



Rômulo B. Rodrigues

CUIDE DE
VOCÊ E
TENHA
MAIS
QUALIDADE
DE VIDA

VOL. II

Rômulo B. Rodrigues

**CUIDE DE VOCÊ E TENHA
MAIS QUALIDADE DE VIDA**

Vol. II

1ª edição

São Paulo

2014

Rômulo B. Rodrigues

**CUIDE DE VOCÊ E TENHA
MAIS QUALIDADE DE VIDA**

VOL. II

1ª edição

São Paulo

2014

Copyright Rômulo Borges Rodrigues

O conteúdo desta obra é de responsabilidade do autor.

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico sem a permissão por escrito do autor.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil) - 2014

Cuide de Você e Tenha Mais Qualidade de Vida – Vol. II

Rômulo B. Rodrigues

Formato: PDF

ISBN 123-00-00196-39-0 (recurso eletrônico)

1.Saúde. Bem-estar. 2. Qualidade de vida. I. Título

Dedico este trabalho aos filhos Júlio César e João Vítor.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha mãe adotiva (In Memoriam), que me orientou e me ensinou a ser o que sou e sei hoje, e ao querido amigo Nílson P. Miranda.

PREFÁCIO

Para termos saúde perfeita, equilíbrio, mais qualidade de vida e, conseqüentemente, longevidade, é imprescindível que saibamos a arte de cuidar de nós mesmos.

Ao contrário do que se possa imaginar, essa é uma arte fácil de aprender. Basta que prestemos atenção às mensagens, avisos e alertas que o nosso cérebro e o nosso corpo nos enviam constantemente.

Tendo essa consciência e percepção, automaticamente, passamos a ter mais cuidado e atenção conosco, nos harmonizamos e adquirimos assim uma vida plena e satisfatória.

Portanto, cuidar de nós mesmos é vital.

Boa leitura.

SUMÁRIO

SÍNTESE DOS RECURSOS TERAPÊUTICOS DA ÁREA DA MEDICINA HOLÍSTICA.....	10
HOMEOPATIA.....	11
FITOTERAPIA.....	15
HIDROTERAPIA.....	17
GEOTERAPIA.....	20
ACUPUNTURA.....	22
AURICULOACUPUNTURA.....	24
SHIATSU.....	25
DO-IN.....	27
MEDICINA POPULAR.....	30
MUSICOTERAPIA.....	31
A MEDICINA BIOLÓGICA E OS “REMÉDIOS DA ALMA” ..	35
FLORAIS – Os remédios florais e suas indicações.....	37
AROMATERAPIA.....	55
CROMOTERAPIA.....	60
1.As sete cores primárias, a correlação com os sete chakras, indicações e contra-indicações.....	61
2. Combinações de tons usados no tratamento através das cores.....	66
QUIROPRAIXA.....	68
1. Ajustamento ou manipulação articular.....	69
2. Os efeitos imediatos do ajustamento ou manipulação articular.....	70

3. As condições clínicas que a quiropraxia pode tratar...	71
4. As contra-indicações da manipulação articular.....	72
MAGNETOTERAPIA.....	73
TALASSOTERAPIA.....	74
CRISTALOTERAPIA (Terapia dos cristais).....	75
1. Aplicações.....	76
2. Limpeza e energização dos cristais.....	77
3. Algumas pedras e seu uso específico.....	78
REFLEXOLOGIA.....	79
1. O sistema zonal.....	80
2. Como é feito o tratamento.....	80
3. As sensações experimentadas.....	80
4. As reações ao tratamento.....	82
FISIOGNOMONIA.....	83
BIOCIBERNÉTICA BUCAL.....	84
BIOENERGÉTICA.....	85
GESTAÇÃO E PARTO NATURAL.....	86
GLOSSÁRIO.....	87
SOBRE O AUTOR.....	92
CONTATOS COM O AUTOR.....	94

SÍNTESE DOS RECURSOS TERAPÊUTICOS DA MEDICINA DA ÁREA DA HOLÍSTICA

HOMEOPATIA

Homeopatia é uma palavra de origem grega que significa “doença semelhante.” É uma doutrina médica, ou sistema médico vitalista, que concebe as doenças como resultados de alterações da energia vital e da rede vital intrínseca.

O tratamento é feito com medicamentos que produzem, no homem sadio, grupos de sintomas semelhantes (baseado no postulado de Hipócrates *similia similibus curantur*, ou seja: semelhante se cura com semelhante). Esses medicamentos, ao passarem pelo processo de preparação farmacológica homeopática, liberam sua energia curativa. Constituem, então, “medicamentos – energia,” e quando ministrados isoladamente (remédios simples), em doses mínimas infinitesimais, agem sobre a energia vital alterada.

Segundo se sabe, a homeopatia teve seu início como ciência, com o médico saxão Samuel Hahnemann (1755 – 1843), porém, já existia desde muitos séculos.

Hipócrates foi o primeiro de que se tem notícia a formular o princípio da semelhança e aplicar tal princípio, o que ele próprio deixa transparecer na seguinte observação: “A doença é produzida pelos semelhantes, e pelos

semelhantes que a produziram, o paciente retorna da doença à saúde. Desse modo, o que provoca a estrangúria inexistente cura a estrangúria que existe; a tosse, como a estrangúria, é causada e curada pelo mesmo agente.”

Percorrendo os séculos, os preceitos doutrinários homeopáticos foram se firmando numa sistemática médica ampla e bem estruturada. Hoje, existem numerosos hospitais, médicos e farmácias homeopáticas espalhadas pelo mundo inteiro.

Nos tempos atuais, a imunologia vem comprovando e descobrindo os métodos homeopáticos antes inexplicáveis em termos científicos-analíticos diretos.

Na homeopatia existe um método especial de preparo dos medicamentos, constituindo a farmacotécnica homeopática.

Para uma melhor compreensão da ação homeopática, é necessário observar que seu principal efeito é estimular o organismo e suas defesas para o estabelecimento da cura; ao passo que a alopatia, procedendo a um combate direto, “age no lugar do organismo” e por isso inibe a capacidade orgânica de se autoequilibrar. Ao invés de agir através do desgaste de energias, como é o caso dos remédios alopáticos (antibióticos, imunossupressores, corticóides, etc), o “medicamento semelhante à doença” age acumulando energia – a mesma necessária para

produzir a reestruturação dos processos orgânicos normais.

Em casos graves, bem como em emergências, os médicos homeopatas podem fazer uso de certos remédios alopáticos, como nos casos dos antibióticos, mas, após o tratamento de emergência, esse mesmo medicamento será dinamizado e ministrado ao doente para se evitar seus efeitos colaterais (tratamento isoterápico).

Além dos remédios já citados e dos tratamentos de correção com os próprios agentes medicamentosos (como os antibióticos dinamizados, por exemplo), costuma-se empregar partes doentes do paciente para produzir os chamados “bioterápicos,” ou nosódios, e sarcódios.

Outro tipo de tratamento é a “auto-hemoterapia dinamizada,” que usa o próprio sangue dinamizado do doente no combate à suas enfermidades. Esse tratamento é bastante eficaz em diversos casos, principalmente os relacionados com afecções dermatológicas e alérgicas. Para a sua execução é necessária a participação de um médico homeopata e a indicação de um laboratório confiável.

A homeopatia é uma medicina que busca conhecer a totalidade dos sintomas apresentados, as características individuais do doente, as modalidades da doença (fatores de melhora, de piora, variações). Devido a isso, existe uma grande diferença em relação à alopatia, que possui

remédios padronizados, voltados apenas para os sintomas.

Existem muitas escolas e técnicas diferentes em homeopatia, mas a base filosófica e ideologia é a mesma.

FITOTERAPIA

Fitoterapia é o método de tratamento através das plantas medicinais. Consiste no mais antigo método de medicina que se conhece, pois o homem sempre fez uso de ervas na tentativa de curar os mais diversos males.

As plantas medicinais constituem a principal fonte de matéria-prima para a produção de muitos remédios alopáticos e homeopáticos.

Numa análise mais apurada, percebe-se que a terapêutica baseada no emprego de ervas pode ser tanto homeopática como alopática e mesmo isoterápica – tudo dependendo de como o agente medicamentoso é preparado.

Muitas das drogas conhecidas são extraídas das plantas medicinais. Mais de 80% dos remédios de farmácia tiveram sua origem antes no reino vegetal, para depois serem sintetizados. O princípio ativo, contudo, é apenas um dos fatores dentre os vários que participam dos efeitos dos vegetais, pois, uma planta é composta por um conjunto de fatores responsáveis pelos seus efeitos.

Baseados em antigos ensinamentos e em modernas experimentações, sabe-se que as plantas possuem outras propriedades além das inerentes aos seus compostos químicos, como por exemplo: a energia estrutural intrínseca de cada erva; suas características morfológicas; a importância do momento em que é colhida; tudo isso

influi nas suas atividades e ações farmacológicas, além de muitos atributos e propriedades ainda desconhecidos pela maioria das pessoas, como a fase da lua, a estação do ano, entre outros.

Esses argumentos mostram que quando se aplica determinado tratamento à base de ervas e este não produz resultados esperados, pode ser que ela não tenha sido bem escolhida ou ministrada, uma vez que é ampla e complexa a ciência da sua seleção.

A moderna farmacologia, que utiliza apenas o princípio ativo dos vegetais, poderia ampliar os resultados terapêuticos se fizesse identificação desses fatores e os conhecesse de forma mais profunda – e poderia extrair dos vegetais um potencial terapêutico bem maior.

As principais indicações fitoterápicas apresentam-se sob a forma de chás, por ser o modo mais comum de ministrar uma planta medicinal. Além desta, indicam-se também as tinturas officinais (vegetais macerados em álcool em concentrações específicas), consubstanciando todas as formas possíveis de utilização das plantas medicinais.

HIDROTERAPIA

É a técnica que utiliza a água como recurso terapêutico. É também um dos mais antigos métodos de tratamento natural.

Em medicina natural, a hidroterapia é um dos tratamentos indispensáveis, dada a sua importância e a sua eficácia.

A água é usada sob a forma de duchas, jatos, banhos, imersões, compressas, saunas, etc. Os banhos podem ser de corpo inteiro ou de partes, como pedilúvios (banho apenas nos pés), manilúvios (banho apenas nas mãos), semicúpios (banho de parte do corpo), banhos de assento (apenas de pélvis), banhos de cabeça, apenas das costas, etc. Também os banhos podem ser feitos em duas ou mais partes simultaneamente.

A técnica da hidroterapia é hoje conhecida não só da naturopatia, mas também é estudada e aplicada nos círculos mais sofisticados da medicina oficial.

Existem muitas escolas de medicina natural que procuram explicar os efeitos da água no organismo. Mas, em síntese, ocorre o seguinte:

- 1 – Eliminação das toxinas que prejudicam as funções orgânicas.
- 2 – Normalização dos mecanismos de compensação e equilíbrio.

3 – Normalização da má distribuição do calor (reequilíbrio térmico).

4 – Reequilíbrio da energia vital.

5– Normalização do equilíbrio do sistema nervoso autônomo.

Devido aos fenômenos da vasoconstrição e vasodilatação (dilatação e contração dos vasos sangüíneos arteriais), ocorre eliminação do material tóxico acumulado proveniente da alimentação moderna, principalmente com o uso da sauna e das duchas frias nos intervalos da mesma. Também ocorre a eliminação tóxica através do suor abundante que é comumente provocado pelos métodos da hidroterapia.

Outro efeito verificado é a renovação da energia vital. Pois, a água, principalmente quando natural e pura, retira energias perniciosas do corpo e transfere vitalidade curativa.

O reequilíbrio térmico é um dos efeitos mais notáveis que se observa com o uso da água.

Segundo vários autores, a alimentação moderna, tóxica e industrializada (desvitalizada), usada em excesso, produz acúmulos intestinais e dilatações digestivas que determinam retenções de resíduos. Com isso, aflui uma quantidade maior de sangue para o aparelho digestivo fazendo que surja, assim, roubo de calor para essa região. O acúmulo de alimentos e resíduos nos intestinos, a

fermentação e a constante putrefação interna são abundantes e excessivas. O calor acumula-se então nas vísceras e a assimilação de toxinas é maior.

O método hidroterápico, auxiliado por uma dieta apropriada, é uma das mais importantes armas de que hoje dispõe a medicina natural para tratar e prevenir a maioria das doenças que conhecemos, principalmente as infecções e os tumores, resultantes da diminuição da resistência e da degeneração biológica comum nos dias atuais.

Também é conhecido o efeito de relaxamento e tranqüilização da hidroterapia, principalmente quanto às saunas, os banhos de assento, etc. Daí a sua indicação nos problemas psíquicos e mentais.

No que se refere ao estresse, é uma das mais valiosas formas de reequilíbrio. O sistema nervoso autônomo (simpático e parassimpático) é beneficiado pelo processo, que se constitui, assim, num poderoso antidistônico, pois o desequilíbrio entre os dois sistemas antagônicos e complementares é refeito eficazmente.