paradoxo que os remédios caseiros estejam surgindo, em vista da supertecnologia que está englobando a medicina. Talvez parte da resposta seja uma reação da sofisticação e da impessoalidade da medicina moderna, aliada aos custos crescentes de tudo, incluindo contas médicas e combustível. Também foi redescoberto que a maioria das doenças pode ser adequadamente tratada em casa com bons resultados, evitando a exposição a doenças contagiosas no consultório médico e obtendo a satisfação de assumir a responsabilidade pelas próprias doenças. É uma grande emoção tratar uma doença ou lesão e encontrar o bom resultado que advém do cuidado comum aplicado com lógica e bom senso.

Um dos remédios caseiros que é útil em muitos tipos diferentes de doenças é o da Aloe Vera. A planta é um parente da cebola e tem muitas aplicações em casa. Um dos mais conhecidos e mais utilizados é o da sua aplicação a queimaduras. Toda casa deve ter uma planta aloe crescendo na cozinha, de modo que quando alguém se queimar, a queimadura pode ser tratada imediatamente, esfregando um pouco do suco da folha de aloe diretamente na área queimada. Se estiver perto da pia, a primeira ação deve ser a de resfriar o local queimado com água fria ou fria, depois secar suavemente e colocar o suco de aloe diretamente na área queimada. Temos visto resultados notáveis do uso de aloe tanto no controle da dor quanto na regeneração da pele de queimaduras de terceiro grau.

Em queimaduras de segundo grau, formar-se-ão bolhas, as bolhas desenvolvendo amônia após vários dias. A amônia é irritante para os tecidos e pode aumentar a probabilidade de estender a lesão da queimadura. É bom, portanto, liberar o líquido da bolha para que a amônia não se acumule. No entanto, parece sensato manter a pele sobrejacente da bolha intacta, de modo que ela possa ajudar a proteger a área. Eu gosto de cortar a bolha em uma borda de cerca de um quarto de sua circunferência para que o líquido possa drenar facilmente, mas ainda permitir que a pele da bolha aja como um curativo protetor. Uma bandagem de pressão leve sobre o blister aberto evitará a formação continuada de fluidos e permitirá que a bolha se cure imediatamente.

Embora eu não saiba de nenhum estudo duplo-cego que tenha sido feito sobre queimaduras, há bastante folclore a respeito do uso de aloe para queimaduras de terceiro grau para me dar confiança de que Aloe Vera é um bom curativo para queimaduras de terceiro grau. Nós tratamos várias queimaduras de terceiro grau que sentimos que certamente exigiriam enxerto de pele que cicatrizou sem cicatrizes significativas. Pode ser que o ingrediente ativo do aloe possa atuar como uma substância reversível para a proteína coagulada, e prevenir a extensa necrose. Lembro-me de um caso de uma dama que tinha a pele pendurada em seus dedos depois de apagar chamas em sua camisola. Eu tinha certeza de que ela teria quatro dedos em uma mão e dois na outra, exigindo enxerto de pele. Ela recusou a oferta do cirurgião para um procedimento de enxerto de pele, e insistiu firmemente em ser enfaixado com babosa. Depois de três semanas, as queimaduras foram completamente curadas com apenas a vermelhidão brilhante que ocorre após as queimaduras. Depois de alguns meses, não houve a menor indicação de que ela já tivesse tido uma

queimadura.

Aloe Vera é usado para problemas gastrointestinais. Praticamente qualquer afecção do trato gastrointestinal do esôfago ao ânus pode ser tratada adequadamente com gel ou suco de Aloe Vera. Aloe Vera líquido tem um efeito ligeiramente estimulante sobre o cólon, embora a substância causadora de diarreia aparentemente tenha sido removida em algumas preparações. Se alguém toma uma grande quantidade de líquido ou gel de Aloe Vera, existe a possibilidade de uma diarreia leve. Por este motivo, Aloe Vera é útil para a constipação. Basta tomar uma onça ou duas uma ou duas vezes por dia, juntamente com uma refeição. O líquido não é desagradável como uma bebida.

Se alguém tem úlcera péptica ou gastrite, o Aloe Vera líquido é um dos melhores tratamentos para ele. Tem um efeito calmante e curativo e pode aliviar a dor, a queimação e o desconforto. Para a formação de gás ou ácido, o uso de líquido de Aloe Vera pode trazer alívio imediato. Hemorróidas ou fissuras curam notavelmente rapidamente com o uso de aloe como um supositório, ou esfregadas do lado de fora.

Aloe Vera é um tratamento muito bom para a maioria das aflições de pele da hera venenosa para muitos eczemas. Simplesmente esfregue o líquido ou o gel diretamente na área da dermatite, ou abra uma folha de aloe e esfregue o material gelatinoso do interior da folha diretamente sobre a pele. Você pode ter a ideia de que a listagem das virtudes da Aloe Vera soa como a venda das mercadorias do curandeiro. Basta comprar uma pequena planta de cerca de 15 cm de altura e cultivá-la em uma bela e exuberante planta de cerca de um metro de altura. Experimente em sua família e amigos, e você também ficará impressionado.

Onde obter plantas de Aloe Vera

O melhor lugar para obter um início de Aloe vera é de um amigo ou vizinho. No entanto, se necessário, você pode obtê-los em uma loja de material de jardinagem. Até mesmo os departamentos de fábricas de lojas de grana, lojas de descontos, etc., costumam ter plantas de Aloe. Se você puder localizá-los em nenhuma dessas fontes, experimente o Nichols Garden Nursery, 1190 Pacific North Highway NE, Albany, Oregon 97321, ou outras lojas de suprimentos de ervas.

Como cuidar de sua planta

Aloe vai virar marrom na luz do sol dura para mantê-lo em luz indireta. Ele cresceu mais rapidamente ao ar livre, mas vai congelar, por isso deve ser levado para dentro durante o inverno. Muitas pessoas guardam uma panela na janela da cozinha para que ela esteja à mão para queimaduras, etc. Deixe-a secar bem antes de molhar; É mais provável que um deles fique sobre a água do que o aloe submerso. As raízes apodrecerão se expostas ao solo úmido por longos períodos, então mantenha o orifício de drenagem aberto. O tipo de solo não é particularmente importante.

Gel de aloe vera

Corte uma das folhas inferiores, pois elas são maiores e têm mais gel. Corte a folha no sentido do comprimento. Você pode usar uma colher para raspar o gel ou aplicar a folha diretamente nas áreas a serem tratadas. O gel também pode ser tomado internamente, mas alguns o consideram muito amargo e preferem usar as formas que

estão disponíveis em lojas de produtos naturais ou podem ser encomendadas pelo correio. Veja revistas de saúde para endereços.

A espécie mais utilizada é o Aloe Barbadensis (espanhol Aa'vila). Assemelha-se a um cacto, mas na verdade é uma suculenta perene pertencente à família Lily. Tem folhas em forma de lança rígida com um ápice afiado e bordas e flores espinhosas no início da primavera. As flores são em forma de tubo e de cor amarela ou vermelha. Aloe vera pertence à classe de plantas chamadas "Xeroids" - assim chamadas porque podem fechar seus estômatos (aberturas / poros) completamente para evitar a perda de água.

Quando um pedaço da haste carnuda da planta é cortado ou quebrado, a ferida na planta se fecha quase imediatamente. Além disso, a extremidade cortada do caule fecha para reter a água. Ele permanecerá verde por vários dias e permanecerá na geladeira por duas a três semanas.

Aloe Vera foi usado durante séculos pelos egípcios, romanos, gregos e índios para fins cosméticos e medicinais. O uso mais antigo registrado é 1500 aC, onde documentos egípcios relataram aplicações de Aloe Vera para feridas, insônia, distúrbios estomacais, dor, constipação, hemorróidas, coceira, dor de cabeça, perda de cabelo, boca e gengiva, doenças renais, bolhas, cuidados com a pele, queimaduras solares Além disso, em João 19:39, Aloe foi usado como parte de uma mistura para a unção do corpo de Jesus após a sua morte.

Depois de muita investigação nos últimos anos, os laboratórios ainda não conseguem explicar a potência não-tóxica da Aloe Vera. Hoje, é usado interna e externamente como xampus, loções para queimaduras solares e queima de pomadas. No entanto, nem todos podem usá-lo, pois alguns podem ser alérgicos a ele. Antes de usá-lo, é importante testar você mesmo. Faça isso aplicando Aloé Vera externamente atrás da orelha ou atrás do braço. Se ocorrer ardor ou erupção cutânea, interrompa o seu uso.

USOS:

Anti-alérgico, antibiótico, adstringente (tende a secar a pele), agente coagulante, inibidor de dor e cicatriz e estimulador do crescimento.

1. Queimaduras e escaldaduras: mantém a queimadura úmida, interrompe a dor, diminui a infecção e as cicatrizes.
2. Queimadura solar: queimadura leve a moderada - cubra com suco de Aloe Vera com frequência de folhas ou suco de Aloe Vera de um frasco de spray de bomba: diminui a dor, a rigidez e a descamação.
3. Cortes e feridas - limpar, colocar em aloe gel, fechar ferida e curativo. Mantenha bandagem embebida em suco de Aloe Vera ou pomada. Inibe a infecção, melhora a cicatrização e diminui as cicatrizes.
4. Problemas digestivos: regenera órgãos e ajuda a inflamação / colite. Tome 1-2 Tb. gel ou suco várias vezes por dia. Aloe Vera é um regulador suave dos intestinos e um tônico geral. Aloe Vera polpa ou suco não é um verdadeiro laxante, mas a seiva é. A seiva é o fluido amarelo amargo que flui entre a pele e a polpa. Catártico (como um laxante) lugar descascando da folha em um jarro de água na geladeira. Beba um pouco uma ou duas vezes por semana ... força determinada pela quantidade de casca no frasco.

5. Cabelo e couro cabeludo: pode usar suco direto (ou polpa) como xampu e / ou condicionador ou polpa de Aloe Vera como um conjunto de ondas. Misturas de Aloe Vera e óleos são boas.
6. Hemorróidas e sangramento pilhas: inserir um pedaço de polpa no reto ou aplicar pomada no reto ou colocar suco via seringa (ou congelar gel de Aloe Vera em supositórios pequenos e inserir no reto). Use um desejado. Aplicar novamente após cada evacuação, após o banho e antes de se aposentar.
7. Hera venenosa, carvalho venenoso e alergias: diminuição da dor e prurido; aumenta a cura. Pomada ou suco pode ser usado.
8. Psoríase e erupções cutâneas eczematosas: uso interno de suco ou gel 1-2 T, 1-2 vezes por dia. Externamente, use 2 vezes ao dia como suco ou pomada.
9. Remoção da cicatriz: Pode reduzir cicatrizes, mas demora até 6 meses. A vitamina E também é eficaz. Pode combinar Aloe Vera e Vitamina E para formar uma pomada.
10. Estrias: Aloe Vera em si ou misturado com vitamina E.
11. Varizes.
12. Câncer de pele: suco de aloe vera 2-4 vezes por dia durante meses.
13. Abrasões, arranhões, picadas: antibiótico, diminui prurido, dor e picada.
14. Úlceras: use apenas como parte do tratamento. Tome 2-4 T suco ou gel meia hora antes da hora da refeição e antes de dormir.
15. Artrite: geralmente leva 2 meses para ver a diferença, portanto, use por no mínimo 2 meses como teste - 4 T por dia. (1 galão dura 2 meses com esta dose). Quando os sintomas dolorosos diminuírem, diminua para 1 T de manhã e à noite ou, se não puder pagar, pique a folha e coloque na geladeira em um pote de água e siga as instruções. Amargura devido à seiva: para remover o amargor, descascar a pele da polpa, enxaguar a polpa e colocá-lo no pote de água na geladeira.
16. manchas de pele marrom: disse para diminuir ou remover com 2 vezes ao dia aplicação usando o suco ou gel. Demora vários meses.
17. Acne: causada por poros entupidos de óleo infectados. Primeiro, limpe a pele e aplique aloe vera (adstringente).
18. Sinus: descongestionante fraco.
19. Diabetes: estimula o pâncreas a produzir mais insulina - ATENÇÃO E CUIDADO aos diabéticos !!
20. Asma: respirar o vapor das folhas de Aloe Vera em água fervente.
21. Dor de garganta: pode diminuir a dor, não pode causar gargarejos e engolir.
22. Colírios para olhos e ouvidos - colírio: 1/2 C suco de Aloe Vera e 1/2 C de água para reduzir a picada.

“A folha da planta é melhor que os produtos da Aloe Vera? O suco direto da folha é geralmente mais potente do que o gel processado e estabilizado ou suco obtido em forma de garrafa, mas a forma engarrafada é geralmente potente o suficiente para fazer o trabalho e é muito mais conveniente.

“A planta por si só tem algumas limitações - é adstringente, seca a pele. Os químicos descobriram que é vantajoso combiná-lo com outros ingredientes ativos, como vitaminas A e E, lanolina, etc., para ampliar e intensificar sua eficácia.” Pp. 17, 18. *Aloe Vera Handbook* de Max B. Skousen, 1982. Aloe Vera Instituto de Pesquisa, 5103 Sequoia, Cypress, CA 90630.

Cuidados com a planta

1. A força da folha aumenta com a idade: plantas velhas (maiores) melhores, mas

jovens ainda potentes.

2. A planta pode ser ligada à raiz, por isso não repotável até que a planta superior fique muito pesada. Quando ligada à raiz, a planta envia brotos. Retire-os com 3-4 ”de altura ou eles sugam a vida da planta mãe.
3. Repot em qualquer solo, mas deve ter boa drenagem. Regue bem quando rebrotado pela primeira vez e, em seguida, não regue por 3 semanas para promover o crescimento das raízes.
4. Quando transplantada pela primeira vez, a planta pode ficar marrom ou cinza por um tempo.
5. As folhas ficam marrons ao sol direto.
6. As folhas ficam planas em muito pouco sol.
7. É sempre melhor usar as folhas mais baixas próximas do solo, porque quanto mais antiga a folha, maior a potência. Além disso, as folhas crescem no centro da planta, de modo que uma folha que falta não será tão perceptível.

PLANO DE IR PARA CASA

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Com a ajuda de seu Conselheiro de Estilo de Vida, escreva seu plano de ir para casa, incluindo uma programação diária de amostra, que o ajudará a incorporar à sua vida em casa as coisas que aprendeu aqui e ideias que o ajudarão a alcançar e mantenha seus objetivos.

NUTRIÇÃO

- Legumes. Coma livremente.
- Frutas generosamente.
- Grãos moderadamente.
- Nozes e sementes com moderação.
- Evite óleos, margarinas, gorduras e alimentos fritos, tanto quanto possível.
- Omitir todos os produtos de origem animal: carne, leite, queijo, ovos, manteiga, iogurte, sorvete.
- O vegetarianismo é o melhor. No entanto, se carne e ovos são comidos, eles devem ser cozidos demais para tentar matar os germes, e apagados para remover o excesso de gordura. Limite o uso, de acordo com as recomendações da American Heart Association, de duas a cinco vezes por semana, exceto para carnes indesejadas, como carne de porco, presunto, bacon, salsicha, cachorros-quentes, hambúrguer, pastas de carne enlatada, carnes prensadas e enlatados. carnes compostas como Spam, que devem ser permanentemente eliminadas.
- Use principalmente cereais integrais, pão, massas.
- Use leguminosas cinco ou mais vezes por semana.
- Use mel, melaço, malte de cevada, xarope de bordo e açúcar turbinado em vez de açúcar branco, açúcar mascavo e açúcar de confeitaria, mas use-os com moderação.
- Frutos secos - use moderadamente.
- Duas a três refeições por dia. Dois são melhores. Nunca lanche. Não um gole ou um

gosto ou um bocadinho entre as refeições.

- Tenha um horário definido para as refeições. Estabelecer regularidade e arregimentação no que diz respeito ao horário das refeições. Os órgãos digestivos devem ser estimulados apenas em determinados intervalos especificados, para que possam manter seu padrão rítmico. Portanto, as refeições devem ser muito regulares, com a menor variação possível, e nada comido entre as refeições.
- Leia os rótulos para irritantes e alimentos nocivos e aditivos, como vinagre, glutamato monossódico, pimenta (pimenta preta, pimenta de Caiena, quente), fermento em pó, refrigerante (bicarbonato de sódio), gengibre, canela, noz-moscada, cravo, todas as especiarias, produtos animais (soro, caseinato de sódio, gelatina, mono- e diglicéridos), maça e lactose.
- Omitir de uma a três refeições semanais, a menos que esteja abaixo do peso.
- Coma um monte de frutas e verduras cruas.
- Coma devagar e mastigue bem.
- Cozinhe os grãos por pelo menos três horas. Use panelas de barro.
- Há queijos, manteigas e molhos feitos com nozes, batatas, cenouras, tomates, cebolas ou outros legumes e temperos que fornecem deliciosos cremes, pastas e molhos para legumes, massas e pães. Pratos simples e baratos podem ser feitos a partir de receitas apropriadas. (Veja abaixo os livros de culinária recomendados!)

Queijo não é a melhor comida. O processo de putrefação resulta na produção de aminas, amônia, ácidos graxos irritantes (butírico, caprótico, caprílico, etc.) e ácido láctico. Estes são todos os produtos residuais que causam irritação nos nervos e no trato gastrointestinal. A tiramina, uma das aminas tóxicas produzidas no queijo, pode causar enxaquecas. Algumas das aminas podem interagir com os nitratos presentes no estômago para formar a nitrosamina, um agente produtor de câncer. Uma intolerância à lactose, o principal carboidrato do queijo e do leite, é provavelmente a sensibilidade alimentar mais comum na América. O coalho é utilizado na coagulação do leite para o fabrico de queijo. A maioria dos coalhos é obtida a partir de todo o revestimento do estômago de bezerros, crianças ou porcos, e uma porcentagem muito pequena de fontes vegetais.

- Omitir alimentos líquidos nas refeições, exceto em ocasiões raras. Alimentos líquidos são pops, sucos, sopas à base de água e outras bebidas.
- Use frutas congeladas misturadas com um pouco de suco de frutas como um substituto de sorvete. Investigue receitas de “sorvetes” não lácteos. As lojas de alimentos saudáveis podem encomendar substitutos de sorvetes à base de soja ou de arroz.
- Compre em lojas de produtos naturais e produza mercados.
- Coloque cinco horas entre o final de uma refeição e o começo da próxima. Coma um café da manhã e almoço substanciais; a ceia, se consumida, deve ser apenas grãos integrais ou frutas. Descobrimos que o plano de duas refeições permite ao corpo a maior oportunidade de recuperação do trabalho pesado de digestão. Deve haver pelo menos cinco horas entre as refeições. Não varie o horário das refeições em alguns minutos. Não tome líquidos com as refeições. Mastigue bem.
- Nunca use refrigerantes, cafés, chás, remédios ou chocolate. Pode usar chás de ervas e bebidas à base de cereais.
- Uso: *Vida no campo* Algo melhor livro de receitas, *de que você pode comer livremente* livro de receitas, e *comer por força* livro de receitas para iniciantes.

Todos os três contêm excelente material de leitura também.

- Não use pão branco, pães, torradas, bolachas salgadas, bolos, biscoitos, macarrão branco, espaguete, arroz branco, farinha de milho, creme de trigo e outros produtos de grãos refinados. Faça o seu próprio grão inteiro melba torradas e waffles melba. Biscoitos, bolos e biscoitos não são saudáveis quando feitos com bicarbonato de sódio ou em pó, ovos, leite, gordura, aromas e corantes artificiais e açúcar. Eles podem, no entanto, ser feitos de forma saudável. As massas de grãos integrais exigem um pouco mais de cozimento, mas com um pouco de experiência o cozinheiro lida com estas tão bem quanto com as variedades brancas.
- Produtos lácteos não são recomendados. A sensibilidade ao leite é a forma mais comum de sensibilidade alimentar nos Estados Unidos. Muitos sintomas que têm causas obscuras ou desconhecidas têm origem no uso do leite. Existe invariavelmente um problema estomacal em pessoas com a síndrome hipoglicêmica. Deixar o leite beneficiará alguns desses indivíduos mais do que eles poderiam acreditar. São recomendados leites de nozes, leite de soja feito de soja ou farinha (não leites de soja comerciais que são muito adoçados), queijos feitos de nozes, farinhas ou vegetais, e cremes azedos e doces feitos com receitas especiais. Estes leites podem ser usados com moderação na culinária e em quantidades limitadas com as refeições.
- Se usados, substitutos de carne com alto teor de proteína (análogos de carne) são melhor usados como uma medida temporária ao fazer a mudança para a dieta vegetariana. Eles são mais saudáveis que as carnes, mas não tão bons quanto os alimentos não refinados e não refinados dos quais esses produtos foram obtidos. Os substitutos de carne são geralmente fabricados a partir de grãos de soja e grãos. Deve-se enfatizar que todos os alimentos concentrados devem ser usados com parcimônia, principalmente como temperos.
- É melhor aprender a comer alimentos em seu estado natural, sem açúcar, tanto quanto possível. Deve-se cultivar o hábito de deixar os adoçantes. Se alguém arrisca o uso de substitutos, eles devem ser usados em pequenas quantidades, não mais que o equivalente a três colheres de chá de açúcar por dia.
- Não coma pão dentro de 24 horas do tempo de cozimento. O tempo é necessário para garantir que o fermento seja desativado e o álcool seja evaporado.

Exercício:

- Nadar.
- Madeira rachada
- Ciclo - estacionário ou de três rodas, etc.
- Caminhe, ande, ande.
- Jogue em superfícies acolchoadas, conforme apropriado.
- Rebounders.
- Jardinagem.
- Tratamento do relvado.
- Diariamente, progressivamente e religiosamente!
- Especialmente benéfico após as refeições.
- Pelo menos 20 minutos e até 10 milhas andando diariamente.
- Exercício produz substâncias cerebrais (endorfinas) que "fazem bem como um remédio".
- Massagem para exercício passivo.
- Aeróbica.

- Exercícios de alongamento.
- O exercício é seu melhor amigo. Vinte minutos por dia é mínimo. Uma hora por dia é melhor, mas em certos dias, três a cinco horas podem ser necessárias. Não fique queimado e não faça seus músculos doerem com muito exercício. Ambos são insalubres. Gradualmente, construa um bom nível de exercício sem nunca desenvolver músculos doloridos. O exercício ajuda a manter seu apetite sob controle, neutraliza o estresse, reduz o colesterol no sangue, promove a digestão e normaliza o açúcar no sangue. Torne seu companheiro. Respire profundamente enquanto se exercita e medite sobre a natureza enquanto se exercita. Por exercício ativo ao ar livre todos os dias, o fígado, os rins e os pulmões também serão fortalecidos para realizar seu trabalho (*2T 533, HL 133*). O hábito estudado de evitar o ar e evitar o exercício fecha os poros, as pequenas bocas pelas quais o corpo respira, impossibilitando o lançamento de impurezas através desse canal. A carga de trabalho de parto é lançada sobre o fígado, pulmões, rins, etc., e esses órgãos internos são compelidos a fazer o trabalho da pele (*T2 524, HL 135*). Quando o oxigênio é cortado das células normais, elas são danificadas até o ponto de não serem mais capazes de queimar os alimentos até o dióxido de carbono e a água, porque o oxigênio é necessário para essa reação. As células então dependem da energia obtida da metabolização do açúcar ao ácido lático, que não fornece energia adequada para manter a estrutura e a função normais. Como resultado, a célula se torna cancerosa (a *luz solar poderia salvar sua vida* , Dr. Kime, MD, MS 96). "Exercício matinal, caminhar no ar livre revigorante do céu é a mais segura salvaguarda contra resfriados, tosses, congestões do cérebro e pulmões ... e uma centena de outras doenças" (*HL 903*). Caminhe até oito milhas por dia!

Água:

- Beba 6-10 xícaras de água entre as refeições todos os dias.
- Todos os chás de ervas são aceitáveis: capim-limão, menta limão, etc. Postum, Pero e outros substitutos do café também são aceitáveis, mas alguns desses tipos de bebidas contêm melão ou resíduos de beterraba sacarina neles. Verifique os rótulos com cuidado. Lembre-se de que o chá e o café devem ser bebidas leves, não saudáveis e ricos ou nutritivos. O único nutriente é a água. Todo o resto é colorido, aromatizante ou edulcorante.
- Não use adoçantes em seus chás. Eles são medicinais e podem não agradar ao seu gosto. As ervas nos foram dadas pelo nosso Criador para a cura.
- Um banho diário é essencial - a higiene pessoal é uma obrigação. Use uma mudança limpa de roupas diariamente.
- Condições de vida limpas e instalações de cozinha fastidiosas são importantes.
- A água é o melhor líquido para limpar os tecidos (*HL 673*). Bêbado livremente, ajuda a suprir as necessidades do sistema e ajuda a natureza a resistir a doenças (*MH 237*). Água pura para beber e ar fresco para respirar revigoram os órgãos vitais, purificam o sangue e ajudam a natureza em sua tarefa de superar as más condições do sistema (*Water Seminar Syllabus Loma Linda University 100: 2*). Um bom sinal: Beba água até a urina ficar pálida.

Brilho do sol:

- Um banho de sol de 20 a 60 minutos por dia seria saudável. Exponha pelo menos

cara e braços.

- A luz solar aumenta a produção de linfócitos. O linfócito também é capaz de produzir uma substância chamada interferon. O interferon é eficaz contra vários tipos diferentes de câncer, incluindo carcinoma, sarcoma e leucemia. Este fato estimulou a American Cancer Society a gastar 2 milhões de dólares para comprar interferon da Finlândia para uso experimental. O Dr. Hans Strander, da Finlândia, descobriu que ele poderia administrar interferon a pacientes com câncer ósseo terminal e dobrar o número de sobreviventes a longo prazo e livres de doença. Os linfócitos de nossos próprios corpos fabricam esse maravilhoso interferon que pode ajudar tão drasticamente no câncer e nas infecções virais. A luz solar é um grande estímulo para o aumento da produção de linfócitos e, assim, aumenta a produção de interferon (Dr. Kime, MD, MS, *Sunlight Could Save Your Life* 176, 177).
- A luz solar gera vitamina D (Dr. Kime MD, MS 141).
- A luz solar destrói a bilirrubina (Dr. Kime MD, MS 265).
- A pressão sanguínea caiu em média 6 mm Hg sistólica e 8 mm Hg diastólica após um único tratamento solar (Dr. Kime MD, MS 67).
- Duas horas após o tratamento da luz solar, ocorreu uma queda de 13% no colesterol no sangue (Dr. Kime MD, MS 53).
- "Para os doentes vale mais que prata e ouro estar ao sol ou à sombra das árvores" (*7T* 85).

Temperança:

- Deus suprirá poder e ajudará a superar de uma vez por todas: comer em excesso, fazer lanches entre refeições, tolerância a hábitos não saudáveis (caféina, nicotina, álcool e maconha), purgação, uso de medicamentos prescritos ou não, masturbação e todos os outros expressões de sexualidade.
- A verdadeira temperança nos ensina a dispensar inteiramente tudo o que é nocivo e a usar judiciosamente aquilo que é saudável (*Te* 138).
- As drogas nunca curam; eles apenas mudam as características da doença (*Carta* 116).

Ar:

- Ar fresco e externo. Evite fumaça, escape de motor, hidrocarbonetos e fumaça de tabaco.
- Mantenha a postura correta.
- Mantenha os quartos de dormir bem arejados, tomando cuidado para não dormir em um rascunho.
- Passe mais tempo fora de portas.
- Tome 20 respirações profundas ao ar livre ou perto de uma janela aberta 2-4 vezes por dia.
- Explodir balões para incentivar a oxigenação dos tecidos.
- Caminhada
- Passe tempo fora das cidades, tanto quanto possível.
- Lembre-se de que a oração é o sopro da alma.
- Um grupo de ratos com câncer foi autorizado a respirar ar (ao ar livre), enquanto um número igual respirava ar interior comum. Após um mês, o cancro nos ratos que respiravam o ar interior era duas vezes o tamanho do cancro nos ratos que respiravam o ar carregado (Dr. Kime MD, MS 192, 193).

Descansar:

- Restabeleça a regularidade, a rotina, a ordem e a previsibilidade das atividades diárias.
- Simplicidade, tranquilidade de viver é o objetivo.
- Pare o excesso de trabalho.
- Saia do seu trabalho excessivamente estressante e elimine vários envolvimento da sua vida.
- Priorize sua vida com muita oração.
- Mantenha o sábado sagrado. Você precisa de um dia de descanso. Deus fez o sábado para o homem e especialmente abençoa aqueles que comungam com Ele naquele dia, gastando todos os momentos possíveis na leitura da Bíblia, meditação, oração, estudo de lições espirituais na natureza e prazeres familiares inocentes.
- Levante-se e aposente-se em horários definidos.
- Omit TV, Rock n Roll, romances, histórias de amor, conversa fiada, frivolidade e outras atividades excitantes, mas desnecessárias.
- Aprenda a viver de maneira simples, gastando menos dinheiro consigo mesmo, mais para ajudar os outros.
- Recuse-se a defender-se ou argumentar, preocupar-se ou reclamar.
- Se você não está dormindo à noite, não cochile durante a tarde. Não durma até tarde e tome o café da manhã fora do horário. Uma soneca antes do almoço pode ser tomada em vez disso.
- Se você trabalha nos turnos da tarde ou da noite, mude as atribuições do trabalho, se possível.
- Certifique-se de ter um dia de folga por semana, além do sábado. Use este dia para tarefas pessoais e projetos privados; isso não é egoísmo. Seu primeiro dever para com Deus e com os outros é o do autodesenvolvimento.
- Planejar passeios, acampamentos, canoagem, caminhadas e fins de semana para descansar na natureza e uma mudança de ritmo da rodada diária de atividades.

Confie no Poder Divino:

- Reavalie seu relacionamento com Deus.
- Comece cada dia ou termine cada dia com uma hora quieta ou mais sozinha com Deus em oração e leitura da Bíblia.
- Guarde suas alegrias (obrigado), seus desejos (necessidades), suas tristezas (pecados), seus cuidados e seus medos diante de Deus.
- Fale com ele o dia todo. Pratique a presença dele.
- Leia *O Desejado de Todas as Nações*, *Ministério da Cura*, *Saúde e Alegria e Conselhos sobre Dieta e Alimentos*, de Ellen G. White.
- Retomar ou continuar de manhã e à noite devoções familiares.
- Torne-se um cristão de novo todos os dias.
- Aceite as circunstâncias da vida diária, mesmo que não sejam o que você planejou ou escolheu.
- Ore para que a vontade de Deus seja feita e não insista na cura.

MÉTODOS DE PREPARAÇÃO DE ERVAS E DOSAGEM PRÓPRIA DE TINTURAS

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Infusões

Uma infusão é um método de extração de água, onde ervas mais leves, como flores, folhas, pós e materiais de ervas leves, são embebidas ou infundidas em água fervente. Para preparar: para ervas fortes ou potentes intensas, use 1 colher de chá de ervas para 1 xícara de água fervente. Deixe descansar por 20 a 30 minutos. Coe e use conforme necessário.

Para uma dose terapêutica de ervas regulares, não potentes e não intensas, use 30 gramas (1 onça), ou 2 colheres de sopa, em 1 litro de água fervente. A escala de boticário é de 12 onças para a libra.

Decocção

Um método de extração de água onde materiais mais duros como sementes, cascas, raízes, etc. são fervidos em água para extrair suas propriedades. As mesmas medidas aplicam-se quanto a uma infusão. Cozinhe por 20-30 minutos, coe e use.

Mistura de Decocção de Infusão

Muitas vezes uma fórmula tem uma mistura de materiais de ervas leves que precisam ser infundidos e materiais mais duros que requerem uma decocção. Neste caso, faça a sua decocção primeiro com todos os materiais de ervas duras da sua fórmula, cozinhe por meia hora, retire do fogo e adicione as ervas mais leves para a infusão na mesma água. Deixe descansar por 20 a 30 minutos, coe e use. Pode ser mantido 24 horas refrigerado.

Fazendo uma fórmula

Ao fazer uma fórmula de ervas várias ervas podem ser necessárias. Isso, naturalmente, exigirá uma dose muito mais potente de material de ervas. Isso geralmente não é um problema a menos que ervas intensas e potentes sejam usadas. Por exemplo, nunca use mais de uma colher de sopa de cohosh preto, em geral, em uma fórmula (Verifique os manuais de ervas cuidadosamente para dosagem). Além disso, ao fazer uma fórmula, normalmente é necessária mais água.

Exemplo:

Fórmula da artrite (geral)

1 1/2 quarts de água purificada

1 colher de sopa de raiz de cohosh preto

1 colher de sopa de raiz de inhame selvagem

2 colheres de sopa de raiz de bardana

3 colheres de sopa de raiz de echinacea

2 colher de sopa de raiz de sarsparilla

Cozinhe meia hora, coberto, em fogo médio.

Porque várias ervas são usadas aqui, use 1-1 1/2 quartos de água purificada para a mistura.

Para preparação de infusões e decocções, use sempre recipientes de aço inoxidável, vidro ou esmalte. Use filtros de aço inoxidável para esticar.

Tintura Goldenseal, Echinacea

Para doenças agudas

Exemplo: infecção

Adultos: Use 1 colher de chá a cada hora até que os sintomas sejam controlados e, em seguida, desça para 1 colher de chá a cada 2 horas. Quando os sintomas desaparecem, use uma colher de chá a cada 4 horas por 2-3 dias.

Dosagem infantil: Use a regra de Young.

Divida a idade por mais 12 anos. O resultado representa a fração da dose adulta adequada para uma criança.

Exemplo: Uma criança de 4 anos requer a seguinte facção de um adulto.

$$\frac{4}{4 + 12} = \frac{1}{4}$$

Gravidez

Goldenseal deve ser evitado durante a gravidez se surgir alguma cólica ou desconforto. No entanto, quando usado em condições agudas, essa complicação é rara.

Ervas Seguras

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Manjerição

Semente de funcho Cebola

Açafrão

Folha

de

louro

Alho

Paprika

Sage

Semente

de

coentro

Manjerona

Salsa

de

gergelim

Semente

de

aneto

hortelã

alecrim

estragão

T

o
m
i
l
h

Substâncias irritantes

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

NOME	EFEITO QUÍMICO	
Pimenta preta GI * e GU *,	Eugenol	Irritação ↑ BP *
Pimenta ↑ Câncer, ↑ BP *		
Irritação do estômago de		
Cayenne		
Rábano irritação *	irritante	
Cloves ↑ Cravings, irrita		nervo
Canela ↑	Cravings,	s irrita
o		nervo
Semente de mostarda *	Óleo de alilo GU *	s irritação, ↑ BP
Gengibre *	GU *	irritação, ↑ BP
Noz-moscada muco no estômago e intestino, pode causar alucinações, pode deprimir ou irritar o nervo central sistema.	Myristicin	Quebra barreiras de
Vinagre Muco barreiras, irrita nervos	Ácido Acético	Quebra
Bicarbonato de sódio, pó estômago irritação	Sais de sódio	↑ BP *, ↑
Sal cravings	Cloreto de sódio	BP *, ↑
Páprica húngara		

* GI: gastrointestinal

* GU: geniturinário

* BP: Pressão Arterial

Setas indicam aumento

Remédios herbais

Faça o seu próprio

Existem muitos chás de ervas que têm um bom uso medicinal e que são benéficos em uma série de transtornos. Promovemos a familiaridade com esses chás e seu uso em vez de produtos farmacêuticos ou bebidas irritantes e chás como pekoe (verde e preto), colas e café. A cafeína e outros alcalóides tóxicos nesses chás são mutagênicos, causando alterações nas células sexuais que podem causar anormalidades na prole. Além disso, a cafeína é irritante para os nervos; e está desidratando a determinados tecidos do corpo ao promover o inchamento dos pés e dos dedos. Isso faz com que uma pessoa fique instável nos pés e irrita e congestiona o estômago e o intestino. O pâncreas, os ossos, a bexiga, os rins e o coração são adversamente afetados pela cafeína e as crianças são hipercinéticas.

Faça seu próprio chá

Folhas ou flores são usadas para chás.

A menos que instruções especiais acompanhem o chá, use as seguintes instruções:

1. Leve 1 xícara de água para ferver.
2. Adicione 1 colher de chá das folhas ou ½ colher de chá de pó.
3. Cubra e dispare o fogo para fazer a infusão por 15 a 30 minutos.
4. Coe e beba fresco para a maioria dos chás. Alguns podem ser armazenados. A maioria pode ser feita uma vez pela manhã durante todo o dia.

Chás claros podem ser tomados entre as refeições, assim como a água. Não é sábio beber generosamente de água ou chá enquanto estiver com muito calor e sede. Tome apenas 3-4 onças no início até que você esteja resfriado, de modo que o estômago não câibras. Não se deite depois de comer por 1-2 horas, se possível; mas pode-se deitar dentro de alguns minutos depois de beber chá ou água limpa.

Faça sua própria decocção

Raízes, caules, bagas e casca são usados para decocções.

1. Obter o material finamente dividido, como em pó ou picado (liquidificadores funcionam bem).
2. Use uma colher de sopa cheia da erva para chá medicinal em um litro de água.
3. Cozinhe suavemente por 5-25 minutos. Não cozinhe demais. Tensão. Arrefecer e beber ou guarde na geladeira.

Faça um extrato usando vinagre ou álcool

1. Use qualquer vinagre comercial ou álcool de cereais. Apenas para uso externo, você pode usar álcool comum.
2. Misture uma onça da erva com um litro da solução de extração.
3. Agite uma ou duas vezes por dia durante 2 a 3 semanas, altura em que o extracto terá atingido a sua potência total.
4. Coe e esprema todo o fluido possível.
5. Se usar álcool, misture com água suficiente para obter uma solução a 30%. Se você precisar usar bebidas alcoólicas, lembre-se de que 60 provas são 30% ou metade da prova.

Lista de Doenças e Remédios Herbais

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

ACNE Chaparral, Dente De Leão, Raiz De Valeriana

APÓS A DOR

(Parto) Alecrim, Erva de São João, Black Cohosh

PÓLOS DE IDADE Alcaçuz

Envelhecimento Gotu Kola, Dandelion

ANEMIA Dandelion, Barberry Bark

ARTRITE

Chaparral, Aloe Vera, Yucca, Alfafa, Cohosh Preto,

Valeriana

Asma camomila, hissopo, pulmonária, dente de leão

BEXIGA Camomila, Goldenseal, Sassafrás, Dente de Leão

PURIFICADOR DE SANGUE Chaparral, Dandelion, Red Clover

BOAS Chaparral, Chickweed

BOWELS Goldenseal, dente de leão, chickweed

CORROMPER

SOROS Goldenseal, Mirra, Bardana, Aloe Vera

CIRCULAÇÃO Goldenseal, Chickweed

LIMPEZA Goldenseal, Chickweed

COLOS Goldenseal, alcaçuz, raiz de valeriana

Catnip COLIC , raiz de valeriana, madeira betoneira

CONSTIPAÇÃO Goldenseal, linhaça, chickweed, anis

CACAU Licorice, Black Cohosh, pequena quantidade de óleo de eucalipto com mel

e limão

CÓLICAS

(Leg) Camomila, Chaparral, Alfafa, Dente de Leão

CÓLICAS

(Estômago) Tomilho, madeira Betony

DIABETES Goldenseal, Uva Ursi, Dente de Leão, Chickweed, Kelp

DIARREIA Barberry Bark, Slippery Elm, Tomilho, Erva de São João

DIGESTIVO

AID Peppermint, feno-grego, Dill, Sage

DIURETIC Uva Ursi, Dente De Leão, Seda De Milho, Melancia, Sementes De Melancia

ORELHA

INFECÇÃO Doca Amarela, Aloe Vera, Lúpulo

Dendê de Dente de Leão, Doca Amarela, Pólen de Abelha

Pólen de abelha ENERGIA

FADIGA

(Mental) Gotu Kola, Dente De Leão, Fo-Ti-Teng

FÊMEA

RECLAMAÇÕES Cohosh preto, alecrim, erva de São João, Uva Ursi, Damiana,

Amora

FEBRE feno-grego, alho, goldenseal, catnip, tomilho

GRIPE

Goldenseal, Slippery Elm

GALLBLADDER Goldenseal, Dente de Leão, Doca Amarela
 PENAS DE GÁS Catnip, Raiz De Valeriana, Tomilho
 HANGOVER madeira Betony, Scullcap, raiz de valeriana
 DOR DE CABEÇA Wood Betony, Catnip, camomila, tomilho
 CORAÇÃO Betony madeira, bagas de espinheiro, Goldenseal
 HEARTBURN Betony Madeira, Catnip, Tomilho, Valeriana, Sábio
 SANGUE ALTO
 PRESSÃO Alga, Cohosh Preto, Alho, Gotu Kola, não use raiz de alcaçuz -
 isso aumenta a pressão sanguínea
 HIPOGLICEMIA Buchu, raiz de alcaçuz, alga marinha
 INDIGESTÃO Goldenseal, Catnip, Wood Betony, Peppermint
 INFECTION Goldenseal, Sage, Plantain
 IMPOTÊNCIA Damiana, Licorice, Chickweed
 Camomila da INSÔNIA , lúpulo, flor da paixão, catnip, solidéu
 JAUNDICE Barberry Bark de raiz, Dandelion, Erva de São João,
 Camomila
 RINS Chaparral, Goldenseal
 FÍGADO Uva Ursi, Dente De Leão, Doca Amarela, Cohosh Preto, Aipo,
 Aipo
 Semente
 POUCO SANGUE
 PRESSÃO Dente De Leão
 PULMÕES feno-grego, tomilho, chickweed
 MENOPAUSA Cohosh Preto, Alecrim, Amora Preta
 PASSAGENS NASAIS Fenugreek, Goldenseal, (Água salgada muito quente: Melhor
 uso 2 colheres de chá.
 sal em 1 litro de água.
 NAUSEA &
 MANHÃ
 DOENÇA Catnip
 NERVOSO
 TENSÃO Lúpulo, Flor de Maracujá, Camomila
 OBESIDADE Chickweed, Goldenseal, Uva Ursi
 DOR Valeriana, Catnip, Scullcap, Lúpulo
 PANCREAS Goldenseal, Uva Ursi, Dandelion
 POULTICE Elm escorregadio, chickweed
 PRÓSTATA Goldenseal, Kelp
 PSORÍASE Dandelion, Chickweed, Goldenseal
 Feno- grego RESPIRATÓRIO , Saw Palmetto, Mullein
 REUMATISMO Black Cohosh, Scullcap
 ESTIMULANTE SEXUAL Damiana, Slippery Elm, Licorice
 SINUS Goldenseal
 DOR DE GARGANTA Goldenseal, alcaçuz, feno-grego
 BAIXAR Camomila, Uva Ursi, Dente de Leão, Doca Amarela,
 Goldenseal
 TIREÓIDE Scullcap, Black Cohosh, Kelp
 TONIC camomila, alcaçuz, dente de leão
 ULCERS Aloe Vera, raiz de valeriana
 VITALIDADE Gotu Kola, alcaçuz
 VOZ Raiz de alcaçuz

Carmesim Herbário Cardo Herb, camomila, escorregadio, madeira
Betony,

Alho

Remédios herbais

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Existem muitos chás de ervas que têm um bom uso medicinal e que são benéficos em uma série de transtornos. Promovemos a familiaridade com esses chás e seu uso em vez de produtos farmacêuticos ou bebidas irritantes e chás como pekoe (verde e preto), colas e café. A cafeína e outros alcalóides tóxicos nesses chás são mutagênicos, causando alterações nas células sexuais que podem causar anormalidades na prole. Além disso, a cafeína é irritante para os nervos; Está desidratando a determinados tecidos do corpo ao promover o inchamento dos pés e dos dedos. Isso faz com que uma pessoa fique instável nos pés e irrita e congestiona o estômago e o intestino. O pâncreas, os ossos, a bexiga, os rins e o coração são adversamente afetados pela cafeína e as crianças são hipercinéticas.

Faça seu próprio chá

Folhas ou flores são usadas para chás. A menos que instruções especiais acompanhem o chá, use as seguintes instruções:

1. Leve 1 xícara de água para ferver.
2. Adicione 1 colher de chá das folhas ou ½ colher de chá de pó.
3. Cubra e dispare o fogo para fazer a infusão por 15 a 30 minutos.

4. Coe e beba fresco para a maioria dos chás. Alguns podem ser armazenados. A maioria pode ser feita uma vez pela manhã durante todo o dia.

Chás claros podem ser tomados entre as refeições, assim como a água. Não é sábio beber generosamente de água ou chá enquanto estiver com muito calor e sede. Tome apenas 3-4 onças no início até que você esteja resfriado, de modo que o estômago não câibras. Não se deite depois de comer por 1-2 horas, se possível; mas pode-se deitar dentro de alguns minutos depois de beber chá ou água limpa.

Faça sua própria decocção

Raízes, caules, bagas e casca são usados para decocções.

1. Obter o material finamente dividido, como em pó ou picado (isso pode ser feito com um liquidificador).
2. Use uma colher de sopa cheia da erva para chá medicinal em um litro de água.
3. Cozinhe suavemente por 5-25 minutos. Não cozinhe demais. Tensão. Arrefecer e beber ou guarde na geladeira.

Faça um extrato usando vinagre ou álcool

1. Use qualquer vinagre comercial ou álcool de cereais. Apenas para uso externo, você pode usar álcool comum.
2. Misture uma onça da erva com um litro da solução de extração.
3. Agite uma ou duas vezes por dia durante 2 a 3 semanas, altura em que o extracto terá atingido a sua potência total.
4. Coe e esprema todo o fluido possível.
5. Se usar álcool, misture com água suficiente para obter uma solução a 30%. Se você precisar usar bebidas alcoólicas, lembre-se de que 60 provas são 30% ou metade da prova.

Linhaça: Moído em pó: Útil no tratamento da constipação. Maior fonte vegetal conhecida de ácidos graxos ômega-3, que são antiinflamatórios, reduzem o colesterol e são benéficos para o coração e os vasos sanguíneos (geralmente usados como óleo para essas indicações).

Folhas de ginkgo: Vasodilatador de vasos sanguíneos, possível estimulante da memória.

Goldenseal: Aplicar externamente para bolhas de febre, feridas (incluindo aftas) na boca, doença inflamatória intestinal, infecções (antibiótico à base de plantas).

Bagas de espinheiro: estimulante cardíaco, angina, sedativos muito suaves, pressão alta.

Lúpulo: Sedativo, ansiedade, cataplasmas no abdômen para abscessos inflamados do intestino ou da pele ou dos tecidos moles; cataplasma pode ser combinado com carvão vegetal.

Trevo vermelho: tônico geral / limpador.

Saw palmetto berry: aumento da próstata ou inflamação; prostatite crônica.

Óleo da árvore do chá: Apenas externamente: infecções da pele, limpador, antifúngico.

Inhame selvagem: Anti-inflamatório, interna e externamente; PMS; menopausa.

Remédios para certas condições

Artrite: Feverfew (*crisântemo parthenium*), óleo de linhaça, açafraão (*Curcuma longa*), chaparral, inhame selvagem, raiz de uva de Oregon.

Ansiedade: Catnip, lúpulo, raiz de valeriana, camomila, calota craniana; fazer chá com combinações variadas, dependendo da gravidade dos sintomas.

Asma: ataque agudo : chá de alho quente. Chá feito de efedrina, lobélia, verbasco e olmo-escorregadio; *Coleus forskohlii* .

Prevenção : Acima de chás; óleo de linhaça; Quercetina com C (2 cápsulas 3x por dia); Selênio 200 mcgm por dia (adultos); Vitamina E 800-1200 unidades por dia, Pycnogenol 60 mg 3-6 vezes ao dia.

Cardíaco:

Insuficiência cardíaca : bagas de espinheiro, magnésio / potássio (a menos que a função renal esteja comprometida); Chás diuréticos: folha de dente-de-leão, buchu, cornsilk, semente de melancia, bagas de zimbro, raiz de bardana (várias combinações); óleo de linhaça.

Angina : espinheiro, magnésio / potássio, óleo de linhaça, possivelmente cromo (prefiro polinicotinato de cromo [cromato] 200 mcgm antes das refeições), ginkgo.

Arritmias : Hawthorn (se necessário, tomar 1 xícara ou 2-4 cápsulas a cada

hora), magnésio / potássio.

Hiperlipidemias : Óleo de linhaça, cromo (cromato), guggalon.

Hipertensão : Alho - experimente grandes doses de Kyolic, como 4 caps / tabulações de Super Fórmula 102 quatro vezes ao dia; cromo (usado para resistência à insulina), magnésio (como o óxido, sulfato ou citrato); *Coleus forskohlii* e chá feito de ginkgo, hawthorn e yarrow (Dr. Deatherage acrescenta visco - embora alguns sintam que é tóxico, não observamos nenhum problema em nosso uso limitado).
RESTRICÇÃO DE SAL ESTRITA É ESSENCIAL.

Depressão: Wort de São João (ou o derivado chamado Hypericum).

Problemas femininos: Menopausa e TPM: inhame selvagem por via oral ou como creme (creme Pro-gest), cohosh preto, framboesa vermelha, cipó. Adicionar dong quai e casta árvore para PMS.

GI: úlceras pépticas / gastrite : suco de Aloe vera / gel - 1-2 oz antes das refeições; olmo em pó finamente pulverizado - 1 colher de sopa de água após as refeições e, quando necessário, Rhizinate (extrato de alcaçuz Deglycyrrhizinated) - 2 guias mastigadas e engolidas, entre as refeições, na hora de dormir e conforme necessário. Anti- *H. pylori* medidas: Goldenseal-2 cápsulas 4 vezes por dia, extracto de semente de toranja (Nutribiotic, etc.) - 5-6 gotas em vidro de água 3 vezes por dia; Líquido Kyolic - 1 colher de chá 3x por dia.

Doença inflamatória intestinal : (Colite ulcerativa: Estrita, livre de produtos lácteos; Doença de Crohn: Estrita sem glúten) Aloe vera; pó de olmo escorregadio; goldenseal por via oral e como enemas de retenção, juntamente com marshmallow e raiz de alcaçuz; Pectina ou magnésio ou butirato de sódio; carvão.

Síndrome do intestino irritável : aloe, olmo, carvão vegetal, Enteroprep (óleo de hortelã com revestimento entérico, 2 cápsulas com as refeições e, conforme necessário, para câibras ou desconforto).

Diarreia : Inespecífica (envenenamento viral / alimentar): Carvão ativado; sementes ou cascas de psílio (terra); chá de folhas de morango silvestre; chá de raiz de amora. Parasitas: *Artemisia annua* , goldenseal, alho, extrato de semente de grapefruit, extrato de raiz de genciana. Bacteriano: O mesmo que para parasitas, exceto para Artemisia, mais "bactérias amigáveis" (*Lactobacillus acidophilus* , bifidus, etc.).

Obstipação : chá Senna; Agentes graneleiros: farelo de trigo, sementes / cascas de psílio, azeitonas maduras, olmo em pó escorregadio; linhaça moída, ÁGUA!

Gás : Carvão vegetal, Beano.

Náusea : chá de catnip, dupla força - gole; pasta de alfarroba, chá de menta. Se vomitar, repita imediatamente após o vômito e, geralmente, segure-o.

Febre do feno / alergias: consulte Prevenção da asma, além de chá de urtiga ou tampas (3 c ou 2 cápsulas 3x por dia).

Dores de cabeça: Prevenção da Enxaqueca - Feverfew, escholzia, óleo de linhaça. Outros tipos de dores de cabeça: Tente determinar causa (extremidades refrigeradas, constipação / toxinas intestinais, produtos animais, ansiedade / tensão, sensibilidades alimentares / alergias, ar insuficiente no quarto, formaldeído [como em novos

edifícios / casas móveis], "síndrome do edifício doente", "sinusite aguda / crônica, etc.) e ELIMINAR. Use casca de salgueiro branco 3-4 cápsulas a cada 4 horas (deve levar regularmente); A erva de São João, a valeriana e a garra do diabo podem ser úteis.

Insônia: O mesmo que para Ansiedade, pode aumentar a valeriana; adicione madeira betony.

Infecções agudas: Echinacea, goldenseal, alho, extrato de semente de toranja, extrato de raiz de gengiana, chaparral.

As dores músculo-esqueléticas, tensões, inflamações: Tintura externa de inhame selvagem, confrei, casca de salgueiro branco 3 partes cada, DMSO 1 parte como solução estoque. Adicione tintura de pimenta de caiena (pimenta) 1 parte a 3 partes da mistura de caldo. Pinte nas áreas afetadas 3-4x diariamente até melhor, então pode diminuir para 1-2x diariamente conforme necessário. Adicione mais ou diminua a tintura de pimenta de Caiena conforme necessário - menos para queima excessiva; mais se resposta insuficiente.

Urinária: Cistite, aguda: Uva ursi, buchu, extrato de cranberry (Cranbecin, Cranadin, etc.); Nutribiótico; AGUA! Pode ser necessário dar uma xícara de uva ursi e chá buchu a cada 10-15 minutos até que a dor e os espasmos diminuam.

Cistite crônica: Tente determinar a causa (estenose uretral ou uretrite crônica, contaminação por cólon, candidíase crônica, etc.). O mesmo que para cistite aguda, possivelmente adicionando alho, goldenseal. Extrato de cranberry a longo prazo (2 meses ou mais) pode ser necessário para prevenir a recorrência. Prevenção, tanto aguda quanto crônica (mulheres): Usar calcinha de algodão; tomar banho, não banhos de banheira; depois do BM, limpe de frente para trás, não de trás para frente; Lysol diluído (1 colher de chá por litro) derramar após BM. Para vaginite por levedura persistente / cistite: Esterilize a calcinha no microondas (cerca de 2 minutos) após a lavagem em água quente. Trate o cólon com alho, nistatina, extrato de semente de toranja, lactobacilo, etc.

Dr. Christopher Deatherage, médico naturopata, consultará por telefone sobre problemas médicos, sugerindo remédios à base de plantas / simples. Ele pode fornecer tinturas personalizadas, ervas a granel, etc. Dr. Deatherage faz uma taxa para consultas telefônicas, já que esta é a única maneira que ele tem de ganhar a vida. Endereço: Rt. 5, caixa 806, Ava, MO 65608, telefone: 417-683-1300.

Instituto Eclético, 36350 SE Industrial Way, Sandy OU 97055. Telefone 800-332-4372. Fornece cápsulas de ervas liofilizadas de alta qualidade, tinturas, extratos. Geralmente vender apenas para profissionais de saúde, mas provavelmente irá vender para você se você garantir-lhes que não há saída local para seus produtos.

Phyto-Pharmica, PO Box 1348, Green Bay, WI 54305. Telefone 1-800-553-2370. Semelhante ao eclético. Eles fornecem extratos de ervas mais padronizados; alguns preferem estes a ervas inteiras, mas a sua eficácia / valor sobre ervas inteiras de alta qualidade não foi estabelecida. Eles também vendem principalmente para profissionais de saúde, mas se você chorar um pouco no ombro deles, eles

provavelmente vão vender para você. Se necessário, obtenha um quiroprático amigável, naturopata, etc., para pedir para você.

Frontier Herbs, PO Box 299, Noruega, IA 52318. Telefone 800-669-3275. A Frontier é um fornecedor de boa qualidade de ervas a granel de todos os tipos. Peça seu catálogo.

O Lugar das Ervas na Terapia Racional

Declarações Escritas pela Sra. EG White com Notações e Suplemento.

Oração, Fé e Remédios

(1) “No que diz respeito à oração pelos enfermos, muitas ideias confusas são avançadas. Um diz: 'Aquele a quem foi orada deve andar em fé, dando a Deus a glória e não fazendo uso de remédios. Se ele estiver em um instituto de saúde, ele deve sair imediatamente. Sei que essas ideias estão erradas e que, se aceitas, elas levariam a muitos males.

“Por outro lado, não desejo dizer nada que possa ser interpretado como falta de crença na eficácia da oração. O caminho da fé está próximo ao caminho da presunção.

“Não é negação da fé usar remédios racionais judiciosamente. Água, ar e sol, estas são as agências de cura de Deus.

“O uso de certas ervas que o Senhor fez para crescer para o bem do homem está em harmonia com o exercício da fé.” - *MS 31*, 1911 (escrito em 3 de junho de 1888)

Aprenda a (faça por si mesmo)

(2) “Agora, em relação àquilo que podemos fazer por nós mesmos: existe um ponto que requer consideração cuidadosa e ponderada. Eu devo me familiarizar comigo mesmo. Eu devo ser um aprendiz sempre sobre como cuidar deste edifício, o corpo que Deus me deu, para que eu possa preservá-lo na melhor condição de saúde. Eu devo comer aquelas coisas que serão para o meu melhor bem fisicamente e devo ter um cuidado especial para ter minhas roupas, como as que conduzem a uma circulação saudável do sangue. Eu não devo me privar de exercício e ar. Preciso obter toda a luz do sol que me é possível obter.

“Eu preciso ter sabedoria para ser uma fiel guardiã do meu corpo. Eu deveria fazer uma coisa muito imprudente para entrar em uma sala fria quando em uma transpiração; Eu deveria mostrar-me um mordomo imprudente para me permitir sentar-me em uma corrente de ar e, assim, me expor para resfriar. Eu deveria ser insensato para sentar com os pés frios e membros e, assim, dirigir de volta o sangue das extremidades para o cérebro ou órgãos internos. Eu deveria sempre proteger meus pés no tempo úmido.

“Devo comer regularmente a comida mais saudável que produzirá a melhor qualidade de sangue, e não devo trabalhar intempestivamente se estiver em meu poder evitar fazê-lo.

“E quando eu violar as leis que Deus estabeleceu em meu ser, eu devo me arrepender e reformar, e me colocar na condição mais favorável sob os doutores que Deus

proveu: - ar puro, água pura e a preciosa luz do sol que cura. A água pode ser usada de várias maneiras para aliviar o sofrimento. Rascunhos de água clara e quente consumidos antes de comer (meio litro a mais ou a menos), nunca causarão danos, mas serão produtivos. Uma xícara de chá feita de erva catnip vai acalmar os nervos.

Remédios úteis

“O chá de lúpulo vai induzir o sono. Cataplasma de lúpulo sobre o estômago aliviará a dor.

“Se os olhos estiverem fracos, se houver dor nos olhos ou inflamação, panos macios de flanela molhados em água quente e sal, trarão alívio rapidamente.

“Quando a cabeça está congestionada, se os pés e os membros são colocados em um banho com um pouco de mostarda, o alívio será obtido.

“Existem muitos remédios mais simples, que farão muito para restaurar ações saudáveis para o corpo. Todas essas preparações simples que o Senhor espera que usemos para nós mesmos; mas as extremidades do homem são oportunidades de Deus.

“Se negligenciarmos fazer aquilo que está ao alcance de quase toda a família e pedirmos ao Senhor que alivie a dor, quando formos indolentes demais para usar esses remédios em nosso poder, isso é simplesmente presunção. O Senhor espera que trabalhem para que possamos obter comida. Ele não propõe que colhamos a colheita a menos que quebrems a terra, cultivemos o produto. Então Deus envia a chuva, o sol e as nuvens para fazer a vegetação florescer. Deus trabalha e o homem coopera com Deus. Então há tempo de semente e colheita.

“Deus fez nascer do solo ervas para o uso do homem e se entendemos a natureza dessas raízes e ervas, e fazemos um uso correto delas, não haveria uma necessidade de correr para o médico tão frequentemente, e as pessoas estariam em muito melhor saúde do que são hoje.

“Eu acredito em chamar o Grande Médico quando usamos os remédios que mencionei. Em relação à maneira de trabalhar, certamente precisamos ser sábios como serpentes e inofensivos como as pombas. Podemos ser muito zelosos, mas pode ser um zelo insensato e servir para proteger nosso caminho. Então, há perigo de sermos tão circunscritos em nosso trabalho a ponto de fazer muito pouco bem.” - *Carta 35*, (6 de fevereiro de 1890)

(3) “Os remédios mais simples são menos prejudiciais (do que os venenos de drogas) em proporção à sua simplicidade, mas em muitos casos são usados quando não são necessários.

Toda Família Para Usar Ervas

“Há ervas e raízes simples que toda família pode usar para si e não precisam chamar um médico mais cedo do que chamariam de advogado.

“Eu não acho que eu possa lhe dar uma linha definida de remédios compostos e tratados por médicos que sejam perfeitamente inofensivos. E, no entanto, não seria

sábio envolver-se em controvérsias sobre esse assunto. Os praticantes são muito dedicados em usar suas misturas perigosas; e sou decididamente contrário a recorrer a tais coisas. Eles nunca curam; eles podem mudar a dificuldade de criar um pior. Muitos daqueles que praticam a prescrição de drogas, não tomariam o mesmo, nem os dariam aos filhos. Se eles têm um conhecimento inteligente do corpo humano ... eles devem saber que somos feitos de forma maravilhosa e maravilhosa, e que nenhuma partícula dessas drogas fortes deve ser introduzida nesse organismo vivo humano.

“Como o assunto foi aberto diante de mim e o triste fardo do resultado da medicação por drogas, foi-me dada a luz de que os adventistas do sétimo dia deveriam estabelecer instituições de saúde, descartando todas essas invenções destruidoras da saúde, e os médicos deveriam tratar os doentes. sobre princípios higiênicos.”- *Carta 17a*, 1893 (escrito em 2 de outubro de 1893)

(4) “Os intrincados nomes dados aos medicamentos são usados para encobrir o assunto, de modo que ninguém saiba o que lhes é dado como remédio, a menos que obtenha um dicionário para descobrir o significado desses nomes.

“O Senhor deu algumas ervas simples do campo que às vezes são benéficas; e se todas as famílias fossem educadas sobre como usar essas ervas em caso de doença, muito sofrimento poderia ser evitado e nenhum médico precisaria ser chamado. Essas ervas simples e antiquadas, usadas de maneira inteligente, teriam recuperado muitos doentes, que morreram sob medicação medicamentosa.”- *Carta 82* , 1897 (escrita em 10 de fevereiro de 1897)

Ervas Inofensivas, Drogas Prejudiciais

(5) “Se eu estivesse doente, eu logo chamaria um advogado de médico entre os clínicos gerais. Eu não tocaria nas suas panóplas às quais eles dão nomes latinos. Estou determinado a saber, em inglês direto, o nome de tudo que introduzo no meu sistema.

“Aqueles que praticam drogas, pecam contra sua inteligência e colocam em risco toda a vida deles.

“Há ervas que são inofensivas, o uso das quais irá enfrentar muitas dificuldades aparentemente sérias.

“Mas se todos procurassem tornar-se inteligentes em relação às suas necessidades corporais, a doença seria rara em vez de comum. Um grama de prevenção vale um quilo de cura.”- *MS 86*, 1897 (escrito em 25 de agosto de 1897)

(6) “A medicação medicamentosa deve ser descartada. Neste ponto, a consciência do médico deve sempre ser mantida suave, verdadeira e limpa. A inclinação para usar drogas venenosas, que matam, se não curarem, precisa ser protegida. As questões foram abertas diante de mim em referência ao uso de drogas. Muitos foram tratados com drogas e o resultado foi a morte. Nossos médicos, ao praticar medicamentos, perderam muitos casos que não precisaram morrer se tivessem deixado seus remédios fora do quarto do doente.

Matar drogas

“Casos de febre foram perdidos, quando os médicos pararam totalmente o tratamento com drogas, se eles trabalharam com sabedoria, e persistentemente usaram os remédios do próprio Senhor, bastante ar e água, os pacientes teriam se recuperado. O uso imprudente dessas coisas que devem ser descartadas decidiu o caso dos doentes.

“Experimentar drogas é um negócio muito caro. Paralisia do cérebro e da língua é muitas vezes o resultado, e as vítimas morrem uma morte não natural, quando, se tivessem sido tratadas de maneira perseverante com diligência desassossegada e desleixada, com água quente e fria, compressas quentes, pacotes e lençóis, seriam viva hoje.

Aprenda os métodos de Deus

“Nada deve ser colocado no sistema humano que deixe uma influência maligna para trás. E para levar adiante a luz sobre este assunto, praticar o tratamento higiênico, é a razão que me foi dada para estabelecer sanatórios em várias localidades.

“Devemos nos tornar iluminados nesses assuntos. Os intrincados nomes dados à medicina são usados para encobrir o assunto, de modo que ninguém saiba o que lhes é dado como remédio, a menos que consultem um dicionário.

(7) “Quanto às drogas usadas em nossas instituições, é contrário à luz que o Senhor tem o prazer de dar. O negócio das drogas fez mais mal ao nosso mundo e matou mais do que ajudou ou curou. A luz me foi dada pela primeira vez porque as instituições deveriam ser estabelecidas, isto é, os sanatórios deveriam reformar as práticas médicas dos médicos.

“Este é o método de Deus. As ervas que crescem para o benefício do homem, e o pequeno punhado de ervas mantidas, mergulhadas e usadas para ... doenças súbitas, serviram dez vezes, sim, cem vezes melhores propósitos, do que todas as drogas escondidas sob nomes misteriosos e tratadas para os doentes.

“É uma ilusão e uma farsa, e o Senhor revelou-me que essa prática não preservaria a vida, mas introduziria no sistema aquelas coisas que nunca deveriam estar lá, pois elas fariam um trabalho deletério no organismo humano.”- *Carta 59*, 1898 (escrita em 29 de agosto de 1898)

(8) “A ciência da droga foi exaltada, mas se todas as garrafas que vêm de todas essas instituições fossem eliminadas, haveria menos inválidos no mundo hoje. A medicação medicamentosa nunca deveria ter sido introduzida em nossas instituições. Não havia necessidade disso, e por isso mesmo o Senhor quer que estabeleçamos uma instituição onde Ele possa entrar e onde Sua graça e poder possam ser revelados. “Eu sou a ressurreição e a vida”, declara ele.

Aprenda a se tratar

“O verdadeiro método para curar os doentes é contar-lhes as ervas que crescem em benefício do homem. Os cientistas anexaram grandes nomes a esses preparativos mais simples, mas a verdadeira educação nos levará a ensinar os doentes que não precisam chamar um médico mais do que chamariam em um advogado. Eles podem administrar as ervas simples, se necessário.

“Educar a família humana que o médico sozinho conhece todos os males de crianças e pessoas de todas as idades é um falso ensinamento, e quanto mais cedo nós, como povo, basearmos nos princípios da reforma de saúde, maior será a bênção que virá. aqueles que fariam o verdadeiro trabalho médico. Há um trabalho a ser feito para tratar os doentes com água e ensiná-los a aproveitar ao máximo a luz do sol e o exercício físico. Assim, em linguagem simples, podemos ensinar ao povo como preservar a saúde, como evitar a doença. Este é o trabalho de nossos sanatórios são chamados a fazer. Esta é a verdadeira ciência.”- *MS* . 105, (escrito em 26 de agosto de 1898)

Descartar Concentrações Humanas

(9) “Os médicos continuarão a recorrer às drogas, que deixam um mal mortal no sistema, destruindo a vida que Cristo veio restaurar? Os remédios de Cristo purificam o sistema. Mas Satanás tem tentado o homem a introduzir no sistema aquilo que enfraquece a maquinaria humana, entupindo e destruindo os belos e belos arranjos de Deus. As drogas administradas aos doentes não restauram, mas destroem. Drogas nunca curam. Em vez disso, eles colocam no sistema sementes que produzem uma colheita muito amarga.

“Nosso Salvador é o restaurador da imagem moral de Deus no homem. Ele forneceu no mundo natural remédios para os males do homem, para que Seus seguidores possam ter vida, e para que possam ter mais abundantemente. Podemos com segurança descartar as misturas que o homem usou no passado. O Senhor providenciou antídotos para doenças em plantas simples, e estas podem ser usadas pela fé, sem negação da fé; pois, ao usar as bênçãos fornecidas por Deus para nosso benefício, estamos cooperando com Ele. Podemos usar água e luz do sol e as ervas que Ele fez crescer para curar doenças provocadas por indiscrição ou acidente.”- *MS* 65, 1899 (escrito em 25 de abril de 1899)

(10) “Teria sido melhor se, desde o princípio, todas as drogas tivessem sido mantidas fora de nossos sanatórios, e se tivessem feito uso de remédios tão simples como os encontrados em água pura, ar puro, luz solar e algumas ervas simples. crescendo no campo. Estas seriam tão eficazes quanto as drogas usadas sob nomes misteriosos, e inventadas pela ciência humana, e não deixariam efeitos deletérios no sistema.

“Milhares de aflitos podem recuperar sua saúde se, em vez de dependerem da farmácia para sua vida, descartarem todas as drogas e viverem simplesmente, sem usar chá, café, licor ou temperos que irritam o estômago e deixam fraco, incapaz de digerir até mesmo comida simples sem estímulo.”- *MS* 115, 1903 (escrito em 4 de setembro de 1902)

(11) “Fomos instruídos que, em nosso tratamento dos doentes, devemos descartar o uso de drogas.

“Há ervas simples que podem ser usadas para a recuperação dos doentes, cujo efeito sobre o sistema é muito diferente daquele das drogas que envenenam o sangue e põem em perigo a vida.” - *Medicina e Salvação*, 73 (1908).

(12) “Foi-me mostrado que deveríamos ter muito mais mulheres que pudessem lidar especialmente com as doenças das mulheres, muitas outras enfermeiras que tratariam

os doentes de maneira simples e sem o uso de drogas.

Enfermeiras aprendem a usar ervas

“Há muitas ervas simples que, se nossas enfermeiras aprendessem o valor de, poderiam usar no lugar das drogas, e achar muito eficazes.” - *Carta 90*, 1908.

“Por suas próprias agências de trabalho, Ele criou material que restaurará os doentes à saúde. Se os homens usassem corretamente a sabedoria que Deus lhes deu, este mundo seria um lugar semelhante ao céu.” - *MS 63*, 1899

“Devemos fazer decididos esforços para atender às instruções que o Senhor deu em relação ao cuidado dos doentes. Eles devem receber todas as vantagens possíveis. Todas as agências restauradoras que o Senhor providenciou deveriam ser usadas em nosso trabalho no sanatório.” - *MS 19*, 1911

Figos Usados na Ferida Maligna

Quando o Senhor disse a Ezequias que Ele pouparia sua vida por quinze anos e, como um sinal de que cumpriria Sua promessa, fez com que o sol voltasse dez graus, por que não colocou Seu poder direto e restaurador sobre o Rei? Ele disse a ele para aplicar um monte de figos em sua ferida, e esse remédio natural, abençoado por Deus, o curou. O Deus da natureza orienta o agente humano a usar remédios naturais agora.” - *Carta 182*, 1899.

Continuar a reforma da saúde

“Instrução especial deve ser dada na arte de tratar os doentes, sem o uso de drogas venenosas, e em harmonia com a luz que Deus deu. Os alunos devem sair da escola sem sacrificar os princípios da reforma da saúde.” - *Carta 90*, 1908

Médicos para ensinar leigos

“Aqueles que desejam se tornar missionários devem ouvir instruções de médicos competentes, que lhes ensinarão como cuidar dos doentes, sem o uso de drogas. Tais lições serão do mais alto valor para aqueles que saem para trabalhar em países estrangeiros. E os remédios simples usados salvarão muitas vidas.” - *MS 83*, 1908

“O Senhor será o Ajudador de todo médico que trabalhará junto com Ele no esforço de restaurar a humanidade sofredora à saúde, não às drogas, mas aos remédios da natureza. Cristo é o grande médico, o maravilhoso curandeiro. Ele dá sucesso àqueles que trabalham em parceria com Ele.” - *Carta 142*, 1902

“Enquanto o médico usa os remédios da natureza para a doença física, ele deve apontar seus pacientes para Aquele que pode aliviar as doenças da alma e do corpo.” - *Ministry of Healing*, p. 111

“Em caso de doença, a causa deve ser averiguada, condições insalubres devem ser mudadas, hábitos errados devem ser corrigidos. Então, a natureza deve ser auxiliada em seu esforço para expelir as impurezas e restabelecer as condições certas no sistema.” - *Ministry of Healing*, p. 127

Outros remédios simples

“Ar puro, luz solar, abstinência, descanso, exercício, dieta adequada, uso da água,

confiança no poder divino - esses são os verdadeiros remédios.” - *Ministry of Healing*, p. 127

“Há muitas maneiras de praticar a arte da cura; mas existe apenas uma maneira pela qual o Céu aprova. Os remédios de Deus são as simples agências da natureza, que não tributam nem debilitam o sistema por meio de suas poderosas propriedades. Puro ar e água, limpeza, uma dieta adequada, pureza de vida e uma firme confiança em Deus, são remédios para o desejo de que milhares estão morrendo ... Ar fresco, exercício, água pura e premissas doces e limpas são ao alcance de todos.” - 5 T 443

“O médico precisa mais do que a sabedoria e o poder humanos que ele possa saber como ministrar aos muitos casos desconcertantes de doenças da mente e do coração com os quais ele é chamado a lidar. Se ele é ignorante do poder da graça divina, ele não pode ajudar o aflito, mas vai agravar a dificuldade; mas se ele tem um firme apego a Deus, ele será capaz de ajudar a mente doentia e distraída.” - 5 T 444

Tratamento racional para pneumonia

(13) “No inverno de 1864, meu Willie foi repentinamente e violentamente abatido pela febre do pulmão. Tínhamos acabado de enterrar nosso filho mais velho com essa doença e estávamos muito ansiosos em relação a Willie, temendo que ele também morresse. Decidimos que não mandaríamos um médico, mas faríamos o melhor que pudéssemos com ele, pelo uso da água, e pediríamos ao Senhor em favor da criança. Nós chamamos alguns, que tinham fé para unir suas orações com as nossas. Tivemos uma doce garantia da presença e bênção de Deus.

No dia seguinte, Willie estava muito doente. Ele estava vagando. Ele não parecia me ver ou ouvir quando eu falei com ele. Seu coração não tinha batimentos regulares, mas estava em constante agitação. Continuamos a olhar para Deus em seu favor e a usar a água livremente sobre a cabeça e uma compressa constantemente nos pulmões, e logo ele parecia mais racional do que nunca. Ele sofreu uma dor severa no lado direito e não pôde se deitar por um momento. Esta dor nós subjuguamos com compressas de água fria, variando a temperatura da água de acordo com o grau da febre. Tínhamos muito cuidado para manter as mãos e os pés quentes.

“Nós esperávamos que a crise chegasse no sétimo dia. Tivemos pouco descanso durante a doença e fomos obrigados a entregá-lo aos cuidados de outrem na quarta e quinta noites. Meu marido e eu no quinto dia sentíamos muito ansiosos. A criança levantou sangue fresco e tossiu consideravelmente. Meu marido passou muito tempo em oração. Nós deixamos nosso filho em mãos cuidadosas naquela noite. Antes de me aposentar, meu marido rezou longa e sinceramente. De repente, seu fardo de oração o deixou, e parecia que uma voz falou com ele e disse: Vá deitar, eu vou cuidar da criança.

“Eu me aposentei doente e não consegui dormir por várias horas. Eu me senti pressionado para respirar. Embora dormindo em uma grande câmara, levantei-me e abri a porta em um grande salão, e fiquei aliviado ao mesmo tempo, e logo dormi. Eu sonhava que um médico experiente estava de pé ao lado do meu filho, observando cada respiração, com uma mão sobre o coração, e com a outra sentindo seu pulso. Ele se virou para nós e disse: 'A crise passou. Ele viu sua pior noite. Ele agora virá rapidamente, pois ele não tem a influência prejudicial das drogas para se

recuperar. A natureza fez nobremente seu trabalho para livrar o sistema de impurezas. Relacionei-lhe minha condição desgastada, minha pressão para respirar e o alívio obtido ao abrir a porta.

Ar fresco

“Disse ele: 'Aquilo que te deu alívio também aliviará seu filho. Ele precisa de ar. Você o manteve muito aquecido. O ar aquecido vindo de um fogão é prejudicial, e se não fosse pelo ar que entrava nas fendas das janelas, seria venenoso e destruiria a vida. (*Sic* .) O calor do fogão destrói a vitalidade do ar e enfraquece os pulmões. Os pulmões da criança foram enfraquecidos pela sala sendo mantida quente demais. As pessoas doentes são debilitadas por doenças e precisam de todo o ar revigorante que possam suportar para fortalecer os órgãos vitais para resistir às doenças. E, no entanto, na maioria dos casos, o ar e a luz são excluídos da enfermaria no exato momento em que são mais necessários, como inimigos perigosos.

“Esse sonho e a experiência do meu marido foram um consolo para nós dois. Nós encontramos na manhã que o nosso menino tinha passado uma noite agitada. Ele parecia estar com febre alta até o meio dia. Então a febre o deixou, e ele parecia muito bem, exceto fraco. Ele havia comido apenas uma pequena bolacha durante sua doença de cinco dias. Ele surgiu rapidamente e teve uma saúde melhor do que a que teve durante vários anos antes. Essa experiência é valiosa para nós.”- *Fatos da Fé* . pp. 151-153

Experiência com Carvão Vegetal

(14) “Um irmão foi levado doente, com inflamação das entranhas e disenteria sanguinolenta. O homem não era um reformador cuidadoso da saúde, mas satisfez seu apetite. Estávamos nos preparando para deixar o Texas, onde estivemos trabalhando por vários meses, e tínhamos carruagens preparadas para levar seu irmão e sua família, além de vários outros que sofriam de febre da malária. Meu marido e eu pensamos que ficaríamos com essa despesa em vez de ter as cabeças de várias famílias mortas e deixar suas esposas e filhos desprovidos de ajuda. Dois ou três foram levados em um grande vagão de mola em colchões de molas.

“Mas este homem que sofria de inflamação das entranhas, mandou que eu viesse até ele. Meu marido e eu decidimos que não faria nada para movê-lo. Receiava-se temer que a mortificação se instalasse. Então o pensamento veio a mim como uma comunicação do Senhor, para tomar carvão pulverizado, colocar água sobre ele e dar essa água ao enfermo para beber, colocando ataduras do carvão sobre a água. intestinos e estômago. Estávamos a cerca de uma milha da cidade de Dennison, mas o filho do doente foi até uma oficina de ferreiro, seguiu o carvão, pulverizou-o e usou-o de acordo com as instruções dadas. O resultado foi que em meia hora houve uma mudança para melhor. Nós tivemos que ir em nossa jornada e deixar a família para trás, mas qual foi nossa surpresa no dia seguinte para ver sua carroça nos alcançar. O homem doente estava deitado em uma cama no vagão. A bênção de Deus havia trabalhado com os meios simples usados.”- *Carta* 182, 1899.

Carvão e Smartweed

“Um dos remédios mais benéficos é o carvão pulverizado em uma sacola e usado em fomentações. Este é um remédio de maior sucesso. Se molhado em smartweed, fervido, ainda é melhor. Eu ordenei isto nos casos em que os doentes estavam

sofrendo grandes dores, e quando me foi confiado pelo médico que ele achava que era o último antes do fim da vida. Então eu sugeri o carvão, e o paciente dormiu, o ponto de virada veio, e a recuperação foi o resultado. Para os estudantes, quando feridos com as mãos machucadas e sofrendo com inflamação, prescrevi este remédio simples com sucesso perfeito. O veneno da inflamação é superado, a dor é removida e a cura continua rapidamente. A inflamação mais severa dos olhos será aliviada por um emplastro de carvão, colocado em um saco e mergulhado em água quente ou fria, como melhor se adequar ao caso. Isso funciona, como um encanto.

“Espero que você ria disso; mas se eu pudesse dar a esse remédio algum nome estranho, que ninguém soubesse além de mim, teria maior influência.” - *Carta 82*, 1897

Carvão e Azeite

“Vou contar um pouco sobre minha experiência com carvão como remédio. Para algumas formas de indigestão, é mais eficaz que as drogas. Um pouco de óleo de oliva no qual parte deste pó foi mexido, tende a purificar e curar. Eu acho que é excelente

“Sempre estude e ensine o uso dos remédios mais simples, e espera-se que a bênção especial do Senhor siga o uso desses meios que estão ao alcance das pessoas comuns.” - *Carta 100*, 1903.

Pinheiro, cedro e abeto

(15) “Foi dada luz de que há saúde na fragrância do pinheiro, do cedro e do pinheiro. E existem vários outros tipos de árvores que têm propriedades medicinais que são programação de saúde.” - *Carta 95*, 1902 (escrita em 26 de junho de 1902)

O uso de carvão para inflamação, picadas de insetos, etc.

“Em uma ocasião, um médico veio até mim com grande aflição. Ele havia sido chamado para atender uma jovem que estava perigosamente doente. Ela havia contraído febre enquanto estava no acampamento e foi levada para o prédio da nossa escola, perto de Melbourne, na Austrália. Mas ela se tornou muito pior que se temia que ela não pudesse viver. O médico, Dr. Merritt Kellogg, veio até mim e disse: 'Ellen White, você tem alguma luz para mim neste caso? Se o alívio não puder ser dado à nossa irmã, ela poderá viver apenas algumas horas. Eu respondi: 'Envie para uma oficina de ferreiro e pegue um pouco de carvão pulverizado; faça uma cataplasma e coloque sobre o estômago e os lados. O médico apressou-se em seguir minhas instruções. Logo ele voltou, dizendo: “O alívio veio em menos de meia hora após a aplicação dos cataplasmas. Ela agora está tendo o primeiro sono natural que ela teve por dias.

“Ordenei o mesmo tratamento para outras pessoas que sofriam muito, e isso trouxe alívio e foi o meio de salvar a vida. Minha mãe havia me dito que picadas de cobra e a picada de répteis e insetos venenosos poderiam ser inofensivos com o uso de cataplasmas de carvão. Ao trabalhar na terra em Avondale, Austrália, os operários muitas vezes machucavam suas mãos e membros, e isso em muitos casos resultava em uma inflamação tão severa que o trabalhador teria que deixar seu trabalho por algum tempo. Um veio a mim um dia nessa condição, com a mão amarrada em uma tábua. Ele estava muito preocupado com as circunstâncias; porque sua ajuda era

necessária para limpar a terra. Eu disse a ele: 'Vá ao lugar em que você está queimando a madeira, pegue um pouco de carvão do eucalipto e pulverize-o, e eu vou vestir a sua mão'. Isso foi feito, e na manhã seguinte ele relatou que a dor havia desaparecido. Logo ele estava pronto para retornar ao seu trabalho.

“Escrevo estas coisas para que saibam que o Senhor não nos deixou sem o uso de remédios simples que, quando usados, não deixarão o sistema na condição enfraquecida em que o uso de drogas muitas vezes o deixa. Precisamos de enfermeiras bem treinadas que possam entender como usar os remédios simples que a natureza proporciona para a restauração da saúde e quem pode ensinar àqueles que ignoram as leis da saúde como usar essas curas simples, mas eficazes.”- *Carta 90*, 1908

“Logo, não haverá trabalho em linhas ministeriais, exceto o trabalho médico-missionário”. *CH 533*

Drogas não recomendadas:

“Você não está justificado em defender uma escola acima das outras como se fosse a única digna de respeito. Aqueles que reivindicam uma escola de medicina e amargamente condenam outra, são movidos por um zelo que não está de acordo com o conhecimento. Com o orgulho farisaico, alguns homens menosprezam os outros que receberam um diploma da chamada escola padrão ... O uso de drogas resultou em muito mais mal do que bem, e nossos médicos que alegam acreditar na verdade, quase dispensando inteiramente a medicina, e fielmente praticando ao longo da linha de higiene, usando os remédios da natureza, um sucesso muito maior atenderia aos seus esforços. Não há necessidade de exaltar o método pelo qual as drogas são administradas. Eu sei do que eu falo. Irmãos da classe médica, peço-lhes que pensem com franqueza e deixem de lado as coisas infantis ... Recorrem às drogas quando uma maior habilidade e conhecimento lhes ensinariam a maneira mais excelente.”- *Extracts on Medical Work* , páginas 19-23. Também *Loma Linda Messages* , página 62, diz:

A verdade para este tempo, a mensagem do terceiro anjo, deve ser proclamada com uma voz alta à medida que nos aproximamos do grande teste final. Esse teste deve chegar às igrejas em conexão com o verdadeiro trabalho médico-missionário”. Nos é dito que no tempo de angústia“ haverá doentes, muitos deles, que precisarão de ajuda ”por causa da necessidade, mas também “para o bem deles, eles devem, enquanto tiverem oportunidade, tornarem-se inteligentes em relação às doenças, suas causas, prevenção e cura, e aqueles que fizerem isso encontrarão um campo de trabalho em qualquer lugar.” - *CH 506*

REMÉDIOS HERBAIS

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Muitas ervas comuns contêm fatores medicinais em um nível não-tóxico quando usado na forma de chás. Toda família deve ter o conhecimento dessas propriedades;

Saber identificar as ervas nos bosques e campos e ter certas ervas frescas e disponíveis para uso. Ervas secas devem ser armazenadas em um recipiente escuro e hermético para evitar perda de força. O estudante deve estar constantemente aumentando seu conhecimento deste ramo da terapia racional incompletamente conhecido. Ele deveria aprender as ervas tóxicas e evitá-las. As ervas são melhor tomadas como chá; cápsulas, pílulas, comprimidos e outras formas concentradas de ervas podem ser perigosas. Permitir que as ervas subam por mais de 15 minutos pode extrair propriedades tóxicas ou indesejáveis da erva. Veja instruções e usos abaixo.

Instruções para fazer chá

Onde as instruções não são indicadas com o remédio, use o padrão de 1 colher de chá de erva seca para 1 xícara de água. Ferva a água, adicione a erva, cubra bem. Defina longe do fogo para íngreme por 15 minutos. Ferver a erva pode destruir o princípio ativo. Tensão. Beba 2-3 xícaras por dia durante uma semana, a menos que indicado de outra forma. Nós não endossamos muitas ervas, mas simplesmente listamos usos comuns.

Usos para certas ervas

Aloe vera - úlceras pépticas, colite, limpeza do cólon, menstruação suprimida, vermes, falta de apetite. Aplique as folhas esmagadas ou raspadas externamente para queimaduras, queimaduras solares, dermatite e hera venenosa

Casca de raiz de cereja preta - tosse, micose, diarreia, hemorróidas, dor de parto

Buchu - bexiga, próstata, rim, diurese, diaforese

Catnip - tranqüilizante diurno, sono, náusea e vômito, diarreia, resfriados, tosse, dor de cabeça

Carvão vegetal - Antídoto universal para envenenamento interno ou externo, cataplasmas, resfriados, sinusite, picadas e mordidas venenosas; dor de garganta, diarreia, gases

Confrei - Cataplasmas em úlceras crônicas da pele

Dill - Mau hálito (mastigue), insônia

Goldenseal - Febre bolhas nos lábios ou genitais, feridas na língua, colite, tônico, adstringente, estimulante, resfriados, dermatite, conjuntivite, folhas em um recipiente aberto são um repelente de insetos

Lúpulo - Sedativo, cataplasma no abdômen para o intestino inflamado ou abscessos na pele

Trevo vermelho - tônico geral

Remédios para certas condições

Asma - alho

Furúnculo - Como cataplasma: doca amarela, carvão, lúpulo

Bronquite - mullein, casca de carvalho branco

Queimaduras - aloe vera, confrei

Câncer - trevo vermelho, camomila, alho, violeta azul, chaparral

Parto - (para expulsar a placenta): angélica, folha de framboesa vermelha, cohosh preto; (para a dor): partridgeberry, casca de raiz de algodão, cereja preta, planta de trigo mourisco, videira squaw, folha de framboesa vermelha

Resfriados - chá de manjeriço, chá de woodruff, chá de trevo vermelho

Cólica - catnip, pasta de alfarroba, carvão

Constipação - camomila (limpeza dos intestinos), linhaça (purgante leve), senna americana, aloe vera, 1 linhaça T. misturada com 3 ameixas em água todas as manhãs

com café da manhã, 1-4 T. farelo de trigo
 Cistite - buchu, bearberry, bardana, semente de melancia, seda de milho
 Caspa - óleo de milho esfregado no couro cabeludo, solução de pó de raiz de sabão
 Diarreia - chá de confrei, metade de maçã raspada, chá de catnip, carvão vegetal, pó de alfarroba (faça uma pasta fina com água - leve até ¼ xícara)
 Diurese - bardana, alfafa
 Edema - chá pekoe forte usado como emplastro (3 sacos por xícara de água), carvão vegetal
 Emetic - spurge (irrita o revestimento do estômago), dente de alho misturado na água
 Epilepsia - parsnip de vaca, catnip, lúpulo
 Febre - bayberry, erva Joe-pye
 Febre bolhas (lábios e genitais) - ouro, use internamente ou externamente
 Vesícula biliar - aloe vera como estimulante
 Dor de cabeça - repolho de gambá, folhas de poejo, vários talos de aipo comidos crus, o suco de um limão ou laranja misturado com 2T de semente de gergelim
 Soluços - endro (erva ou semente) como chá
 Repelente de insetos (Um pouco da erva amarrada no canto de um lenço e preso à roupa) - ouro, poejo, manjeriço repele moscas
 Insônia - endro chá de erva, lúpulo, partridgeberry, catnip, sálvia
 Pedras nos rins - arrastando medronho, 1 t. azeite e 1/2 limão todas as manhãs
 Aleitamento - camomila, erva-doce, catnip
 Sarampo - trevo vermelho
 Dor menstrual - falso selo de Salomão, 1/2 xícara por dia; casca de cedro branco, calota craniana, tansy, folha de framboesa vermelha
 Estimulante mental, memória - chá de alecrim
 Nefrite - buchu
 Nervosismo - calota craniana, catnip, lúpulo
 Mamilos - como chá de ouro por 20 minutos diários
 Dor - flores de verbasco e chá de raiz de verbasco misturado, também misturado com erva de gato, hortelã, urtiga, calota craniana, selo gigante de Salomão ou camomila, usam um ou vários
 Úlceras pépticas - chá de confrei, suco de repolho tomado muito fresco (nos primeiros 3-5 minutos após o sumo), carvão, chá de folhas de violeta, aloe vera, catnip
 Hera venenosa - folhas de joaninha esmagadas e esfregadas sobre as áreas expostas, aloé vera, cataplasmas de carvão
 Micose - folhas de amoreira
 Sedativo - casca de raiz de cereja preta, hortelã-pimenta, verbena de limão, vários talos de aipo comidos crus, lúpulo, catnip, sálvia
 Queimadura solar - aloe vera
 Tônico - chaparral, trevo vermelho
 Amigdalite - chá pekoe (3 sacos para 1 xícara de água). Um grande bocado gargareja a cada meia hora. O ácido tânico é ingrediente ativo
 Dor de dente - pó de raiz de bananeira e mirra aquecida em azeite. Aplicar diretamente
 Úlceras de pele - cataplasma de confrei, cataplasma de carvão, água quente embebe
 Vaginite - chá de raiz de confrei, buchu, goldenseal usado como um douche
 Vômito - folhas de hortelã selvagens, pasta de alfarroba (veja Diarreia acima), catnip

USO DE ERVAS COMO RECURSOS

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Em junho de 1863, em Atsego, Michigan, a Sra. EG White recebeu uma visão na qual recebeu muito preciosa instrução para a igreja sobre a preservação da saúde e os princípios do tratamento racional da doença. Nos anos seguintes, ela escreveu e publicou centenas de páginas sobre esse assunto.

Entre seus manuscritos e cartas em arquivo no escritório de Elmshaven, encontramos doze passagens nas quais ela faz referência ao uso de ervas simples como uma agência de remediação. Em nenhum de seus trabalhos publicados, ela recomendou especificamente seu uso.

A partir desses fatos, parece razoável chegar a duas conclusões:

Primeiro: Visto que há, entre todos os seus trabalhos publicados, nenhuma referência ao uso de ervas como remédio para doenças, e, além disso, como há tão poucas alusões entre as milhares de cartas e manuscritos em arquivo, seria vista inconsistente para qualquer um para citar a Sra. White em justificativa de seu envolvimento na prática médica como um "herborista", tornando a prescrição de ervas a característica marcante de seu tratamento dos doentes.

Segundo: Por outro lado, parece igualmente incoerente para alguém que aceita os escritos da Sra. White como superior à autoridade humana, ignorar as declarações claras que são encontradas em seus escritos sobre os benefícios de certas ervas simples. Nem pode criticar consistentemente outro praticante que, embora reconheça o valor dos princípios amplos e abrangentes da terapia apoiados pelos Testemunhos, use ou recomende ervas que foram consideradas benéficas em certas doenças.

Das doze declarações sobre o uso de ervas, dez são feitas em conexão com a condenação do uso de drogas prejudiciais. É nesse cenário que se encontra o que parece ser o mais forte e, para alguns, as mais desconcertantes afirmações sobre as ervas: "O verdadeiro método para curar os enfermos é contar-lhes as ervas que crescem em benefício do homem". "MS 105, 1898. Acreditamos que um estudo do contexto convencerá o leitor de que o autor, quando escreveu isso, tinha em mente apenas aquilo que deveria ser tomado internamente.

A seguir estão as doze declarações:

"O uso de certas ervas que o Senhor fez para crescer para o bem do homem está em harmonia com o exercício da fé." MS 31, 1911.

"Deus fez crescer a partir do solo ervas para o uso do homem, e se entendemos a natureza dessas raízes e ervas, e fazer um uso correto deles, não haveria uma necessidade de correr para o médico com tanta freqüência e as pessoas estariam em muito melhor saúde.

Instruções sobre como usar a sala de vapor

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Coloque uma folha sobre o colchão de espuma de borracha, uma toalha sobre o travesseiro e coloque uma toalha sobre a mola acima da janela da cabeça.

Ter uma pressão de vapor de 13-15 libras, ligando o interruptor no corredor marcado por uma marca vermelha. Há uma sobrecarga de segurança na caldeira até 40 libras. Depois de ligar o interruptor, demora apenas 10-15 minutos para a pressão subir.

Paciente remove roupas, cortinas em um lençol, fica de cabeça para fora.

Equipamento necessário: termômetro de boca, panela de água gelada, dois panos de lavagem (para garganta e testa), ventilador elétrico e água com palhinha.

Aumente o vapor e aumente rapidamente a temperatura ambiente até 120 graus. Comece a girar o vapor na sala para que você não ultrapasse 130 graus. Manter 130 graus até a temperatura do paciente é de cerca de 101 graus. Reduza gradualmente a temperatura ambiente, pois o paciente pode tolerá-la em cerca de 120 graus a 125 graus. Isso geralmente trará a temperatura do paciente para cerca de 103 a 105 graus.

Mantenha a temperatura do paciente entre 102 e 104 graus, dependendo da condição do paciente, sua idade, sua capacidade de tolerar a temperatura, etc. Após dez a quarenta minutos acima de 102 graus, deixe a temperatura ambiente cair para 80 graus e a temperatura do paciente para gradualmente retornar ao normal.

Durante o tempo que a temperatura do paciente é de 101 graus e acima, mantenha um pano frio na testa. Mantenha o rosto coberto com um pano frio e coloque uma toalha fria dobrada sobre a garganta. Mantenha a cabeça fria em todos os momentos.

Quando a temperatura do paciente cai abaixo de 101 graus, ou certamente abaixo de 100 graus, ele será capaz de se levantar e tomar um banho frio ou frio. O restante do período de transpiração pode ser gasto deitado em uma das mesas de tratamento.

BANHO DE SOL

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

"Um dos agentes mais curadores da natureza é o sol."

A luz do sol empresta ao homem inúmeros benefícios. A luz visível, o calor e a energia estão livres para o homem que pode aprender e usar a luz do sol de maneiras criativas e úteis. Quanto mais aprendemos sobre a luz do sol, mais percebemos que nosso Criador que forneceu esse dom nos deu mais do que uma fonte de calor e luz. Vamos listar alguns desses benefícios em relação ao seu efeito no corpo humano.

LUZ SOLAR

1. Aumenta a circulação
2. Produção cardíaca aumentada
3. Aumenta o número e a eficiência dos vasos sanguíneos na pele
4. Diminui a pressão arterial. A diminuição máxima da pressão sistólica e diastólica é gradualmente atingida em cerca de 24 horas e pode persistir por seis dias
5. Aumenta a capacidade de transporte de oxigênio do sangue e permite que o oxigênio atinja tecidos e articulações por ação direta e ação reflexa dos vasos sanguíneos.
6. Aumenta o número de glóbulos brancos e sua capacidade de combater infecções
7. Aumenta a gama globulina, que faz parte do mecanismo imunológico do corpo
8. Aumenta a função hepática
9. Estimula o fígado a produzir uma enzima que metaboliza drogas. Isso aumenta nossa capacidade de resistir a poluentes em nosso ambiente. Animais experimentais que receberam uma dose letal de um produto químico morreram sem exposição solar
10. Estabiliza os níveis de açúcar no sangue
uma. Se o nível de açúcar no sangue estiver muito alto, o efeito da luz solar sobre o metabolismo dos carboidratos é quase indistinguível do efeito da insulina, exceto que não levará o nível de açúcar no sangue abaixo do nível normal.
b. Aumenta o açúcar no sangue se for muito baixo
11. Reduz os níveis de colesterol e triglicérides (gorduras) encontrados no sangue. Uma diminuição no colesterol de mais de 30% foi demonstrada após exposição ao sol
12. Converte o colesterol e o ergosterol na pele em vitamina D, mas apenas em níveis seguros. A vitamina D desempenha um papel no metabolismo do cálcio e fósforo, que são elementos essenciais do desenvolvimento dos ossos e dentes
13. Aumenta o tônus muscular e a resistência. Pessoas que se exercitavam à luz do sol construíam músculos mais rapidamente do que aqueles que se exercitavam em ambientes fechados
14. Aumenta o metabolismo
15. A luz solar vem através dos olhos para a glândula pineal e afeta a glândula pituitária, que controla a produção hormonal das outras glândulas endócrinas de uma forma benéfica
16. Promove a cicatrização de feridas
17. Melhora a perspectiva mental e a sensação de bem-estar. Ajuda a prevenir e / ou neutralizar a depressão
18. Diminui o estresse trabalhando tanto através de receptores sensoriais na pele como através de fatores psicológicos
19. Mata *Streptococcus* e outros germes em exposição

Os principais pontos a serem observados para aproveitar ao máximo a luz do sol são:

- A queimadura solar deve ser evitada, pois é um estresse para o corpo e interrompe as muitas funções que a pele desempenha e requer energia de cura.
- Mantenha suas exposições até o ponto de avermelhar abaixo.
- As exposições múltiplas e mais curtas são melhores que uma longa exposição.
- Os tempos de risco mais altos para ficar queimado são entre dez da manhã e três da tarde, então você pode querer se dar bem.
- Um deve ser banhado antes de ter uma exposição. Evite óleos e cremes, pois eles podem ser convertidos em substâncias nocivas.
- Tenha uma dieta baixa em gorduras.
- O vidro filtra 95% dos raios ultravioleta benéficos, então você não vai querer tomar

sol atrás do vidro.

- Comece com quatro minutos para cada quadrante; frente, costas e lados quando se bronzear.
- Exercitar-se e trabalhar com moderação todos os dias durante o ano permitirá que nossa pele desenvolva lentamente um bronzeado saudável e brilhante. Isso ajudará a evitar queimaduras solares e estimulará a saúde geral.

"Realmente a luz é doce e agradável é para os olhos contemplarem o sol." Eclesiastes II: 7.

"Mas a vós, que temem o meu nome, nascerá o sol da justiça, com cura nas suas asas ..." Malaquias 4: 2.

Instruções para fazer chá

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

FOLHAS E FLORES

Use 1 colher de chá de ervas secas para 1 xícara de água, ou 2 colheres de sopa (1 onça) da erva para 1 litro de água, se desejar uma quantidade maior.

Para fazer chá de ervas: Ferva a água. Retire do fogo e adicione ervas à água. Cubra e deixe em infusão por 15 minutos. Depois disso, mexa e deixe assentar, depois coe e deixe esfriar até a temperatura potável.

PÓS

Use apenas ½ colher de chá por xícara de água fervente. Continue até esfriar. Coe antes de beber.

ROOTS, BARKS E SEMENTES

Estes tipos de ervas devem ser fervidos para extrair os ingredientes ativos. Coloque 1 onça (2 colheres de sopa) em 1 ½ pintas (3 xícaras) de água fria. Cubra e deixe ferver por ½ hora. Em seguida, coe e beba ou guarde em um recipiente de vidro na geladeira para uso futuro. Embora chás de ervas feitos de folhas devam ser feitos diariamente, chás de raízes, cascas ou sementes podem ser armazenados por cerca de uma semana.

Para o chá Pau d'Arco, use 4 colheres de sopa para 1 litro de água. Deixe ferver e deixe ferver 10 minutos. Desligue o fogo e deixe acertar por 20 minutos.

Receita Do Chá Da Asma

Leve 6 xícaras de água para ferver e adicione: ¼ xícara de raiz de echinacea e 1 colher de sopa de raiz de alcaçuz. Ferva por 20 minutos. Retire do fogo e adicione:

3 colheres de sopa de efedra *

1 colher de sopa de lobelia

2 colheres de sopa de goldenrod

¼ xícara de coltsfoot

¼ xícara de verbasco

Íngreme por 30 minutos.

* À medida que o estado do paciente melhora, reduza a efedra para 1 colher de sopa.

APRENDA A FAZER O SEU PRÓPRIO CHÁ

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Existem muitos chás de ervas que têm um ligeiro efeito tônico ou uso medicinal. Estes chás podem ser benéficos em certos transtornos. Promovemos a familiaridade com esses chás e seu uso, em vez de usar os chás irritantes, como pekoe, colas e café. A cafeína nesses chás é mutagênica, causando mudanças nas células sexuais que podem causar anormalidades nas crianças. Além disso, a cafeína é irritante para os nervos; Está desidratando a determinados tecidos do corpo ao promover o inchamento dos pés e dos dedos. Isso faz com que uma pessoa fique instável nos pés e irrita e congestiona o estômago e o intestino. O pâncreas e o coração são adversamente afetados pela cafeína e as crianças são hipercinéticas.

A menos que instruções especiais acompanhem o chá, use as seguintes instruções:

1. Leve 1 xícara de água para ferver.
2. Adicione 1 colher de chá das folhas ou 1/2 colher de chá de pó.
3. Cubra e defenda o fogo para fazer a infusão por 15 minutos.
4. Coe e beba fresco para a maioria dos chás. Alguns podem ser armazenados.

Os chás podem ser tomados entre as refeições, assim como a água. Não é sábio beber generosamente de água ou chá enquanto estiver com muito calor e sede. Tome apenas 3-4 onças no início até que você esteja resfriado para que o estômago não câibras. Nunca deite depois de comer por 1-2 horas, se possível; mas pode-se deitar dentro de alguns minutos depois de beber chá ou água limpa.

Exame Vaginal

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

PREPARAÇÃO DO PACIENTE:

Deixe a mulher vazia antes de posicioná-la. Ela deve ficar o mais confortável possível com um pequeno travesseiro sob a cabeça, roupas retiradas da cintura até os joelhos. Boa iluminação é essencial. Explique ao paciente o que está sendo feito e proceda com cuidado.

PROCEDIMENTO:

1. Examine visualmente a genitália externa quanto a indicações de irritação, infecção

ou anormalidades.

2. Usando as mãos enluvasdas limpas, gentilmente separe os lábios.
3. Tome um espéculo aquecido de tamanho apropriado (se o papanicolau a ser preparado, umedeça com água morna ao invés de lubrificante comercial) e insira suavemente na vertical. Ao deprimir o períneo e a parede vaginal posterior com dois dedos, o espéculo evita a pressão desconfortável contra estruturas anteriores mais sensíveis e facilita a entrada na vagina. Comece a inserção com o espéculo de lado e, em seguida, gire para a posição horizontal após a inserção estar quase completa.
4. Abra lentamente o espéculo, coloque o colo do útero totalmente visível; travar na posição aberta. O espéculo pode ser movido ligeiramente para os lados, para cima ou para baixo, permitindo a inspeção das paredes vaginais e do colo do útero. Normalmente, as paredes são rosa e úmidas; uma secreção levemente leitosa pode ser observada.
5. Observe o tipo de corrimento, inflamação, irritação ou anormalidade.
6. Inspeção o colo do útero com cerca de 2 cm de diâmetro e 2-4 cm. longo. A mesma cor rosa é normal; pode ser rosa escuro a vermelho se a mulher estiver tomando a "pílula", devido à estimulação hormonal. O sistema pode indicar a colocação de um DIU. Novamente, qualquer variação do tecido liso rosa normal, contornos irregulares ou distorcidos, ou descarga incomum deve ser notada e relatada.
7. Faça o Papanicolau:
 - a. Limpe o colo do útero com excesso de descarga com um Q-Tip (o excesso de muco interfere com o teste).
 - b. Insira a espátula no orifício cervical dando uma volta de 360 graus.
 - c. Limpe a lâmina com espátula apenas uma vez deixando uma película de secreção facilmente visível. Não passe a espátula repetidamente para trás e para frente ou faça círculos.
 - d. Corrigir imediatamente na solução fornecida pelo laboratório.
 - e. Coloque o slide no recipiente ou garrafa de papelão.
 - f. Preencha o formulário corretamente - certificando-se de que todas as cópias em carbono estejam claras e sejam facilmente legíveis. Escreva informações no Papanicolau na sala RLC.
 - g. Escreva o último nome do paciente na extremidade congelada da corrediça no lápis.
 - h. Coloque a forma em torno da tampa de papelão, prendendo-a com um elástico.
8. Desbloqueie o espéculo, feche suavemente e deslize-o lentamente para fora da vagina.
9. Limpe o excesso de lubrificante com um único movimento firme da frente para trás e ajude o paciente a sair dos estribos.
10. Limpe completamente o espéculo com sabão e água. Autoclave, se possível; caso contrário, coloque em uma solução de uma parte de alvejante de cloro para oito partes de água por pelo menos 10 minutos, se limpo. Fervendo por 15 minutos também é eficaz . Seque e substitua na bandeja.

DOUCHE VAGINAL

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Procedimento
Fase preparatória

Razões

1. Ter paciente vazio antes de começar irrigação.
2. Coloque o paciente em decúbito dorsal gravidade ajude em posição.
3. Drape paciente. exposição indevida.
4. Arrume o recipiente de irrigação em um fluido, nível acima dos quadris do paciente (não mais de 2 metros acima dos quadris) para que o fluido flui com facilidade, mas com cuidado.

Uma bexiga cheia evitaria distensão da vagina por solução. Para permitir que a líquido para alcançar áreas distais vagina. Para evitar resfriamento e Quanto maior a fonte de maior a pressão.

Fase de desempenho

1. Limpe a vulva separando os lábios torno do meato vaginal e permitindo que a solução flua área; se insuficiente, use algodão bolas saturadas em solução de sabão limpeza de frente para anal área.
2. Permitir que alguma solução flua através tubulação e fora sobre o bico para lubrificar superfície é isto.
3. Insira o bocal na vagina suavemente dorsal uma direção para baixo e para trás. descendente
4. Gire o bocal suavemente na vagina irrigadas quando o bocal durante o influxo.
5. Prenda a tubulação quando a solução é quase permitir todos usados: remover o bocal e permitir vaginal. paciente para se sentar na comadre para o retorno fluxo.

Materiais encontrados em pode ser introduzido na vagina e colo do útero. A umidade fornece lubrificação e menos resistência quando uma movido contra outro. Com o paciente em repouso posição curvada, a anatomia natural posição da vagina é no sentido direção para trás e para trás. Todas as superfícies são é girado. A gravidade ajudará a gire o fluxo para drenar do trato

Fase de Acompanhamento

1. Limpe o paciente com bolas de algodão excitação da pele em uma direção de frente para trás.
2. Remova o comadro do paciente e aplique a almofada perineal.
3. Limpar o equipamento com sabão e equipamento.

A secagem da área impede a e promove o conforto. Isso prolongará a vida útil do

água; desinfetar; secar antes de ser armazenado em uma área bem ventilada.

Equipamento

1. Pote ou saco
2. Fluido estéril (1000-4000 ml a 105 ° -110 ° F)
3. Tubulação - estéril
4. Bico - estéril
5. penico
6. folha de plástico
7. bolas de algodão para limpar

Ilustrações:

Considerações sobre Graus e Credenciamento

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Agradecemos por seu interesse em nosso programa educacional. O assunto de graus e credenciamento tem confundido os adventistas do sétimo dia desde que a Igreja empreendeu a tarefa de fornecer uma educação para sua juventude.

Por causa do desejo de receber credenciamento e oferecer programas graduados, Battle Creek não foi capaz de seguir precisamente o “plano divino”. O comprometimento foi feito para atender à aprovação do estado.

Devido aos problemas perpetuados, Ellen White, em 1903, escreveu: “Ao considerar o estado das coisas em Battle Creek, eu tremo por nossos jovens que vão para lá. A luz que o Senhor me deu de que nossos jovens não deveriam ir a Battle Creek para receber sua educação, não mudou em particular.” *T8 227.*

“Há uma grande necessidade de elevar o padrão de justiça em nossas escolas, de dar instrução segundo a ordem de Deus. Se Cristo entrasse em nossas instituições para a educação da juventude, ele os purificaria enquanto limpasse o templo, banindo muitas coisas que têm uma influência profanadora. Muitos dos livros que o estudo juvenil seria expulso, e seus lugares seriam preenchidos com outros que inculcariam o conhecimento substancial, e abundariam em sentimentos que poderiam ser guardados no coração, em preceitos que poderiam governar a conduta.” *CT 25.*

“Estamos nos aproximando rapidamente da crise final na história deste mundo, e é importante que entendamos que as vantagens educacionais oferecidas por nossas escolas são diferentes das oferecidas pelas escolas do mundo. Tampouco devemos seguir a rotina das escolas mundanas. A instrução dada nas escolas adventistas do sétimo dia deve ser tal que leve à prática da verdadeira humildade. Na fala, no vestuário, na dieta e na influência exercida, deve-se ver a simplicidade da verdadeira piedade.” *CT 56.*

“Deus revelou-me que estamos em perigo positivo de trazer para o nosso trabalho

educacional os costumes e modas que prevalecem nas escolas do mundo. Se os mestres não são vigiados, eles colocarão no pescoço dos seus alunos as forcas do mundo, em vez do jugo de Cristo. O plano das escolas que estabeleceremos nesses anos finais da mensagem deve ser de uma ordem totalmente diferente daquelas que instituímos. ” *CT 532*.

“Nenhum argumento é tão poderoso quanto o sucesso fundado na simplicidade. Você pode obter sucesso na educação de estudantes como missionários médicos sem uma escola de medicina que possa qualificar os médicos para competir com os médicos do mundo. Deixe os alunos receberem uma educação prática. Quanto menos dependente você estiver dos métodos mundanos de educação, melhor será para os estudantes. ” *T9 175*.

Em vista da magnitude da tarefa diante de nós e considerando a brevidade do tempo, Ellen White repetidamente insistiu na necessidade de uma rápida preparação. Ela recomendou “passeios evangelísticos médicos entre as cidades e aldeias”. Tal visão pode ser satisfeita apenas por trabalhadores treinados. Você não pode “gastar anos em preparação”, implorou. “Trabalhadores - missionários médicos do evangelho são necessários agora.” Mas como eles deveriam ser treinados? “Deveriam haver empresas organizadas e educadas para trabalhar como enfermeiras, como evangelistas, como ministros, como colportores, como estudantes do evangelho, para aperfeiçoar um caráter à semelhança divina.” Preparar-se para receber o ensino superior na escola acima, agora é o nosso propósito. ” *Loma Linda Messages* , p. 69

Não é que Deus não tenha utilidade para obreiros dedicados que receberam graduação. Homens de letras humildes podem ser úteis, pois o Senhor cortará o Seu trabalho com justiça, por qualquer meio que Ele possa usar. “Rapazes e moças, colhem um estoque de conhecimento. Não espere até que algum exame humano declare você competente para trabalhar, mas vá para as estradas e sebes e comece a trabalhar para Deus. Use sabiamente o conhecimento que você tem. Exercite sua habilidade com fidelidade, generosamente transmitindo a luz que Deus lhe dá. Estude a melhor maneira de dar aos outros paz, luz e verdade e as muitas outras ricas bênçãos do céu. Constantemente melhorar. Continue chegando mais alto e ainda mais alto. É a capacidade de atribuir ao imposto os poderes da mente e do corpo, sempre mantendo em vista as realidades eternas, que são valiosas agora. Busque o Senhor mais fervorosamente, para que você se torne mais e mais refinado, mais espiritualmente culto. Então você terá o melhor diploma que qualquer um pode ter - o endosso de Deus. ” *T7 281*.

O Instituto Uchee Pines passou a existir com o objetivo de fornecer uma formação como as chamadas anteriores. Seus fundadores foram encorajados por outros que foram pioneiros no caminho. A própria Ellen White foi uma forte promotora do Madison College, que foi, durante anos, uma escola autocrata e sem credenciais que se tornou mãe de dezenas de instituições satélites. As objeções e obstáculos que surgem de tempos em tempos não são novidade. Eles são tão antigos quanto a cristandade. O trabalho que Jesus conduziu foi em si um empreendimento autossuficiente. Seu direito de ser um professor e um curador era frequentemente desafiado: “Com que autoridade você faz estas coisas?” “Como conhece este homem que nunca aprendeu?” Não havia lugar para Ele nas “linhas regulares”. Seu hospital era onde quer que ele estivesse; na montanha, nos campos ou ao lado do mar. Seus

“estudantes” foram enviados em turnês missionárias, dando um exemplo de verdadeiro trabalho médico-missionário. O Espírito Santo abençoou seu ministério. “Até os demônios estavam sujeitos” a eles! Apesar de terem sido enviados sem bolsa ou roteiro, eles foram capazes de testemunhar que eles não tinham nada.

Nós aspiramos preencher a “visão celestial”. “Que pequenas empresas saiam para fazer o trabalho para o qual Cristo designou Seus discípulos. Que trabalhem como evangelistas, espalhando nossas publicações e falando da verdade para aqueles que encontram. Deixe-os orar pelos enfermos, ministrando às suas necessidades, não com drogas, mas com os remédios da natureza, e ensinando-lhes como recuperar a saúde e evitar a doença. ” T9 172. “ Deus enviará à sua vinha muitos que não foram dedicados. ao ministério pela imposição das mãos ”. AA 110.

“O Senhor emprega vários instrumentos para o cumprimento de Seu propósito; e enquanto alguns com talentos especiais são escolhidos para dedicar todas as suas energias ao trabalho de ensinar e pregar o evangelho, muitos outros, a quem as mãos humanas nunca foram colocadas na ordenação, são chamados a desempenhar um papel importante na salvação da alma. Há um grande campo aberto diante do obreiro evangélico auto-suficiente. Muitos podem ganhar experiência valiosa no ministério enquanto trabalham uma parte do tempo em alguma forma de trabalho manual; e por esse método, trabalhadores fortes podem ser desenvolvidos para serviços importantes em campos carentes. ” AA 355.

O grande apóstolo Paulo foi por vezes obrigado a sustentar-se fazendo tendas. William Carey, o famoso pioneiro do evangelho na Índia, calçou sapatos para ganhar a vida.

O chamado para os trabalhadores excede nossa capacidade de treiná-los. Alguns vão para outras instituições auto-suficientes, alguns se aventuram por conta própria. Alguns saíram para ajudar os médicos que estão procurando estabelecer centros de condicionamento de saúde rural. Recebemos ligações frequentes de ministros que precisam de ajuda na evangelização da saúde, planos de fumar de cinco dias e escolas de culinária. Contamos que é um privilégio ser um daqueles pequenos riachos de cura que se fundem em outros para cobrir a terra enquanto a água cobre o mar.

Citações sobre a oração para cura

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Textos Bíblicos:

"E percorria Jesus toda a Galileia, ensinando ... e pregando ... e curando todo o tipo de enfermidades e toda sorte de doenças entre o povo. E sua fama percorreu toda a Síria; e eles trouxeram até ele todos os doentes que estavam tomado com diversas doenças e tormentos, e aqueles que foram possuídos com diabos, e aqueles que eram lunatick, e aqueles que tinham paralisia, e ele os curou ". Mateus 4:23, 24.

"E onde quer que ele [Jesus] entrasse, nas aldeias, nas cidades ou no campo, punham

os enfermos nas ruas, e imploravam a ele que tocassem se fosse apenas o limite de suas vestes; e todos quantos o tocavam eram feito inteiro ". Marcos 6:56

"Ele disse: Eu nunca te deixarei, nem te desampararei. Para que possamos dizer ousadamente: O Senhor é meu ajudador, e não temerei o que o homem faça a mim Jesus Cristo, o mesmo ontem, e hoje e para sempre ". Hebreus 13: 5, 6 e 8.

"Quando a tarde chegou, trouxeram-lhe muitos ... e ele curou todos os que estavam doentes. Para que se cumprisse o que foi dito pelo profeta Isaías, dizendo: Ele mesmo tomou as nossas enfermidades e deu as nossas enfermidades." Mateus 8:16, 17.

"Certamente ele suportou nossas dores e levou nossas tristezas ... e com suas feridas fomos curados". Isaías 53: 4 e 5.

uma. "Quem mesmo desnudou os nossos pecados no seu corpo sobre a árvore, para que, mortos para o pecado, pudéssemos viver para a justiça; e pelas suas feridas fostes sarados." I Pedro 2:24

E disse: Se diligentemente ouvirdes a voz do Senhor teu Deus, e fizeres o que é reto aos olhos dele, e atentar contra os seus mandamentos e guardar todos os seus estatutos, não apresentarei nenhuma destas doenças. sobre ti, que trouxe aos egípcios, porque eu sou o SENHOR que te cura. Êxodo 15:26.

- "Volte ... e eu vou curar suas apostasias." Jeremias 3:22.
- "Ele cura os quebrantados de coração e amarra suas feridas." Salmos 147: 3.
- "Assim diz o Senhor: Eu curei estas águas". II Reis 2:21, 22.
- "Se meu povo ... orar ... então eu ouvirei do céu, e perdoarei seu pecado e curarei sua terra." II Crônicas 7:14.
- "Abençoa o SENHOR, ó minha alma, e não te esqueças de todos os seus benefícios. Quem perdoa todas as tuas iniquidades; quem cura todas as tuas doenças. Quem redime a tua vida da perdição". Salmos 103: 3.
- "Você será curado?" João 5: 6.
- "Jesus Cristo te faz completo." Atos 9:34.

"Em verdade, em verdade eu te digo: Aquele que crê em mim também fará as obras que eu faço; e as fará maiores do que estas: porque eu vou para meu Pai. E tudo quanto pedirdes em meu nome" isto farei, para que o Pai seja glorificado no Filho: se pedirdes alguma coisa em meu nome, eu a farei. João 14: 12-14.

- "E como vai, prega, dizendo: o reino dos céus está próximo. Cure os enfermos, purifique os leprosos, ressuscite os mortos, expulse os demônios; de graça recebestes gratuitamente." Mateus 10: 7, 8.
- "E ordenou a doze que estivessem com ele e os enviassemos para pregar e ter poder para curar doenças e expulsar demônios." Marcos 3:14, 15.
- "E estes sinais seguirão aos que crerem: em meu nome expulsarão demônios; falarão novas línguas, pegarão em serpentes e, se beberem alguma coisa mortal, não os ferirão; porão as mãos sobre os enfermos, e eles se recuperarão. " Marcos 16:17, 18.

"Está alguém entre vós aflito? Que ele ore ... Está doente algum entre vós? Que ele chame os anciãos da igreja: e que eles orem sobre ele, ungiendo-o com óleo em nome do Senhor: E a oração da fé salvará o doente, e o Senhor o levantará, e se tiver cometido pecados, eles serão perdoados. Confessem seus defeitos uns aos outros, e

orem uns pelos outros, para que sejais curados ". Tiago 5: 13-15.

"Em verdade vos digo que tudo o que ligardes na terra será ligado nos céus, e tudo o que desligardes na terra será desligado no céu. Novamente vos digo que, se dois de vós na terra concordarem em tocar qualquer coisa que eles pedirão, isto será feito por eles de meu Pai que está no Céu. Pois onde dois ou três estão reunidos em meu nome, aí estou eu no meio deles. " Mateus 18: 18-20.

"E esta é a confiança que temos nele, que, se pedimos qualquer coisa de acordo com a sua vontade, ele nos ouve: E se sabemos que ele nos ouve, tudo o que pedimos, sabemos que temos as petições que nós desejado dele ". 1 João 5:14, 15.

"Da mesma forma, o Espírito também ajuda nossas fraquezas, pois não sabemos o que devemos orar como deveríamos: mas o próprio Espírito intercede por nós com gemidos que não podem ser proferidos. E aquele que sonda os corações sabe qual é a mente do mundo." Espírito, porque ele faz intercessão pelos santos de acordo com a vontade de Deus ". Romanos 8:26, 27.

"Ele enviou sua palavra e os curou, libertando-os de suas destruições". Palmas 107: 20.

- "Assim também é a minha palavra que saiu da minha boca; não voltará para mim vazia, mas fará cumprir o que me agrada, e prosperará naquilo que a enviei." Isaías 55:11
- "Pelo que nos são dadas grandes e preciosas promessas: para que, por meio delas, participais da natureza divina, escapando da corrupção que há no mundo pela concupiscência." II Pedro 1: 4.
- "Senhor, não sou digno de que fiques debaixo do meu teto; mas falai somente a palavra, e o meu servo será curado". Mateus 8: 8.
- "Porque não seguimos fábulas engenhosas ... Temos uma palavra mais segura de profecia ... os homens santos de Deus falaram movidos pelo Espírito Santo." II Pedro 1:16, 19, 21.

"Amado, desejo acima de tudo que possas prosperar e ter saúde, assim como tua alma prospera". III João 2.

"Pois todas as promessas de Deus nele são sim, e nele Amém, para glória de Deus por nós." II Coríntios 1:20.

"Aquele que é capaz de fazer muito mais do que tudo o que pedimos ou pensamos." Ef. 3:20

Espírito de profecia

"O desejo de Deus para todo ser humano é expresso nas palavras: 'Amado, desejo acima de todas as coisas que possas prosperar e ter saúde, assim como tua alma prospera.'" 3 João 2.

"Ele é quem 'perdoa todas as tuas iniquidades; quem cura todas as tuas enfermidades; quem redime a tua vida da perdição; quem te coroa de benignidade e terna misericórdia'. Salmos 103: 3, 4. " *MH* 113.

"Se vivermos de acordo com a Sua palavra, toda a preciosa promessa que Ele nos deu será cumprida. Não somos merecedores da Sua misericórdia, mas quando nos entregamos a Ele, Ele nos recebe. Ele trabalhará para e através daqueles que O seguem." *MH 226-7.*

- "Somos contados com Israel. Todas as instruções dadas aos antigos israelitas sobre a educação e o treinamento de seus filhos, todas as promessas de bênçãos por meio da obediência, são para nós". *MH 405.*

"O paralítico encontrado em Cristo curando tanto a alma quanto o corpo. Ele precisava de saúde da alma antes de poder apreciar a saúde do corpo. Antes que a enfermidade física pudesse ser curada, Cristo deveria trazer alívio à mente e purificar a alma do pecado. Esta lição não deve ser menosprezada: hoje existem milhares de pessoas que sofrem de doenças físicas que, como o paralítico, anseiam pela mensagem: "Os teus pecados estão perdoados". O fardo do pecado, com sua inquietação e desejos insatisfeitos, é o fundamento de suas enfermidades: não podem encontrar alívio até que cheguem ao curador da alma, a paz que só ele pode transmitir restituirá vigor à mente; saúde para o corpo". *MH 77*

"Quando a força humana falha, os homens sentem a sua necessidade de ajuda divina. E nunca o nosso Deus misericordioso se afasta da alma que, em sinceridade, procura-O por ajuda, Ele é o nosso refúgio na doença como na saúde ...

'Então eles clamam ao Senhor em sua tribulação,

E ele os livra de suas aflições.

Ele envia a sua palavra e sela-os.

E livra-os da sua destruição. [Salmos 107: 19, 20]

"Deus está tão disposto a restaurar os enfermos para a saúde agora como quando o Espírito Santo falou estas palavras através do salmista. E Cristo é o mesmo médico compassivo agora que Ele esteve durante o Seu ministério terrestre. Nele há bálsamo curativo para todas as doenças. , restaurando o poder para todas as enfermidades.

"Seus discípulos, nessa época, devem orar pelos enfermos, como os discípulos da antiguidade oraram, e as recuperações se seguirão:" a oração da fé salvará os enfermos." *MH 225-6.*

"Os servos de Cristo devem seguir Seu exemplo. Quando Ele foi de um lugar para outro, Ele consolou o sofrimento e curou os doentes. Então Ele colocou diante deles as grandes verdades em relação ao Seu reino. Essa é a obra de Seus seguidores." *COL 233*

"O exemplo de Cristo deve ser seguido por aqueles que afirmam ser Seus filhos. Alivie as necessidades físicas de seus semelhantes, e sua gratidão quebrará as barreiras e permitirá que você alcance seus corações. Considere este assunto com sinceridade." *9T 127.*

"Cristo não está mais neste mundo em pessoa, para passar por nossas cidades e vilas e aldeias, curando os doentes; mas Ele nos encomendou para levar avante a obra médico-missionária que Ele começou." *T9 168*

"'Por que', pergunta um e outro, 'não é oferecida oração pela cura milagrosa dos doentes, em vez de tantos sanatórios serem estabelecidos?' Se isso fosse feito, um

grande fanatismo surgiria em nossas fileiras ". *Ev* . 594

"Aqueles que buscam a cura pela oração não devem negligenciar o uso das agências corretivas com o seu alcance. Não é uma negação da fé usar os remédios que Deus providenciou para aliviar a dor e ajudar a natureza em seu trabalho de restauração." Não é negação da fé cooperar com Deus, e colocar-se na condição mais favorável à recuperação, Deus colocou em nosso poder para obter um conhecimento das leis da vida. Este conhecimento foi colocado ao nosso alcance para uso. Devemos empregar todas as instalações para a restauração da saúde, aproveitando todas as vantagens possíveis, trabalhando em harmonia com as leis naturais ". *MH* 231-32.

"A igreja não é agora o povo separado e peculiar que ela era quando os fogos da perseguição se acenderam contra ela. Como é que o ouro escureceu! Como é que o ouro mais fino mudou? Eu vi que se a igreja sempre mantivesse a sua peculiaridade, caráter sagrado, o poder do Espírito Santo que foi transmitido aos discípulos ainda estaria com ela. Os doentes seriam curados, os demônios seriam repreendidos e expulsos, e ela seria poderosa e um terror para seus inimigos. " *PE* 227

"Satanás novamente aconselhou-se com seus anjos e com amargo ódio contra o governo de Deus disse-lhes que, enquanto retivesse seu poder e autoridade sobre a terra, seus esforços deveriam ser mais fortes contra os seguidores de Jesus. Eles não haviam prevalecido contra Cristo, Se possível em cada geração, eles devem procurar enlaçar aqueles que cressem em Jesus, e relatou aos seus anjos que Jesus havia dado aos seus discípulos poder para repreendê-los e expulsá-los, e para curar aqueles a quem eles deveriam afligir. Os anjos de Satanás saíram como leões rugidores, procurando destruir os seguidores de Jesus ". *EW* 191-2.

"Temos o poder do Espírito Santo, a tranquilidade da fé, que pode reivindicar as promessas de Deus. A promessa do Senhor: 'Eles porão as mãos sobre os enfermos, e eles se restaurarão' [Marcos 16:18] é tão confiável agora, como nos dias dos apóstolos, apresenta o privilégio dos filhos de Deus, e nossa fé deve apoderar-se de tudo o que ele abraça. os servos de Cristo são o canal de Sua obra, e através deles ele deseja exercer Seu poder de cura. É nosso trabalho apresentar os enfermos e sofredores a Deus nos braços de nossa fé. Devemos ensiná-los a acreditar no grande Curandeiro. " *MH* 226

"Quanto a orar pelos enfermos, é uma questão importante demais para ser tratada sem cuidado. Acredito que devemos levar tudo ao Senhor e tornar conhecidas todas as nossas fraquezas, e especificar todas as nossas perplexidades. Quando em tristeza, quando Quanto ao caminho a seguir, dois ou três que estão acostumados a orar devem unir-se pedindo ao Senhor que deixe Sua luz brilhar sobre eles, e conceder Sua graça especial, e Ele respeitará suas petições, Ele responderá suas orações. Se estamos sob fraqueza de corpo, é certamente consistente confiar no Senhor, fazendo súplicas ao nosso Deus em nosso próprio caso, e se nos sentimos inclinados a pedir a outros em quem temos confiança para nos unir em oração a Jesus que é o Poderoso Curador, a ajuda certamente virá se pedirmos com fé ". *MM* 16.

"Não pode ser nosso dever chamar os anciãos da igreja para cada pequena enfermidade que temos, pois isso seria colocar uma tarefa sobre os anciãos." *MM* 16.

"Vinde a mim, todos os que trabalham e estão sobrecarregados, e eu lhes darei descanso.' Oh, quão gratos devemos ser que Jesus esteja disposto e seja capaz de suportar todas as nossas fraquezas e fortalecer e curar todas as nossas doenças, se for para o nosso bem e para a Sua glória.

"Alguns morreram nos dias de Cristo e nos dias dos apóstolos porque o Senhor sabia exatamente o que era melhor para eles." *MM 17*.

"Muitas de suas aflições foram visitadas sobre você, na sabedoria de Deus, para aproximá-lo do trono da graça." *4T 143*.

"Na Palavra de Deus temos instruções relativas à oração especial para a recuperação dos doentes. Mas a oferta de tal oração é um ato muito solene, e não deve ser tomada sem cuidadosa consideração. Em muitos casos de oração pela cura dos doentes, aquilo que é chamado fé é nada menos do que presunção ". *MH 227*

"Mas somente quando vivemos em obediência à Sua palavra, podemos reivindicar o cumprimento de Suas promessas. O salmista diz: 'Se eu considerar iniquidade em meu coração, o Senhor não se importará comigo'. [Salmo 66:18] Se nós rendermos a Ele somente uma obediência parcial, sem entusiasmo, Suas promessas não serão cumpridas para nós ". *MH 227*

"Para aqueles que desejam orar por sua restauração à saúde, deve ficar claro que a violação da lei de Deus, seja natural ou espiritual, é pecado, e que para que recebam Sua bênção, o pecado deve ser confessado e abandonado." *MH 228*

"Quando os erros foram corrigidos, podemos apresentar as necessidades dos enfermos ao Senhor com calma fé, como Seu Espírito pode indicar. Ele conhece cada indivíduo pelo nome, e cuida de cada um como se não houvesse outro sobre a terra para quem Ele deu o Seu amado Filho, porque o amor de Deus é tão grande e tão infalível que os doentes devem ser encorajados a confiar nEle e serem alegres. Parar ansiosos tendem a causar fraqueza e doença. Se eles se elevam acima da depressão e da tristeza, sua perspectiva de recuperação será melhor, pois "o olho do Senhor está sobre eles", essa esperança em Sua misericórdia. [Salmo 33:18] " *MH 229*.

"Muitos dos que vieram a Cristo pedir ajuda trouxeram doenças sobre si mesmos, mas Ele não se recusou a curá-los. E quando a virtude Dele entrou nessas almas, eles foram convencidos do pecado, e muitos foram curados de sua doença espiritual como bem como de suas doenças físicas ". *MH 73*.

"Em oração pelos doentes, deve ser lembrado que 'não sabemos o que devemos orar como deveríamos'. [Romanos 8:26] Não sabemos se a bênção que desejamos será melhor ou não, portanto, nossas orações devem incluir este pensamento: 'Senhor, tu conheces todo o segredo da alma. Tu conheces estas pessoas. Advogado, deu sua vida por eles, seu amor por eles é maior do que o nosso pode ser. Se, portanto, é para a Tua glória e para o bem dos aflitos, pedimos, em nome de Jesus, que eles sejam Se não for a Tua vontade que eles sejam restaurados, nós pedimos que Tua graça possa confortar e Tua presença os sustente em seus sofrimentos. "' *HM 229-30*.

"Nós nos unimos em fervorosa oração em volta do leito de doentes, homens e

mulheres, e sentimos que eles foram devolvidos a nós dentre os mortos em resposta às nossas sinceras orações. Nestas orações nós pensamos que devemos ser positivos, e se nós exercitamos a fé, que devemos pedir nada menos do que a vida. Nós não ousamos dizer: "Se isso glorificar a Deus", temer isso seria admitir uma aparência de dúvida. Temos ansiosamente observado aqueles que foram devolvidos, por assim dizer. Vimos alguns deles, especialmente jovens, criados para a saúde, e eles se esqueceram de Deus, tornaram-se dissolutos na vida, causando tristeza e angústia aos pais e amigos, e tornaram-se uma vergonha para aqueles que temiam orar. Eles não viveram para honrar e glorificar a Deus, mas para amaldiçoá-lo com suas vidas de vício.

"Nós não mais definimos um caminho, nem procuramos levar o Senhor aos nossos desejos. Se a vida dos enfermos pode glorificá-lo, oramos para que eles possam viver, não obstante, não como quisermos, mas como Ele quiser." *CH 379.*

"Foi-me mostrado que, em alguns aspectos, o caso do meu marido é semelhante àquele daqueles que aguardam o refrigério. Se ele deve esperar pelo poder de Deus sobre seu corpo, sentir que ele foi curado antes de fazer esforços de acordo." com sua fé, dizendo: Quando o Senhor me curar, eu creio e faço isto ou aquilo, ele pode continuar a esperar e não perceberá nenhuma mudança, pois o cumprimento da promessa de Deus só é realizado por aqueles que crêem e depois trabalham de acordo com Eu vi que ele deve acreditar na palavra de Deus, que Suas promessas são para ele reivindicar, e elas nunca, nunca, nunca, falharão Ele deve andar pela fé, confiando nas evidências que Deus tem o prazer de dar e trabalhe, tanto quanto possível, até o ponto de se tornar um homem de bem. Disse o anjo: "Deus o sustentará. Sua fé deve ser aperfeiçoada pelas obras, pois somente a fé está morta. Deve ser sustentada pelas obras. Uma fé viva é sempre manifestada pelas obras. " *IT 619-20.*

"Eu vi que meu marido estaria inclinado a evitar fazer esforços de acordo com sua fé. Medo e ansiedade em relação ao seu próprio caso o tornaram tímido. Ele olha as aparências, em sentimentos desagradáveis do corpo. Disse o anjo: "O sentimento não é fé. A fé é simplesmente aceitar a palavra de Deus". Vi que, em nome e força de Deus, meu marido deve resistir à doença e, pelo poder de sua vontade, superar seus maus sentimentos. Ele deve afirmar sua liberdade, em nome e força do Deus de Israel. Ele deve deixar de pensar e falando sobre si mesmo tanto quanto possível. Ele deve ser alegre e feliz. " *IT 620.*

"Você é extremamente sensível. Você sente profundamente e não possui o poder de se livrar do cuidado, da perplexidade e do desânimo da mente. Eu vi que Deus seria para você uma ajuda muito presente se você confiasse somente em si mesmo, mas você preocupe-se nos braços de seu querido e amoroso Salvador ... Podemos crer em Deus, podemos confiar nEle e, assim, glorificar o nome Dele. Mesmo se formos vencidos pelo inimigo, não seremos expulsos, não abandonado e rejeitado por Deus. Não, Cristo está à direita de Deus, que também intercede por nós. "Se alguém pecar, temos um advogado junto ao Pai, Jesus Cristo, o justo". [I João 2: 1] " *2T 319.*

"Eu quero dizer, minha irmã, você não precisa abandonar a sua confiança. Pobre alma trêmula, descance nas promessas de Deus. Ao fazê-lo, os grilhões do inimigo serão quebrados, suas sugestões serão impotentes ... Seu poder para salvar Seu eterno amor incomparável por você, até mesmo por você Eu sei que o Senhor te ama Se você não pode confiar em sua própria fé, confie na fé dos outros Acreditamos e esperamos por

você Deus aceita nossas fé em seu favor ". T2 319

"Quando tivermos orado pela recuperação dos doentes, seja qual for o resultado do caso, não percamos a fé em Deus. Se formos chamados a enfrentar o luto, aceitemos o cálice amargo, lembrando que a mão do Pai o segura Mas, se a saúde for restaurada, não deve ser esquecido que o receptor da misericórdia da cura é colocado sob uma obrigação renovada para com o Criador. Quando os dez leprosos foram purificados, apenas um retornou para encontrar Jesus e dar-lhe a glória. nenhum de nós é como os nove impensados, cujos corações não foram tocados pela misericórdia de Deus ". MH 233.

"O atraso de dois dias de Cristo depois de ouvir que Lázaro estava doente não foi uma negligência ou uma negação da parte dele ... Isso deveria ser um encorajamento para nós ... A resposta às nossas orações pode não vir tão rápido quanto desejamos e pode não ser exatamente o que pedimos, mas Aquele que sabe o que é para o bem maior de Seus filhos outorga um bem muito maior do que o que pedimos, se não nos tornarmos sem fé e desencorajados. " SD 92.

"Quando nossas orações parecem não ser respondidas, devemos nos apegar à promessa, pois o tempo de resposta certamente virá, e receberemos a bênção de que mais precisamos ... Deus é sábio demais para errar e bom demais. para reter qualquer coisa boa dos que andam retamente. Então não tenha medo de confiar nEle, mesmo que você não veja a resposta imediata para suas orações. Confie em Sua promessa certa, 'Peça, e será dado a você' ". SC 96.

AMAMENTAÇÃO

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

O costume de amamentar está voltando, muito em benefício da sociedade. Os bebês amamentados têm vantagens superiores de várias maneiras. As mães que amamentam também têm muitas vantagens. Vamos dar uma olhada em algumas dessas vantagens.

A mãe fará com que seu útero retorne a um tamanho pequeno e a uma posição normal mais facilmente se ela amamentar. Alguns estudos indicam que as mães têm menos câncer de mama se se envolverem na amamentação. Há ausência de menstruação quando uma mulher está amamentando, causada por vários hormônios da hipófise. Quanto menor o número total de períodos menstruais que uma mulher tem durante sua vida reprodutiva, menor o risco de câncer de mama. O leite materno é sempre estéril, sempre pronto, sempre quente, sempre disponível - sem mamadeira, sem esterilização, sem escovas, sem fórmulas. Uma grande vantagem para a mãe é que ela é forçada a interromper seu trabalho e descansar um pouco, pelo menos, durante o tempo em que o bebê amamenta.

As vantagens para o bebê incluem um estímulo para os sistemas hormonais e um aumento no nível de açúcar no sangue, mesmo do nascimento até seis horas. O leite materno contém uma substância estimulante de crescimento forte. O teor de cálcio do leite de vaca é 3 a 4 vezes maior que o leite humano. Existe uma dissimilaridade

complexa de aminoácidos que não podem ser reproduzidos no laboratório ou na fábrica de fórmulas. O leite humano contém até 6 vezes mais vitamina E do que o leite de vaca e cerca de duas vezes mais selênio; Ambos são anti-oxidantes, sentidos por muitos para reduzir a taxa de envelhecimento.

Apenas o leite materno deve ser administrado a uma criança até os seis meses de idade. Na maioria dos casos, dar alimentos sólidos antes dessa idade representa um tipo de alimentação forçada. Deve-se permitir que uma criança pare de amamentar ou comer no primeiro sinal de disposição para parar. Bebês amamentados nem precisam de água, mesmo quando vivem em climas quentes e úmidos.

Todos os lactentes alimentados com leite de vaca desenvolvem antígenos circulantes contra a proteína do leite no sangue, indicando uma resistência do organismo ao leite. Eczema, cólica, asma, corrimento nasal e até distúrbios psicológicos têm sido associados ao uso de leite de vaca. Em muitos casos, mesmo que uma mãe beba leite de vaca, o bebê pode desenvolver cólica. Constipação ou diarreia também são comuns. Muitos desses distúrbios param imediatamente quando o leite é retirado. Bebês alimentados com fórmula têm estoques menores de ferro do que bebês amamentados. Há menos infecções em bebês amamentados, porque o leite materno contém uma propriedade anti-infecção contra vírus, bem como contra bactérias. Bebês amamentados têm maior resistência a distúrbios gastrointestinais. O leite materno ajuda o bebê a não desenvolver um nível alto de colesterol no sangue. Tanto a mãe quanto a criança podem atingir um peso mais ideal se a criança for amamentada.

Um aminoácido chamado taurina estimula o desenvolvimento do cérebro. A taurina é duas vezes maior no leite materno do que no leite de vaca. O bezerro, claro, não precisa desenvolver um cérebro grande.

Há momentos em que se ouve que os vírus de câncer ou resíduos de pesticidas podem estar presentes no leite materno. Tais relatos são uma tentativa de afastar a mãe da amamentação e não levam em consideração o fato de que essas duas desvantagens são encontradas no leite de vaca em um grau mais sério.

A amamentação é barata. Há 90% de eficiência na conversão de calorias que uma mãe consome em calorias para o leite. Se ela deve produzir 715 calorias, ela precisa comer apenas 786 calorias para permanecer em equilíbrio. No entanto, ela pode facilmente perder peso por uma ligeira restrição em sua ingestão, pois estará perdendo bastante calorias na forma de leite.

Agora, se todos esses benefícios físicos não foram suficientes para convencê-lo a amamentar seu bebê, deixe-me mencionar as vantagens psicológicas de amamentar seu bebê. Há melhor ligação materno-infantil e muito menos da crescente incidência de abuso infantil.

SEU FILHO DEVE SER COMO ESTE

José e Maria subiram todos os anos a Jerusalém para participar da Páscoa; e quando Jesus alcançou a idade exigida de 12 anos, eles O levaram com eles. Todas as cerimônias da festa foram tipos da obra de Cristo. A libertação de Israel do Egito foi uma lição objetiva de redenção, que a Páscoa deveria guardar na memória. O cordeiro morto, o pão sem fermento, o molho dos primeiros frutos, representavam o Salvador. Pela primeira vez, o menino Jesus olhou para o templo. Silencioso e absorvido, Ele parecia estar estudando um grande problema.

José e Maria esperavam que Jesus pudesse ser levado a reverenciar os rabinos instruídos e dar mais atenção aos seus requerimentos. Mas Jesus no templo havia sido ensinado por Deus. Aquilo que Ele havia recebido, Ele começou imediatamente a comunicar. Naquele dia, um apartamento ligado ao templo era dedicado a uma escola sagrada, à maneira das escolas dos profetas. Aqui o menino Jesus veio. Ele se apresentou como alguém sedento por um conhecimento de Deus, Suas perguntas eram sugestivas de verdades profundas que há muito haviam sido obscurecidas, mas que eram vitais para a salvação das almas. Com a humildade de uma criança Ele repetiu as palavras da Escritura, dando-lhes uma profundidade de significado que os sábios não haviam concebido.

Os rabinos desejavam ganhar Jesus como estudante, para que ele pudesse se tornar um professor em Israel. Eles queriam se encarregar de sua educação, sentindo que uma mente tão original deveria ser trazida sob sua moldagem. Eles não podiam deixar de ver que a expectativa deles em relação ao Messias não era sustentada pela profecia; mas eles não renunciariam às teorias que lisonjearam sua ambição.

Em seus primeiros anos, Jesus não se interessou nos incontáveis regulamentos que os israelitas ortodoxos deviam observar. Desde a infância Ele agiu independentemente das leis rabínicas, As Escrituras do Velho Testamento eram Seu estudo constante, e as palavras "Assim diz o Senhor" estavam sempre em Seus lábios. Ele não atacou os preceitos ou práticas dos professores instruídos; mas quando reprovado por seus próprios hábitos simples, Ele apresentou a Palavra de Deus na justificação de Sua conduta. "Está escrito" foi o motivo de cada ato que variou dos costumes da família. Ele teve que aprender a dura lição do silêncio e paciência paciente. Os filhos de José ficaram muito aborrecidos com a clara penetração de Jesus na distinção entre o falso e o verdadeiro. Sua obediência estrita à lei de Deus eles condenaram como teimosia.

Jesus não era exclusivo. Em vez de se isolar na cela de um eremita para mostrar Seu caráter celestial, Ele trabalhou seriamente pela humanidade. Em Seu contato com os homens, em todos os momentos e em todos os lugares Ele manifestou um interesse amoroso nos homens e derramou sobre Ele a luz de uma piedade alegre. Quando seus irmãos falaram duramente com seres pobres e degradados, Jesus procurou esses mesmos e falou-lhes palavras de encorajamento. Tudo isso desagradou seus irmãos e eles ameaçaram e tentaram intimidá-lo. Ele odiava apenas uma coisa no mundo, e isso era pecado. Ele não podia testemunhar um ato errado sem dor que era impossível disfarçar. Porque a vida de Jesus condenou o mal, Ele se opôs tanto em casa como no exterior. Seu altruísmo e integridade foram comentados com um escárnio. Sua tolerância e bondade foram denominadas covardia. Ele teve que encontrar seus olhares desdenhosos e sussurros malignos. Mas a cada tentação Ele tinha uma

resposta: "Está escrito". Ele raramente repreendia qualquer ato errado de seus irmãos. Recusando-se a unir-se a eles em algum ato proibido; mas Sua resposta foi: "Está escrito", "O temor do Senhor, que é a sabedoria; e afastar-se do mal é entendimento". Jó 8:28

(Trechos retirados do Desejado de Todas as Nações por EG White)

Treinamento médico-missionário no Uchee Pines

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Esse treinamento “é adaptado para aqueles que desejam dedicar suas vidas, não a atividades comerciais, mas ao serviço altruísta para o Mestre”. *MM 75*

“Aqueles ligados à obra médico-missionária estão ligados ao serviço de Deus, e eles devem tentar alcançar o Seu padrão. Ele lhes dará sabedoria e compreensão. Devemos mostrar superioridade no intelecto, no entendimento, na habilidade e no conhecimento, porque acreditamos em Deus e em Seu poder para trabalhar nos corações humanos.” *MM 200*

“O descuido em relação às leis da saúde é indesculpável naqueles separados para ensinar os outros a viver.” *CH 353*

MENTAL ESPIRITUAL

1. Piedoso
2. Devoções diárias e oração.

“É importante que todo aquele que deve atuar como médico-missionário seja hábil em ministrar à alma, assim como ao corpo.” *PH 082*, página 6 “O Senhor quer que você seja alegre e tenha palavras alegres para o doente. Deixe o Sol da Justiça brilhar em suas feições. Seja muito decidido em seu serviço religioso. Faça do Senhor Jesus seu confidente.” *MM 34*

“Os doentes precisam ter palavras sábias faladas a eles. Os enfermeiros devem estudar a Bíblia diariamente, para que possam falar palavras que iluminem e ajudem o sofrimento.” *MH 23*

“Se um sanatório relacionado com esta mensagem final não ergue a Cristo e os princípios do evangelho, como desenvolvido na mensagem do terceiro anjo, falha em sua característica mais importante e contradiz o próprio objeto de sua existência.” *MM 28*

3. Tem uma influência cristã positiva.

- Mantém um alto padrão em todos os momentos, trabalho, igreja, casa, dentro e fora do campus; especialmente quando nenhuma figura de autoridade está assistindo

“Homens de princípio não precisam da restrição de fechaduras e chaves; eles não precisam ser vigiados e vigiados. Eles lidam de maneira verdadeira e honrosa em todos os momentos - sozinhos, sem olhar para eles, assim como em público. Eles não trarão uma mancha em suas almas por qualquer ganho ou vantagem egoísta. Eles desprezam um ato malvado. Embora ninguém mais saiba, eles mesmos saberiam, e isso destruiria seu auto-respeito. Aqueles que não são conscienciosos e fiéis nas pequenas coisas não seriam reformados, se houvesse leis, restrições e penalidades.” *CH 410*

“Enquanto o humilde obreiro de Deus está seguindo seu emprego, anjos de Deus estão ao seu lado, ouvindo suas palavras, observando a maneira pela qual sua obra é feita, para ver se responsabilidades maiores podem ser confiadas a suas mãos.” *MH 477*

b. Conversa não tem leveza mas é alegre, como é a conversa de refeição?

c. Não fofoca

d. Verídico

“Quando os alunos se sentam à mesa, se Cristo estiver na alma, sairá da casa do tesouro do coração palavras que são puras e edificantes; se Cristo não estiver ali, uma satisfação será encontrada na frivolidade, na brincadeira e na brincadeira, que é um obstáculo ao crescimento espiritual e uma causa de pesar aos anjos de Deus.” *6T 173*

Fofoca: “Ajudantes que seguem este curso devem ser trabalhados e reprovados. E se eles se recusarem a mudar de curso, deixe-os ser dispensados. Se lhes for permitido continuar na instituição, eles trarão uma condição de coisas que separarão o Senhor da instituição. É muito melhor expulsar os obreiros rebeldes do que expulsar o Senhor da instituição.” *MM 212*

“Como a condição do sanatório foi apresentada diante de mim em visão, um anjo de Deus parecia conduzir-me de sala em sala nos diferentes departamentos. A conversa que me fizeram ouvir nas salas dos ajudantes não era de caráter para elevar e fortalecer a mente ou a moral. A conversa frívola, os gracejos tolos, a risada sem sentido, caíram dolorosamente no ouvido.

Fiquei espantado ao ver que o ciúme se favorecia e ouvia as palavras de inveja, a conversa imprudente, que fazia os anjos de Deus se envergonharem. Palavras e ações e motivos foram registrados. E quão pouco estas luzes, cabeças superficiais e corações duros perceberam que um anjo de Deus estava à porta, anotando a maneira como esses momentos preciosos foram empregados. Deus trará à luz toda palavra e toda ação. Ele está em todo lugar. Esses mensageiros, embora invisíveis, são visitantes no quarto de dormir. As obras ocultas das trevas serão trazidas à luz. Os pensamentos, intenções e propósitos do coração serão revelados. Todas as coisas estão nuas e abertas aos olhos daquele com quem temos que fazer.

“Fui conduzido a alguns aposentos dos quais veio a voz da oração. Quão bem vindo foi o som! Uma luz brilhante brilhou no rosto do meu guia enquanto sua mão traçava

cada palavra da petição. ” *CH* 412

“Pela atmosfera que nos rodeia, cada pessoa com quem entramos em contato é consciente ou inconscientemente afetada. Esta é uma responsabilidade da qual não podemos nos libertar. Nossas palavras, nossos atos, nossa vestimenta, nosso comportamento, até mesmo a expressão do semblante, têm uma influência. ” *MYP* 417

“Nenhum homem que não pronuncia o sentimento real de seu coração pode ser chamado de homem verdadeiro. Falsidade virtualmente consiste em uma intenção de enganar; e isso pode ser mostrado por um olhar ou uma palavra. Mesmo os fatos podem ser organizados e declarados de modo a constituir falsidades. Alguns são adeptos deste negócio e procurarão justificar-se por se afastarem da veracidade estrita.... [O] registro de palavras e ações nos livros do céu contará a triste história das falsidades faladas e atuadas. ” *T4* 335

e. Não usa outras pessoas para desculpar suas ações ou se comparar com elas

f. Não é crítico - paciente com os erros de outras pessoas

“Se alguém cometer um erro, há alguns que fazem questão de falar sobre isso até que ele cresça em grandes proporções. Em vez disso, deve haver em todas as instituições envolvidas um princípio sagrado para guardar o interesse e a reputação de todos com quem estão associados, da mesma forma que gostariam que sua própria reputação fosse protegida ”. *CH* 298

“Não é sábio nos compararmos com outros trabalhadores, falando de suas falhas e levantando objeções a seus métodos de trabalho. Não seria surpresa se aqueles que estão trabalhando sob graves responsabilidades, e que têm muitas provações para enfrentar, algumas vezes cometam erros ... Vamos nos familiarizar com o bem que está sendo feito por nossos irmãos, e falar disso. ” *EV* 633

g. Disposto a fazer uma tarefa sem ter que persuadir ou empurrar, ou ser lembrado repetidamente, e fazê-lo alegremente

“Aqueles que entram no serviço da instituição com um espírito de má vontade para ajudar, que fazem suas tarefas atribuídas com um sentimento de compulsão, em submissa submissão, que agem como se tivessem prazer em escapar do trabalho penoso dos deveres diários necessários que alguém deve fazer, são muito pouca ajuda para a instituição. ” *MM* 177

h. Adaptável - não precisa ter condições perfeitas para fazer um bom trabalho

“Aqueles que... desejam provar um ajuste exato sem o problema de adaptação ou treinamento, não são aqueles que Deus chama para trabalhar em Sua causa.” *MH* 499

Eu. Não é muito sensível

“Não devemos permitir que nossos sentimentos sejam facilmente feridos. Nós devemos viver, não para guardar nossos sentimentos ou nossa reputação, mas para

salvar almas. Quando nos interessamos pela salvação das almas, deixamos de nos importar com as pequenas diferenças que tantas vezes surgem em nossa associação uns com os outros.” *MH* 485

j. Respeita e apoia aqueles em cargos de liderança e aconselha com eles

Seja disposto a tomar conselho e conselho

“Ninguém pense que sabe tanto que não precisa mais aprender. A menos que estejamos constantemente aprendendo sobre Cristo, e a menos que estejamos dispostos a aconselhar e aconselhar nossos irmãos, falharemos em nosso trabalho; porque nos tornaremos auto-suficientes e com aqueles que são auto-suficientes, Deus não pode trabalhar”. *MM* 166

k. Disposto a respeitar as regras da escola

“Cada aluno que entra em uma de nossas escolas deve se colocar sob disciplina. Aqueles que se recusarem a obedecer aos regulamentos devem voltar para suas casas.” *CT* 265

l. Digno, devotado, calmo

m. Cortês

Condescendente digno

“Você pode ser digno sem autoconfiança; você pode ser condescendente e ceder sem sacrificar o respeito próprio ou a independência individual, e sua vida pode ser de grande influência para aqueles que estão nas camadas superiores e inferiores da vida.” *3T* 506

Falta de dignidade prejudica

“A falta de verdadeira dignidade e refinamento cristão nas fileiras dos observadores do sábado é contra nós como um povo, e torna a verdade que professamos desagradável”. *MYP* 422

Calma e auto-possuída

“Os enfermeiros, e todos os que têm a ver com o quarto do doente, devem ser alegres, calmos e autoconfiantes.” *MH* 221

Sem leveza, mas alegria

“Não permita que a leviandade entre em sua experiência, mas cultive alegria: pois esta é uma excelente graça.” *MM* 214

“É de suma importância que a harmonia exista em nossas instituições. Melhor para o trabalho para ir aleijado do que para os trabalhadores que não são totalmente dedicados a ser *empregada*.” *MM* 207

“Toda grosseria e aspereza devem ser afastadas de nós. Proteja-se contra ser abrupta e contundente. Não considere tais peculiaridades como virtudes; porque Deus não os considera assim.” *Ev* 637

n. Não simpatize imprudentemente

Simpatia insensata

“Aqueles que simpatizam com aquele que está causando grande perplexidade por sua falta de determinação para remediar os defeitos de seu treinamento, precisam ser trabalhados. Mostre-lhes que é seu dever ajudar aqueles que têm muito a superar. Aqueles que ocupam uma posição de responsabilidade em uma instituição podem estragar jovens homens e mulheres jovens por toda a vida, simpatizando-se indevidamente com eles, acariciando-os e ouvindo suas queixas”. *MM 179*

o. Tactful e alegre e fiel

Nosso trabalho para levar a inspeção de Deus

“Todas as coisas estão nuas e abertas aos olhos dAquele com quem temos que fazer. Os obreiros devem levar Jesus com eles em todos os departamentos de seu trabalho. O que quer que seja feito, deve ser feito com exatidão e perfeição que suportará a inspeção. O coração deve estar no trabalho. A fidelidade é tão essencial nos deveres comuns da vida quanto nos que envolvem maior responsabilidade.” *CH 417*

Tato e Bom Julgamento

“Tato e bom senso aumentam a utilidade do trabalhador cem vezes. Se ele falar as palavras certas na hora certa e mostrar o espírito correto, isso exercerá um poder de derretimento no coração daquele que ele está tentando ajudar.” *GW 119*

“Sempre haverá coisas que vão incomodar, confundir e tentar a paciência de médicos e ajudantes. Eles devem estar preparados para isso e não fiquem excitados ou desequilibrados. Eles devem ser calmos e gentis, seja o que for que aconteça.” *3T 182*

Exemplo de Jesus

“Nosso Salvador era de fato um homem de dores, e familiarizado com a dor, porque abriu o coração a todas as aflições dos homens. Mas embora Sua vida fosse abnegada e sombria de dor e cuidado, Seu espírito não foi esmagado. Seu semblante não exibiu uma expressão de tristeza e repulsa, mas sempre de serenidade pacífica. Seu coração era um manancial de vida e onde quer que fosse, levava descanso e paz, alegria e alegria.” *SC 125*

Se você se sentir "para baixo"

“Se você não se sentir alegre e alegre, não fale de seus sentimentos. Não lance sombra sobre a vida dos outros. Uma religião fria e sem sol nunca atrai almas para Cristo. Isso os afasta Dele.” *MH 488*

- Pontual
- Usa o tempo com sabedoria - eficiente em quantidade e qualidade de trabalho, não muito lento, mas não muito imprudente, capaz de funcionar sem muita supervisão, mas sabe quando pedir ajuda, o trabalho não precisa ser verificado para ter certeza de que está terminado ou feito corretamente
- Econômico de material - cuida bem da propriedade alheia

- Organizado
- Disposto a fazer um horário diário e um semanal

Prontidão

“A regularidade em todas as coisas é essencial. Nunca se atrase para um compromisso.” *Ev* 649

Uso fiel do tempo

“O horário comercial deve ser fielmente empregado. Ser um desperdício de tempo ou material é desonestidade diante de Deus. Alguns momentos são desperdiçados aqui, e alguns momentos ali, o que, no decorrer de uma semana, chega a quase ou quase um dia, às vezes até superando isso.... Todos devem estar despertos para ver o que precisa ser feito, apto e rápido de executar, trabalhando como se estivesse sob a supervisão direta do grande Mestre Jesus Cristo.” *4T* 451

Resultados da falta de método

“Há alguns rapazes e moças que não têm método para fazer seu trabalho. Embora estejam sempre ocupados, podem apresentar poucos resultados. Eles têm ideias errôneas de trabalho, e pensam que estão trabalhando duro, quando, se tivessem praticado o método em seu trabalho, e se aplicassem inteligentemente ao que tinham que fazer, teriam realizado muito mais em menos tempo. Ao se distrair com os assuntos menos importantes, eles se vêem apressados, perplexos e confusos quando são chamados a cumprir os deveres mais essenciais. Eles estão sempre fazendo e, pensam, trabalhando muito; e ainda há pouco para mostrar por seus esforços.” *Ev* 649

Registro mantido no céu

“Cada hora de trabalho passa em revista diante de Deus e é registrada por fidelidade ou infidelidade. O registro de momentos desperdiçados e oportunidades não melhoradas devem ser atendidos quando o julgamento se realizar e os livros forem abertos e todos serão julgados de acordo com as coisas escritas nos livros.” *4T* 453

Regras para solicitar regularidade

“Pessoas que não adquiriram hábitos de indústria e economia de tempo próximos, deveriam ter estabelecido regras para levá-las a regularidade e despacho.” *Ev* 650

Desvie dos tópicos de consumo de tempo

“Devemos nos afastar de milhares de tópicos que chamam a atenção. Há assuntos que consomem tempo e suscitam indagação, mas terminam em nada.” *MH* 456

Tempo desperdiçado por falar

“Deixa irmão dizer a irmão e a irmã a irmã: 'Vem, meu companheiro de trabalho, ponha toda a seriedade em nosso trabalho; porque a noite está próxima, onde nenhum homem pode trabalhar. Que ninguém perca minutos falando quando deveria estar trabalhando.’” *Ev* 653

“Deixe o homem falante lembrar que há momentos em que ele não tem o direito de falar. Há aqueles que demoram a ficar parados. Deixe a voz do sentinela fiel ser ouvido, 'não preguiçoso no negócio; fervoroso em espírito; servindo ao Senhor.' Você

já trabalhou para o Mestre? Está construindo uma casa na qual o Seu trabalho possa ser levado adiante? Feche seus lábios. Não deixe os outros ociosos, tentando-os a ouvir sua palestra. O tempo de muitos se perde quando um homem usa sua língua em vez de suas ferramentas. ” *Ev* 653

Nenhuma desculpa para o trabalho lento Bungling

“Não há desculpa para lentos no trabalho de qualquer personagem. Quando alguém está sempre no trabalho, e o trabalho nunca é feito, é porque a mente e o coração não são colocados no trabalho. Aquele que é lento, e que trabalha em desvantagem, deve perceber que estas são falhas a serem corrigidas. ” *COL* 344

“Eles devem ser ensinados a fazer seus movimentos o mais rápido possível enquanto trabalham. A lentidão deve ser tratada como uma doença que deve ser curada. ” *MM* 175

Movimentos complicados e apressados não são necessários

“O Senhor deu-lhe o seu trabalho, não para ser feito com pressa, mas de maneira calma e atenciosa. O Senhor nunca compele movimentos apressados e complicados. Mas você reuniu para si mesmo responsabilidades que o Senhor, o Pai misericordioso, não coloca sobre você. Deveres Ele nunca ordenou que você deveria perseguir um ao outro descontroladamente. Nunca são Seus servos deixar um dever marcado ou incompleto para agarrar outro. Aquele que trabalha na calma do temor de Deus não funcionará de maneira desordenada, por medo de que algo atrapalhe um plano antecipado. ” *T8* 189

Faça Memorandum of Day's Duties

“Tanto quanto possível, é bom considerar o que deve ser realizado durante o dia. Faça um memorando dos diferentes deveres que aguardam sua atenção e separe um certo tempo para o cumprimento de cada dever. ” *YI* 7 de setembro de 1893

Hora de tudo

“Se cada momento fosse valorizado e empregado com justiça, deveríamos ter tempo para tudo o que precisamos fazer por nós mesmos ou pelo mundo. No uso do tempo, que todo cristão busque a orientação de Deus. ” *MH* 208

Economia estrita

“Cada um deve estudar economia estrita no desembolso de meios; e ele deve exercer uma fidelidade ainda maior em lidar com aquilo que pertence a outro do que em administrar seus próprios assuntos.

“Muito tempo é desperdiçado em conversas desnecessárias, em visitar as horas preciosas, enquanto o trabalho sofre atrasos. Em vários departamentos, a perda é ocasionada no escritório por causa de pessoas envolvidas no trabalho que não tenham cuidado e economia. Se essas pessoas se empenhassem em trabalhar por si mesmas, algumas realizariam um terceiro trabalho a mais em um dia do que o fazem agora. ” *4T* 450

Economia no Sanatório - Educação Essencial

Desperdiçar em um sanatório é um assunto grave. Há tantos que têm a ver com as diferentes linhas de trabalho, e é essencial que compreendam a necessidade de

economia. A economia é uma ciência muito valiosa. Muitos desperdiçam muito deixando de salvar as probabilidades e os fins. Em muitas famílias, desperdiça-se tanto quanto o sustento de uma pequena família. Todas estas coisas estão incluídas na educação a ser dada em nossos sanatórios. ” *MM* 176

Integridade entre os trabalhadores

“Os funcionários não têm o direito de se ajudarem com biscoitos, nozes, passas, tâmaras, açúcar, laranjas ou frutas de qualquer tipo.... Um e outro, sem pensar, satisfazem o hábito de provar e ajudar a si mesmos, até que imaginem que não há pecado real na prática ”.

“Todos devem ter cuidado com essa visão do assunto, pois a consciência está perdendo sua sensibilidade. Pode-se argumentar: 'O pouco que tomei não equivale a muito'; mas a questão vem para casa: a pequenez da quantia diminuiu o pecado do ato? ... Deus considera todas essas coisas como roubo, e assim o registro é levado ao céu. ” *CSa* 408, 409

ocê. limpo e completo

Influência nos Convidados

“Tudo relacionado a um sanatório deve ser limpo e organizado. A limpeza e a ordem geralmente terão mais influência do que meras palavras. No banheiro, tudo deve ser organizado de modo a causar uma impressão favorável àqueles que visitam a instituição. ” *MM* 212

4. Conhece bem o padrão de associação cristã e pode aplicar os princípios na vida diária, mantém a estrita guarda sobre si mesmo pelas palavras certas, pensamentos, atos, gestos, aparência e vestuário. Nem mesmo uma mão deve ser colocada na outra pessoa.

Uma reforma necessária

“Nossa provação é curta na melhor das hipóteses; não temos tempo para gastar em movimentos erráticos. A familiaridade dos homens casados com mulheres casadas e com meninas jovens é repugnante aos olhos de Deus e dos santos anjos. O adiantamento das jovens ao se colocarem na companhia de rapazes jovens, andando por aí onde estão no trabalho, conversando com eles, falando em conversas comuns e ociosas, está diminuindo a feminilidade. Abaixa-os, mesmo na estimativa daqueles que se entregam a tais coisas. Há uma necessidade positiva de reforma. Toda frivolidade, toda atenção indevida dos homens às mulheres, ou das mulheres aos homens, deve ser condenada e descontinuada. Essas coisas produziram um grande mal no mundo.

“A primeira aparição de irregularidade na conduta deve ser reprimida, e os jovens devem ser ensinados a serem francos, mas modestos e dignos em todas as suas associações. Eles devem ser ensinados a respeitar apenas as regras de autoridade. Se eles se recusarem a fazer isso, sejam demitidos, seja qual for a posição que ocupem, ou desmoralizarão os outros. ” *Testemunho Especial para Gerentes e Trabalhadores em Nossas Instituições*, 10: 3; 11: 1. Pacific Press, Oakland, Califórnia, 18 de abril de 1898.

Mantenha guarda rigorosa sobre si mesmo

“Moças ligadas a nossas instituições devem manter uma estrita guarda sobre si mesmas. Em palavras e ações, elas devem ser reservadas. Nunca quando falar com um homem casado, eles devem mostrar a menor liberdade. Às minhas irmãs que estão ligadas aos nossos sanatórios, eu diria, cingidas à armadura. Quando conversar com homens, seja gentil e cortês, mas nunca livre. Olhos observadores estão sobre você, observando sua conduta, julgando por isso se você é de fato filhos de Deus. Ser modesto. Abster-se de toda aparência do mal. Mantenham-se na armadura celestial, ou então, por amor a Cristo, cortem sua conexão com o sanatório, o lugar onde as pobres almas naufragadas estão para encontrar um refúgio. Aqueles ligados a essas instituições devem prestar atenção a si mesmos. Nunca, por palavra ou ação, eles devem dar a menor ocasião para os ímpios falarem mal da verdade.” CS 591

Propriedade de Conduta Afável e Congenial, mas Mais Rigorosa

“Embora homens e mulheres em uma instituição de saúde devam ser gentis e corteses, embora devam ser afáveis e congeniais com todos, devem evitar a aparência de familiaridade indevida. E não só eles devem-se observar o decoro estrito de conduta, mas por preceito e exemplo devem educar os outros para ser modesto e a evitar a frouxidão, gracejos e lisonja e discursos sem *sentido*.”MM 145

Regras e Regulamentos Altamente Essenciais

“O sanatório, a menos que estivesse cercado de regras e regulamentos vigilantes, logo se tornaria um foco de iniquidade. Parece não haver restrição; mas a paixão e o impulso têm poder de controle, e a juventude parece enfeitiçada pelo sentimentalismo apaixonado. Por esta razão, regras e regulamentos são altamente essencial para proteger os relacionados com o sanatório ... e qualquer um que considera essas restrições como desnecessárias tem discernimento não espiritual, e vai provar um obstáculo ao invés de uma *ajuda*.”MM 142

Pureza e Propriedade

“O assunto da pureza e propriedade do comportamento é aquele ao qual devemos dar atenção. Devemos nos precaver contra os pecados desta era degenerada. Que os embaixadores de Cristo não desçam a conversas insignificantes, à familiaridade com mulheres, casados ou solteiros. Deixe-os manter seu devido lugar com dignidade; mas, ao mesmo tempo, podem ser sociáveis, gentis e corteses para com todos.” GW 125

5. Conhece Anatomia Básica e Fisiologia (passar no exame básico)

6. Capaz de soletrar palavras comuns corretamente

7. Disposto a falar em público

FISICA

1. Boa saúde física

Boa saúde

“A eficiência da enfermeira depende, em grande parte, do vigor físico. Quanto melhor a saúde, melhor ela será capaz de suportar a tensão do atendimento aos doentes, e com mais sucesso poderá desempenhar suas funções.” GH 407

Saúde Necessária para Cumprir Obrigações

“Sem saúde, ninguém pode entender tão distintamente ou cumprir completamente suas obrigações para com ele mesmo, com seus semelhantes ou com seu Criador. Portanto, a saúde deve ser tão fielmente guardada quanto o caráter.” *Ed* 195

“Fui instruído que, tendo em vista a natureza probante do trabalho médico-missionário, aqueles que desejarem adotar esta linha devem primeiro ser cuidadosamente examinados por médicos competentes, para verificar se eles têm ou não a força necessária para suportar o curso do estudo. através do qual eles devem passar na escola de treinamento.” *MM* 83

- Capaz de trabalhar sob condições estressantes
- Capaz de assumir a responsabilidade de vários pacientes todos os dias, ocasionalmente tendo que trabalhar nos sábados e à noite, além do horário regular
- Não tem uma doença que afeta periodicamente seu trabalho, como dismenorreia, hipoglicemia (isso deve ser regulado primeiro)

2. Pratique a reforma da saúde em todas as áreas: dieta, exercício, descanso, trabalho, etc.

uma. Faça algum exercício diariamente

b. Mantenha um pequeno jardim pessoal

c. Não coma entre as refeições, tarde da noite, alimentos que são perigosos

d. Praticar a temperança

Reformadores da saúde

Os responsáveis devem providenciar para que “... aqueles que estão fazendo o curso de enfermeiros recebam uma educação completa nos princípios da reforma de saúde; que eles devem ser ensinados a serem estritamente temperantes em todas as coisas, porque o descuido em relação às leis da saúde é indesculpável naqueles separados para ensinar os outros a viverem.” *CH* 353

Esforços imprudentes significam menor utilidade

“A intemperança em comer e beber, a intemperança no trabalho, a intemperança em quase tudo, existe por todos os lados. Aqueles que fazem grandes esforços para realizar tanto trabalho em um determinado momento e continuam a trabalhar quando seu julgamento lhes diz que devem descansar, nunca são ganhadores. Eles estão vivendo com capital emprestado. Eles estão gastando a força vital de que precisarão no futuro. E quando a energia que eles usam tão imprudentemente é exigida, eles falham por falta dela. A força física se foi, os poderes mentais falham. Eles percebem que encontraram uma perda, mas não sabem o que é. Seu tempo de necessidade chegou, mas seus recursos físicos estão esgotados. Todo aquele que viola as leis da saúde deve, em algum momento, ser um sofredor em maior ou menor grau. Deus nos forneceu força constitucional, que será necessária em diferentes períodos de nossas

vidas. Se nós, imprudentemente, esgotarmos essa força com uma sobrecarga contínua, seremos, em algum momento, perdedores. Nossa utilidade será diminuída, se não nossa própria vida destruída.

“Como regra, o trabalho do dia não deve ser prolongado até a noite. Se todas as horas do dia forem bem melhoradas, o trabalho prolongado para a noite é muito mais, e o sistema sobrecarregado sofrerá com o fardo imposto sobre ele. Foi-me mostrado que aqueles que fazem isso muitas vezes perdem muito mais do que ganham, pois suas energias estão esgotadas e trabalham com excitação nervosa. Eles podem não perceber qualquer dano imediato, mas certamente estão minando suas constituições.”
FE 153

3. Boa Postura.

“Entre as primeiras coisas a serem apontadas deveria estar uma posição correta, tanto em estar sentado quanto em pé. Deus fez o homem reto, e deseja que ele possua não apenas o benefício físico, mas o mental e moral, a graça, a dignidade e a autoconfiança, a coragem e a autoconfiança, que um porte ereto tende a promover.”
Ed 198 Tudo isso pela posição correta.

4. Aprender a usar a voz corretamente.

“Seja qual for o seu chamado, cada pessoa deve aprender a controlar a voz, de modo que, quando algo der errado, ele não fale em tom que desperte as piores paixões do coração. Demasiado frequentemente, o orador e o destinatário falam com severidade e severidade. Palavras afiadas e ditatoriais, proferidas em tons duros e ásperos, separaram amigos e resultaram na perda de almas.” *6T 381*

“Alguns têm um enunciado grosso e indistinto, outros falam em tom alto, em tons agudos e estridentes, que são dolorosos para os ouvintes.” *COL 335*

“Muitos falam de maneira rápida e com uma chave alta e antinatural. Tal prática prejudicará a garganta e os pulmões. Como resultado do abuso contínuo, os órgãos fracos e inflamados ficarão doentes, e o consumo pode resultar ... Eles devem aprender a falar, não de maneira apressada e nervosa, mas com um enunciado lento, distinto e claro, preservando música da voz.” *CT 239, 240*

“Não deixe um hábito defeituoso da fala não corrigido. Ore sobre o assunto e coopere com o Espírito Santo que está trabalhando para a sua perfeição.” *FE 215*

“Devemos nos acostumar a falar em tons agradáveis, usar linguagem pura e correta e palavras gentis e corteses. Palavras doces e gentis são como orvalho e chuvas suaves para a alma.” *COL 336*

5. Aparência recomenda reforma da saúde.

- Peso normal ou próximo a ele e perdendo consistentemente
Regra de ouro: 100 lbs. para os primeiros 5 pés de altura
HOMENS adicionar 6 libras. para cada centímetro acima de 5 '
MULHERES adicionar 5 libras. para cada centímetro acima de 5 '

- Tez saudável

- Cabelos brilhantes - os cabelos devem ser penteados e arrumados, não apenas no trabalho, mas também no culto e dentro ou fora do campus.
- Sem odores no corpo, sem alho quando se trabalha em torno de outros, se você estiver dando um número de tratamentos de aquecimento, o trabalhador pode precisar tomar um banho e trocar de roupa mais de uma vez, um desodorante deve ser usado
- Unhas curtas e unhas

6. Vestido.

- Cores conservadoras - sem cores brilhantes, sem grandes mantas ou estampas, ou bordas, sem muitos bordados para atrair a atenção para o vestido
- Simples, durável, modesto - material de boa qualidade, não muitos babados, rendas, tipos de material, camadas, bem ajustadas mas não muito apertadas - evite padrões que enfatizem a figura feminina, as mangas devem cobrir o bíceps
- Algumas saias ou vestidos de comprimento de tornozelo
- Sapatos de trabalho elegantes - sem tênis ou sapatos de corrida, sem chinelos no verão - apenas sandálias com salto baixo, sem salto alto (incluindo os de botas) no trabalho
- Acessórios correspondentes - como meias, suéter, cachecol, saias e calças devem ser da mesma cor

Lembre-se de que as pessoas julgam a reforma do vestuário por você - não apenas no centro de condicionamento - mas na igreja, em casa ou na comunidade. Isso não se aplica apenas ao centro de condicionamento, mas ao culto e a qualquer momento em que você estiver em público.

7. Roupas Masculinas.

uma. Sem jeans ou camisetas para o trabalho ou aula

b. Um empate deve ser usado no centro de condicionamento ou ao dar palestras ao público

c. Um terno deve ser usado no sábado

d. O cabelo deve ser limpo e bem cortado, as barbas devem ser curtas e bem aparadas

Personagem Julgado por Vestido

“O caráter de uma pessoa é julgado por seu estilo de vestir. Um gosto refinado, uma mente culta, será revelado na escolha de trajas simples e apropriados.” *Ev 672*

Perda de almas por causa da desordem

Isto está falando particularmente do ministro, mas acredito que se aplica igualmente à enfermeira missionária.

“A perda de algumas almas finalmente será atribuída à desordem do ministro. A primeira aparição afetou as pessoas desfavoravelmente, porque elas não podiam de forma alguma vincular sua aparência com as verdades que ele apresentava. Seu vestido estava contra ele; e a impressão que se deu foi de que as pessoas que ele representava eram um grupo descuidado que não se importava com suas roupas, e seus ouvintes não queriam nada com essa classe de pessoas.” *Ev* 671

Perda de sabor para limpeza

“Quando perdemos o gosto pela ordem e limpeza no vestuário, praticamente deixamos a verdade.” *MYP* 353

Limpeza

“O verdadeiro filho de Deus será limpo e arrumado... Não podemos, em hipótese alguma, ser descuidados e indiferentes em relação à aparência externa. Tudo sobre nossas pessoas e nossos lares é para ser limpo e atraente. Os jovens devem aprender a importância de apresentar uma aparência acima da crítica, uma aparência que honra a Deus e a verdade.” *CH* 102

Nosso vestido deve pregar

“Nossas palavras, nossas ações, nosso comportamento, nossa vestimenta, tudo devem pregar. Não apenas com nossas palavras devemos falar ao povo, mas tudo que pertence a nossa pessoa deve ser um sermão para eles.” *Ev* 671

Vestido, um índice para a mente

“A aparência exterior é frequentemente um índice para a mente, e devemos ser cuidadosos com os sinais que saímos para o mundo julgar nossa fé.” *MYP* 346

Simplicidade do vestido

“A simplicidade do vestido fará uma mulher sensata aparecer com a maior vantagem... Quão encantadora, quão interessante, é a simplicidade no vestuário, que na comelhança pode ser comparada com as flores do campo.” *MYP* 353

O QUE É O TRABALHO MÉDICO MISSIONÁRIO?

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

"Quem quer vir após mim, negue-se a si mesmo, tome a sua cruz e siga-me". Marcos 8:34

"Estude a definição de Cristo de um verdadeiro missionário, 'quem quiser vir após mim, negue-se a si mesmo, tome a sua cruz e siga-me.' Marcos 8:34 Seguir a Cristo, como se fala nessas palavras, não é uma pretensão nem uma farsa. Jesus espera que Seus discípulos sigam de perto Seus passos, suportando o que Ele suportou, sofrendo o que Ele sofreu, vencendo como Ele venceu. Ele está esperando ansiosamente para ver Seus profetas seguidores revelando o espírito de auto-sacrifício.

"Aqueles que recebem a Cristo como um Salvador pessoal, escolhendo ser participantes de Seu sofrimento, vivendo Sua vida de abnegação, suportando a

vergonha por Sua causa, entenderão o que significa ser um verdadeiro médico missionário". *Conselhos sobre Saúde* 511.

"O trabalho médico-missionário ainda está em sua infância. O significado do genuíno trabalho médico-missionário é conhecido apenas por alguns. Por quê? Porque o plano de trabalho do Salvador não foi seguido." *Um chamado ao evangelismo médico* 11.

O que é "genuíno trabalho médico-missionário"? Quem é "um verdadeiro médico missionário?"

Existem muitos movimentos no mundo hoje em dia, buscando beneficiar a humanidade. Podemos ser solidários com seus objetivos e fazer o que pudermos para incentivá-los em seu bom trabalho. Mas Deus deu aos adventistas do sétimo dia um programa de vida e saúde para o corpo e a alma, que ocupa um lugar único.

"O verdadeiro trabalho médico-missionário é de origem celestial. Não foi originado por nenhuma pessoa que vive." *Ministério Médico* 24.

Com o devido reconhecimento do grande trabalho que tem sido feito por espíritos nobres como Pasteur, Trudeau, Florence Nightingale e Clara Barton, não é para eles que olhamos como os criadores ou os expoentes do programa do ministério médico que tem sido comprometido com a gente. Nossa mensagem de saúde é tão distinta quanto nossa mensagem doutrinária.

Vamos examinar o "trabalho médico-missionário" à luz de três grandes princípios. Talvez possamos pensar nelas como três peneiras. Algumas coisas podem passar um teste, algumas podem suportar dois. Mas somente aquilo que passa todos os três é "genuíno trabalho médico-missionário".

1. MOTIVACAO

O verdadeiro médico-missionário é movido pelo espírito de serviço amoroso (não pelo orgulho profissional ou pelo desejo de dinheiro). "Trabalho médico missionário genuíno" é sacrificial. Estude novamente as palavras de busca do coração citadas em nossos parágrafos iniciais. Cristo, o grande médico-missionário, nos deixou um exemplo. Quem seguirá em Seus passos, ministrando em Seu nome, não por dinheiro, mas por amor a Deus?

É verdade que a parte financeira do trabalho médico-missionário deve ser conduzida de maneira comercial. Deus deu instruções preciosas sobre essa fase do assunto. Mas nada disso altera o fato de que o amor - amor verdadeiro e altruísta - deve ser o motivo de todo o nosso trabalho. "E o amor será revelado em sacrifício." *Lições de Objetos de Cristo* 49.

Esses princípios podem ser manifestados por uma instituição apenas quando eles preenchem os corações dos trabalhadores individuais. Vamos cada um fazer a pergunta: "Eu sou um verdadeiro médico missionário?" Aceitei o chamado do Salvador para compartilhar com Ele Sua vida de serviço sacrificial, não por dinheiro, não por fama - apenas por amor? "

Não é nosso propósito aqui criticar homens e mulheres do mundo, para quem o

cuidado dos doentes pode ser meramente uma profissão e um meio de ganhar dinheiro. Estamos assinalando que isso não é um "trabalho médico-missionário genuíno". Não está seguindo o exemplo de Jesus. Não passa pela primeira peneira.

“Nós não estamos para cobrir misericórdia com o egoísmo e, em seguida, chamá-lo de trabalho médico missionário”. *Ministério Medical* 131.

É uma pena que a própria agência que Deus nos deu para ser uma revelação de Seu amor abnegado, devesse se tornar uma das maiores atividades lucrativas! Como os tubos sagrados, dedicados à tarefa de transmitir o óleo de ouro do amor do santuário celestial, foram substituídos a serviço de si mesmos!

"Alguns seguem a política do mundo para acumular meios, como dizem, para o serviço de Deus. Mas Deus não aceita tais ofertas. Ele diz: 'Eu odeio roubo por holocausto'." *Ministério da Medicina* 125.

"Todo o céu está olhando com grande interesse para ver qual selo médico missionário assumirá sob a supervisão dos seres humanos. Os homens farão mercê do plano ordenado por Deus para alcançar as partes escuras da Terra com uma manifestação de Sua benevolência?" *Ministério médico* 131 (estudo também 124, 125).

2. MÉTODO

O missionário médico está profundamente interessado no alívio do sofrimento humano. Mas ele ainda está mais preocupado com a tarefa de colocar vidas humanas em harmonia com as leis da natureza, que ele reconhece serem as leis de Deus tão verdadeiramente divinas quanto os dez mandamentos. Portanto, enquanto ele usa os remédios simples que o Senhor providenciou para aliviar a dor, ele procura levar a mente do sofredor a uma apreciação do modo de vida de Deus e às bênçãos da obediência. E ele não pode ficar satisfeito apenas com a redução de sintomas desfavoráveis.

A resposta de Jesus ao tentador mostra que é melhor sofrer, apesar da obediência, se a providência o faz, do que estar livre do sofrimento apesar da transgressão. Portanto, **EDUCAÇÃO, LEVANDO À OBEDIÊNCIA, É MAIS IMPORTANTE QUE QUALQUER RESULTADO APARENTE.**

O verdadeiro médico-missionário é um professor, dando instruções sobre os princípios da vida saudável, usando "um conhecimento de fisiologia e higiene" como "a base de todo esforço educacional". *Educação* 195.

Como no primeiro grande princípio, assim também aqui, Cristo é nosso exemplo. "Quando Cristo curou a doença, Ele advertiu muitos dos aflitos, 'Não peques mais, para que uma coisa pior não venha a ti.' Assim, Ele ensinou que eles haviam trazido doenças sobre si mesmos transgredindo as leis de Deus, e que a saúde só poderia ser preservada pela obediência ". *Ministério da Cura* 113.

"Ensine as pessoas que é melhor saber como se manter bem do que curar doenças. Nossos médicos devem ser sábios educadores, advertindo a todos contra a auto-indulgência e mostrando que a abstinência das coisas que Deus proibiu é a única maneira de prevenir ruína do corpo e da mente ". *9 Testemunhos* 161.

As pessoas "precisam ser ensinadas que toda prática que destrói as energias físicas, mentais ou espirituais é pecado, e que a saúde deve ser assegurada através da obediência às leis que Deus estabeleceu para o bem de toda a humanidade". *Ministério da Cura* 113.

Se a obediência, baseada no conhecimento das leis da natureza, é mais importante do que o alívio dos sintomas, o que diremos de qualquer método que prometa curar doenças ou aliviar a dor sem ensinar obediência? O que a mente mestra inspira o esforço de persuadir os homens e mulheres de que eles podem comer como bem entenderem, ou ignorar as leis de Deus de outras maneiras, e ainda encontrar um meio de cura sem aprender e obedecer às leis da saúde?

Isso não é inerente aos falsos milagres de cura que sabemos que aumentarão à medida que entramos no conflito final?

Não é este o erro básico na terapia medicamentosa, tornando-se ainda mais prejudicial para a alma do que para o corpo?

E esse perigo não está presente em muitos métodos "sem drogas"?

Mesmo no uso dos remédios apontados pelo Senhor, precisamos lembrar que a educação, levando à obediência, é mais importante.

3. OBJETIVO

O verdadeiro médico-missionário não pode se satisfazer em ministrar apenas ao corpo. De fato, seu principal fardo, nunca esquecido, é a salvação eterna daqueles por quem ele trabalha.

E isso não é mais razoável? Pois, se o amor o leva a dar de seu melhor que a saúde física pode ser restaurada e a vida de um paciente possa ser prolongada por alguns anos, o mesmo amor não o levará a fazer esforços sinceros para estender a mesma vida através das eras eternas?

Como posso dizer que amo tanto um homem que tentarei salvar sua vida por este mundo e, ainda assim, ser indiferente à oportunidade de salvar sua vida pelo mundo futuro?

Ganhar a alma, então, é o objetivo de todo verdadeiro trabalho médico-missionário.

"Devemos lembrar sempre que o objetivo da obra médico-missionária é apontar homens e mulheres doentes do pecado para o Homem do Calvário, que tira o pecado do mundo." *Ministério da Cura* 144.

E mais uma vez, o Salvador aparece como nosso grande exemplo.

"Jesus não estava satisfeito em atrair a atenção para si mesmo meramente como um milagreiro ou como um curador de doenças físicas. Ele estava procurando atrair homens para Ele como seu Salvador". *Ministério da Cura* 31.

Anos atrás, o Espírito de Profecia apontou o perigo de perder de vista este grande objetivo em uma fase de nossa obra médico-missionária. Ao relermos essa citação, lembremo-nos de que esse princípio se aplica a todas as outras fases.

"Há perigo, no estabelecimento de restaurantes, de perder de vista o trabalho que mais precisa ser feito. Há o perigo de os trabalhadores perderem de vista o trabalho de economia de almas à medida que levam adiante a parte de negócios da empresa. é o perigo de que a parte de negócios do trabalho seja autorizada a expulsar a parte espiritual.

"Algum bem está sendo feito pelo trabalho no restaurante. Homens e mulheres estão sendo educados para dispensar carne e outros artigos prejudiciais de dieta. Mas quem está sendo alimentado com o pão da vida? O propósito de Deus está sendo cumprido se neste trabalho não há conversões? É hora de pararmos, para não gastarmos nossas energias no estabelecimento de uma obra que pouco faz para preparar um povo para a vinda do Senhor.

"O único objetivo no estabelecimento de restaurantes foi remover o preconceito das mentes de homens e mulheres e conquistá-los para a verdade.

"Não é o grande número de refeições servidas que traz glória a Deus. O que isso faz se nem uma alma foi convertida para alegrar os corações dos obreiros? ... A menos que nosso trabalho no restaurante traga resultados espirituais favoráveis, deixe o mundo faça suas próprias mesas de serviço e deixe o povo do Senhor realizar uma obra em que seus talentos serão postos para os trocadores ". *Medical Ministry* 306, 307.

Repetimos que esse princípio se aplica não apenas aos restaurantes de saúde, mas a todas as outras fases do nosso trabalho médico-missionário. Certamente não podemos ficar satisfeitos a menos que, através de nossos esforços, as almas estejam sendo ganhas para Cristo e Sua mensagem.

CONCLUSÃO

Agora, com corações erguidos para Deus em oração pela convicção de Seu Espírito, vamos examinar o que estamos fazendo, a que chamamos trabalho médico-missionário. E não procuremos julgar os outros. Em vez disso, "deixe um homem se examinar".

1. Meu trabalho é feito inteiramente por amor - amor altruísta e abnegado?
2. Estou mais preocupado em levar as pessoas à obediência às leis da natureza do que em aliviar os sintomas? E os métodos que estou usando estão realizando esse resultado?
3. Meu grande objetivo em todo o meu trabalho é ganhar almas para Cristo e Sua mensagem? E é o programa que estou seguindo, o trabalho que estou fazendo, produzindo almas que eu possa apresentar a Jesus em Sua vinda?

WD Frazee
Wildwood, Geórgia

ECONOMIA NO CENTRO DE SAÚDE

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

"Desperdiçar em um sanatório é um assunto sério". *MM* 176

"Os funcionários não têm o direito de se servirem de biscoitos, nozes, passas, tâmaras, açúcar, laranjas ou frutas de qualquer tipo. Um e outro negligenciam o hábito de provar e ajudar a si mesmos, até que imaginem que não há pecado real no prática.

"Todos devem ter cuidado com a ideia dessa visão da questão, pois a consciência está, assim, perdendo sua sensibilidade. Pode-se argumentar: 'O pouco que tomei não equivale a muito;' mas a questão chega em casa, se a pequenez da quantia diminui o pecado do ato? Deus considera todas essas coisas como roubo, e assim o registro é levado ao céu". *CH* 408, 40

INTRODUÇÃO

"ANVWODI" - O Get Well Place (o Uchee Pines Lifestyle Center) tem um lugar especial nos corações de muitas pessoas cujas vidas foram tocadas pelas bênçãos curativas e espirituais administradas lá.

A cozinha do Centro de Estilo de Vida é diferente de qualquer outra instalação de cozinha dentro ou fora do campus e diferente de qualquer cozinha que você já conheceu.

Primeiro de tudo, boa dieta é um aspecto importante dos nossos tratamentos para os pacientes e eles vão ter uma muito maior probabilidade de obter bem ou permanecer ing doente como eles se adaptam à nova dieta que lhes oferecemos.

Portanto, a comida oferecida aqui deve ser nutritiva e atraente. Também deve ser representativo do nosso ensino sobre dieta e nutrição. "A base daquilo que mantém as pessoas em boa saúde é o trabalho médico-missionário da boa culinária". *MM* 269, 270.

"Os pacientes receberão uma abundância de alimentos saudáveis e apetitosos, preparados e servidos de maneira tão apetitosa que não terão tentação de desejar carne polpa." *CD* 282

"Aqueles que vêm aos nossos hospitais para tratamento devem receber um suprimento liberal de comida bem cozida. A comida colocada diante deles deve ser necessariamente mais variada em espécie do que seria necessário em uma família caseira. Deixe a dieta ser tal que um boa impressão será feita aos convidados. Isso é uma questão de grande importância. O patrocínio de um sanatório será maior se for fornecida uma provisão liberal de comida apetitosa." *CD* 287

"Devem ser preparados pratos que convidem ao apetite e sejam agradáveis à vista." *CD* 295

A comida deve ser preparada e servida com simplicidade e ainda com beleza e sabor.

OBJETIVOS ESPIRITUAIS PARA SANATÓRIOS

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

O Espírito de Profecia comenta os objetivos de nossos sanatórios:

“Em todos os nossos Sanatórios, o trabalho deve ser de tal caráter que ganhe almas para Jesus Cristo.

“Que os obreiros dos sanatórios lembrem-se de que o objetivo do estabelecimento dessas instituições não é o alívio do sofrimento e da cura das doenças, mas também a salvação das almas.

“Pregar o Evangelho significa muito mais do que muitos imaginam. É um trabalho amplo e abrangente. Nossos Sanatórios me foram apresentados como meios mais eficientes para a promoção da mensagem do evangelho.” *CH 540*

“Se alguma vez houve um tempo em que nosso trabalho deveria ser feito sob a direção especial do Espírito de Deus, é agora. Que os nossos sanatórios se tornem o que deveriam ser - lares onde a cura é ministrada às almas enfermas do pecado.” *CH 542*

“Está bem, ao apresentar a verdade aos incrédulos, primeiro apresentar alguns assuntos sobre os quais eles concordarão conosco. Princípios de saúde e temperança apelarão ao seu julgamento - e nós podemos, a partir desses assuntos, levá-los a compreender as reivindicações vinculantes do quarto mandamento.” *CH 545*

“É para salvar almas, bem como para curar os corpos, homens e mulheres, que custam muito caro aos nossos Sanatórios. Ele projeta que eles devem ser educados em hábitos corretos de vida, espiritual e física. A salvação de muitas almas está em jogo.

“Na providência de Deus, muitos dos doentes devem ter a oportunidade de se separar por um tempo de associações e ambientes nocivos e de se colocarem em instituições onde possam receber tratamentos restauradores de saúde e instruções sábias de enfermeiros e médicos cristãos. O estabelecimento de sanatórios é um arranjo providencial, pelo qual as pessoas de TODAS AS IGREJAS devem ser alcançadas e familiarizadas com a verdade para este tempo.” *CH 470*

CUIDADOS

“Frequentemente, os assuntos doutrinários são apresentados sem efeito especial; pois os homens ESPERAM que os outros pressionem sobre suas doutrinas, mas quando o amor ininteligível de Cristo é abandonado, sua graça impressiona o coração.” *Man Canv . pp 36-38.*

Parte dos Conselheiros de Estilo de Vida no Ministério Espiritual para os Pacientes

Agatha M. Thrash, MD

Medicina preventiva

Conselheiros do estilo de vida são aqueles mais próximos do paciente no dia-a-dia e, portanto, precisam ter um conhecimento profundo dos passos simples necessários para levar uma alma a Cristo.

Esses textos-chave do evangelho são bem conhecidos da maioria de nós, mas como e mais importante quando aplicá-los é algo que devemos aprender.

Como convidar um paciente para fazer estudos bíblicos em seu próprio tempo também é uma habilidade necessária e a LC ficará encantada quando uma resposta positiva for muitas vezes o resultado da abordagem correta.

Os Conselheiros do Estilo de Vida serão frequentemente pressionados a discutir um assunto doutrinário com um paciente e isso deve sempre ser evitado. Como evitar isso e como desviar o interesse para uma busca positiva dependerá de como a questão foi tratada em primeira instância.

COMO TOMAR A TEMPERATURA ESPIRITUAL DO PACIENTE E DIAGNOSTICAR SUA NECESSIDADE ESPIRITUAL E RECOMENDAR O MÉDICO DIVINO E SEUS MÉTODOS DE CURA É O OBJETIVO DESTE ARTIGO CURTO.

Sugestões para o Diálogo Espiritual com os Pacientes no Centro de Estilo de Vida:
Como o paciente estará familiarizado com nossos valores espirituais por meio de nossos devocionais matinais e noturnos regularmente agendados e nossas orações antes dos tratamentos, ele poderá se sentir um pouco preso e sob pressão durante sua estada aqui. Eles, sem dúvida, esperam que também pressionemos nossas outras doutrinas distintivas sobre eles.

Por esta razão, seria prudente ter cautela ao abordar qualquer assunto relacionado à nossa doutrina. O Sr. White aconselha que a doutrina não seja apresentada aos pacientes que estão sob nossos cuidados para a cura. Mas podemos apresentar a eles "os incomparáveis encantos de Jesus".

Aqui estão algumas dicas úteis sobre como conduzir um diálogo espiritual de um para um:

1. Seja um bom ouvinte ... há muitas coisas que o paciente gostaria de falar antes de chegar ao nível espiritual de suas necessidades. Ao ouvir, busque pontos em suas próprias palavras que você possa usar como "identificador" para levá-lo a tópicos espirituais. Além disso, como o paciente fala de si mesmo, você está se familiarizando melhor com o seu problema "real" e será mais capaz de pedir ao Senhor em seu nome. A "alça" referida acima pode derivar do seguinte comentário sobre a parte do paciente "Eu estava tão estressado que eu não podia comer ou dormir, meu mundo parecia simplesmente desmoronar, eu não tinha ninguém a quem recorrer e então me tornei eu vou."

LC ou conselheiro: "Sim, isso geralmente acontece quando temos um trauma extremo em nossas vidas, nossos corpos simpatizam com o tumulto em nossas mentes, e muitas vezes a doença é o resultado, Mas eu estou tão feliz por você ter vindo aqui porque queremos que as pessoas saibam que sempre há ALGUÉM para se virar, Ele é

Aquele que disse 'Venha a mim e eu lhe darei descanso'. Esse é o conforto que você poderia ter feito no meio da sua crise, não é, Mary ou John?

Agora, para esta ocasião, o acima pode ser o bastante para uma sessão, tanto quanto a contribuição espiritual. Não sinta que você precisa ter uma resposta instantânea e convicção toda vez que conversar com o paciente.

Para encerrar esta entrevista, sugira que você tenha uma oração para Ele que nos convida a colocar nossos fardos Nele. Mencione a experiência estressante do paciente em sua oração e sua necessidade especial de conhecer mais seu amigo. Mantenha a oração pessoal e curta e seu paciente estará ansioso para conversar mais com você.

2. Antes de iniciar novas conversações espirituais, a condição espiritual atual do paciente ou sua lealdade à sua própria igreja devem ser verificadas. Isso é feito por estar interessado nele e discutir com ele como um amigo sobre sua vida, suas crenças, seu trabalho. Sempre encontre algo positivo para dizer sobre sua igreja.

Agora que você sabe quais são suas crenças, você também conhecerá as áreas específicas em que suas doutrinas diferem das nossas. Embora não discutamos doutrinas, vamos acentuar as áreas em que concordamos. Fale sobre a providência de Deus em trazê-lo para Uchee Pines para se familiarizar com os remédios naturais dados por Deus. Dê exemplos dos resultados de cura de Deus em pacientes e geralmente mostre como a presença de Deus está neste lugar.

3. O paciente não manifesta interesse em nada espiritual, e então, da maneira mais amigável possível, explique-lhe que ele se encontrou em um lugar onde a maioria acredita no Senhor e que, embora ele possa não estar pessoalmente interessado nesse aspecto de coisas, ele pode achar instrutivo e interessante para o curto período de tempo que ele está conosco para participar e desfrutar como uma nova experiência. Este é um bom momento para dar seu próprio testemunho pessoal em uma cápsula de cinco minutos. Testemunhos pessoais são de especial interesse para não-crentes e para crentes de outras denominações que estão ansiosos para ver o poder de Deus trabalhando em outras denominações além da sua própria.

4. O paciente não tem ideia do que você está falando quando diz "Eu entreguei meu coração ao Senhor" ou "Eu me converti" ou "Eu encontrei o Senhor". Então você deve reconhecer que o paciente pode estar realmente interessado no plano de salvação. Pergunte se eles gostariam que você explicasse os passos do plano de salvação. Se eles concordam, então, com uma oração secreta por sabedoria e poder, você começa a explicar os textos que levam uma alma a Cristo.

5. O paciente pode conhecer muito sobre a Igreja Adventista do Sétimo Dia e tem uma atitude bastante positiva em relação à Igreja Adventista em geral. Tente interessar ele ou ela em tomar os estudos bíblicos em seu próprio tempo, seja na privacidade do seu próprio quarto ou com você no dia-a-dia. Uma coisa que você deve apontar neste momento é que não haverá pressão de você ou de qualquer outra pessoa para estudar. É um exercício que eles podem desfrutar de suas próprias informações e até mesmo como um passatempo enquanto estão aqui. Se eles concordarem, dê-lhes os dois primeiros e sugira que você possa vir na mesma hora no dia seguinte para os corrigidos serem corrigidos e deixá-los os próximos dois.

Esteja sempre preparado para o paciente dizer que ele ainda não começou ou que ele teme que seja demais para ele. Sempre garanto-lhe que não há pressa e que no dia seguinte vai ficar bem com você. Incentive-os a continuar sem fazer parecer uma tarefa árdua. Deixe-os não fazer isso apenas para agradar você. É importante que eles esperem benefícios para si mesmos fazendo esses estudos.

Se for definido um tempo para você ajudar ou corrigir o estudo, sempre seja pontual, caso contrário, o paciente pode pensar que não é muito importante e pode interromper os estudos.

Quando você corrige cada questão do estudo, é importante que você **CONHEÇA A RESPOSTA A CADA PERGUNTA**, e que **VOCÊ** possa comentar brevemente sobre cada questão enquanto examina os tópicos. Isso significa que você tem um conjunto duplicado de estudos e será um estudo à frente do aluno toda vez que se encontrar.

Este é um excelente momento para a oração, para uma compreensão mais profunda do paciente sobre os assuntos vitais que estão sendo estudados.

Os primeiros oito estudos são deliberadamente leves em conteúdo e comentários. O instrutor também deve permanecer leve na aproximação até que o Espírito Santo traga resposta positiva e convicção ao estudante da Bíblia. No final de cada estudo, marque "excelente" ou "muito bom", pois o aluno quer ter certeza de que está realizando alguma coisa e continuará mais positivamente a buscar a palavra de Deus.

É bom definir uma meta para o aluno - como completar pelo menos 12 lições antes de ele sair (ou 20), mas a ideia é que elas se acostumem a estudar a Bíblia diariamente e continuar essa prática em casa. permanecem seus professores por correspondência depois de terem voltado para casa. Enquanto você está correspondendo com eles, sempre inclua notas curtas e encorajadoras dizendo-lhes o quanto você aprecia suas respostas positivas a todas as perguntas.

Às vezes, quando o estudante da Bíblia vem ao estudo de doutrinas que são novas para eles, há conflito em suas mentes. Tato e paciência são muito importantes neste momento. Em vez de debater a doutrina, seja o sábado ou dízimos ou o estado dos mortos, sempre observe apenas que você ora para que Deus lhes dê poder para fazer sua vontade e, se possível, dê a eles (ou envie) folhetos adicionais que tratem disso. assunto particular.

Quando um paciente já está aceitando nossos programas espirituais e é provável que receba uma apresentação completa do evangelho nas três semanas que ele está conosco, não pressione instruções adicionais sobre ele antes que o Espírito Santo lhe mostre sua resposta a esta dimensão de sua estadia. Uchee Pines. Existe o perigo de que LC's excessivamente zelosas possam aplicar técnicas de "exagero" e fazer com que o paciente se afaste de toda instrução espiritual.

Este problema é mais sério quando se considera que o paciente não tem para onde fugir. Estamos com ele de manhã à noite; ele nos olha para tratamentos, para amizade e para a esperança de cura de seus males. Se formos excessivamente zelosos em nossa apresentação do evangelho, sem consideração por sua necessidade de privacidade, às

vezes, podemos estar trabalhando contra o Espírito.

"Se fôssemos gentis, corteses, ternos de coração e lamentáveis, haveria cem conversões onde existe agora uma." *9T* 189.

COMO O FIM DESENHA PERTO

"Como o fim se aproxima da obra de Deus é aumentar em plena força e pureza e santidade. Os obreiros devem ser cheios de amor por Deus e uns pelos outros. Em toda alma será acendido o fogo do zelo sagrado. companhia deixará o padrão escuro do inimigo para vir até a ajuda do Senhor, para a ajuda do Senhor contra o Poderoso....

"Quando os servos de Deus com zelo consagrado cooperam com os instrumentos divinos, o estado de coisas que agora existe neste mundo será mudado, e logo a terra, com alegria, receberá seu Rei. Então os sábios brilharão como o brilho de o firmamento, e os que tornam muitos para a justiça como as estrelas para todo o sempre. *CM* 154, 155.

O CAMINHO E A RAZÃO DOS SANATÓRIOS

Agatha M. Thrash, MD
Medicina preventiva

Carta Do Élder John Burden para a Irmã White em outubro de 1906. "Devemos trabalhar até o fim para que nossos alunos, educados sob ideias de tratamento racional ... tenham uma posição independente ... sob o Conselho Estadual, pelo qual eles terão a mesma liberdade para praticar a arte da cura ... ou nossa escola deve ser projetada simplesmente para desenvolver missionários médicos para trabalhar em linhas evangelísticas, sem referência ao trabalho profissional? ... Eles podem fazer acusações por seus serviços ... da mesma forma que os outros médicos, ou preferem ser apoiados como ministros, fazendo seu trabalho como missionário? ... Parece-me que o Senhor daria espaço para os nossos alunos que realizaram um trabalho minucioso e consciencioso, se eles trabalhavam como evangelistas, em linhas auto-sustentadas ... " *LLM* 327-329, 23 de outubro

"Ao verem um sem indução de louvor ou compensação terrestre, entram em seus lares, ministrando aos enfermos, alimentando os famintos, vestindo os nus e, com ternura, apontando tudo para Aquele de cujo amor e piedade o obreiro humano é, mas o mensageiro - quando eles vêem isso, seus corações são tocados ". *Evangelismo* 517

"Os obreiros devem ir de dois em dois, para orarem e consultarem juntos. Nunca devem ser enviados sozinhos. " *MM* 249

O grande teste final "deve chegar às igrejas em conexão com a verdadeira obra médico-missionária, uma obra que tem o grande Médico para ditar e presidir tudo o que compreende". *LLM* 602

“Aqueles que, em nossas fileiras, se qualificam como médicos, recebem apenas a educação que está em harmonia com essas verdades divinas.” *MM* 62

“Deus não deseja que nós ouçamos tudo o que é para ser ouvido, para ver tudo o que é para ser visto. É uma grande bênção fechar os ouvidos, que não ouvimos, e os olhos, que não vemos.” *IT* 707

“Drogas nunca curam doenças. Eles só mudam a forma e a localização”. *Spiritual Gifts, vol. IV* 134

“É propósito do Senhor que Seu método de cura sem drogas seja destacado em todas as cidades através de nossas instituições médicas.” *T9* 169

“Quando você tem um caso que não responde ao uso de remédios simples, leve-o ao Senhor em oração.” *PC* 43

“Portanto, a religião pessoal para todos os médicos na enfermaria é essencial para o sucesso em dar o tratamento simples sem drogas.” *MM* 235

“A medicação medicamentosa deve ser trabalhada longe o mais rápido possível, até que seja inteiramente descartada.” *CD* 406, 1884

Agora, enquanto o mundo é favorável ao ensino dos princípios da reforma de saúde, devem ser tomadas medidas para garantir aos nossos próprios médicos o privilégio de transmitir instruções médicas aos nossos jovens que, de outra forma, seriam levados a frequentar as faculdades de medicina do mundo. Chegará o momento em que será mais difícil do que agora organizar a formação de nossos jovens nas linhas médico-missionárias.” *Prática Médica e Programa Educacional em Loma Linda* 94-96

“Alguns de nossos médicos missionários supuseram que um treinamento médico de acordo com os planos das escolas mundanas é essencial para o sucesso deles. Para aqueles que pensaram que o único caminho para o sucesso é ser ensinado por homens mundanos e seguindo um curso que é sancionado por homens mundanos, eu diria agora, afaste essas ideias. Este é um erro que deve ser corrigido. É uma coisa perigosa pegar o espírito do mundo; a popularidade que tal curso convida trará para a obra um espírito que a Palavra de Deus não pode sancionar. Aqueles que não crêem na Palavra de Deus não podem apresentar àqueles que desejam tornar-se missionários médicos aceitáveis o modo pelo qual se tornarão mais bem-sucedidos. Cristo foi o maior médico que o mundo já conheceu; Seu coração já foi tocado pela dor humana. Ele tem um trabalho para aqueles que não confiam em poderes mundanos. É uma falta de fé no poder de Deus que leva nossos médicos a se inclinarem tanto sobre o braço da lei e a confiar tanto na influência dos poderes mundanos. Os princípios da reforma de saúde trazidos para a vida do paciente, o uso dos remédios da natureza e a cooperação de agências divinas em favor do sofrimento trarão sucesso”. *Ibid.*

“O Senhor deseja que nossos estudantes de medicina se conectem intimamente com aqueles que acreditam e ensinam a verdade. E como ajudantes com eles eles podem aprender como tratar os doentes e como se tornar ministros fiéis aos doentes. Há muitas maneiras pelas quais o Senhor quer que nos conectemos com aqueles que

honram e ensinam a Sua palavra, e Ele nos dará através desta conexão, uma educação valiosa.

“Você pode dizer: o mundo não nos reconhecerá. E se o mundo não te reconhecer? É o poder de Deus que faz a impressão na mente humana. Que seja cada vez mais profundamente impressionado com todos os estudantes que todos nós devemos ter uma compreensão inteligente de como tratar o sistema físico. E há muitos que teriam maior inteligência nesses assuntos se não se limitassem a anos de estudo sem uma experiência prática sob a instrução de médicos e cirurgiões instruídos. Quanto mais você se colocar sob a direção de Deus, maior será o conhecimento que você receberá de Deus. À medida que você se mantém ligado à Fonte de todo o poder, e ao ministrar aos doentes, sugestões virão à sua mente sobre como você pode aplicar ao caso em questão os princípios aprendidos nos seus dias de estudante. Vós sois cooperadores de Deus. Ele é o seu instrutor principal.” *SpM* 445

Ele nunca projetou que nosso trabalho deveria desabrochar da maneira profissional e comercial em que se encontra diante do mundo de hoje. Nós educamos enfermeiros de cabeceira. Ele pretendia que deveríamos educar as enfermeiras missionárias para irem à casa das pessoas e das aldeias, vilas e cidades, ministrando ao povo, cantando cânticos evangélicos e dando leituras da Bíblia.