

1001 Remédios caseiros

tratamentos aprovados pelo médico para problemas de saúde diários, incluindo óleo de coco para aliviar as gengivas doloridas, catnip para aliviar a ansiedade, ... C para prevenir úlceras (economize tempo, economize dinheiro)

Por Jideon F. Marques

© Copyright 2022 Jideon Marques - Todos os direitos reservados.

O conteúdo deste ebook não pode ser reproduzido, duplicado ou transmitido sem permissão direta por escrito do autor ou do editor.

Sob nenhuma circunstância qualquer culpa ou responsabilidade legal será imputada ao editor, ou autor, por quaisquer danos, reparações ou perdas monetárias devido às informações contidas neste ebook, direta ou indiretamente.

Notícia legal:

Este ebook é protegido por direitos autorais. É apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste ebook sem o consentimento do autor ou editor.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Todo esforço foi feito para apresentar informações precisas, atualizadas, confiáveis e completas. Nenhuma garantia de qualquer tipo é declarada ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. O conteúdo deste ebook foi derivado de várias fontes. Consulte um profissional médico licenciado antes de tentar este programa ou qualquer técnica descrita neste ebook.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância o autor é responsável por quaisquer lesões, morte, perdas, diretas ou indiretas, que sejam incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não limitado a a, erros, omissões ou imprecisões.

Índice

Prefácio

Sobre este livro

Usando remédios caseiros

Parte um

Doenças do dia-a-dia

Acne

manchas de idade

Alergias

Coceira Anal

Angina

Ansiedade

Artrite

Asma

CARACTERÍSTICA ESPECIAL

Banhos para se sentir melhor

Pé de atleta

Dor nas costas

Mal hálito

enurese

arrotando

Bolhas

CARACTERÍSTICA ESPECIAL

remédios do mar

Cheiro corporal

Furúnculos

Mastalgia

Problemas de amamentação

Bronquite

Contusões

Bursite e Tendinite

Calos e Calos

Aftas

CARACTERÍSTICA ESPECIAL

Um bando de gargarejos

Síndrome do túnel carpal

Lábios rachados

Catapora

CARACTERÍSTICA ESPECIAL

Sopas de cura de todo o mundo

Resfriado

Resfriados e Gripes

Cólica

Conjuntivite

Prisão de ventre

tosse

Cortes e Arranhões

Caspa

Depressão

Assaduras

Diarréia

Cabelo seco

Boca seca

Pele seca

Dor de ouvido

cera de ouvido

Eczema

Irritação ocular

fadiga ocular

Fadiga

Febre

Flatulência

Chulé

CARACTERÍSTICA ESPECIAL

Curando sua casa

Dor no pé

Gota

Problemas de gengiva

Ressaca

Piolhos

dores de cabeça

Azia

erupção de calor

Hemorróidas

soluços

Pressão alta

Colesterol alto

Urticária

Impotência

Incontinência

Indigestão

Infertilidade

Doença inflamatória intestinal

Pêlos encravados

Unhas encravadas

Picadas de insetos e aranhas

Insônia

Síndrome do intestino irritável

Tinea cruris

Pedras nos rins

Laringite

Problemas de memória

Problemas da menopausa

Problemas menstruais

Enjoo matinal

Cãibras musculares

problemas nas unhas

Náusea

CARACTERÍSTICA ESPECIAL

Colocando a pressão

Dor no Pescoço e Ombros

Sangramento nasal

Cabelo oleoso

Pele oleosa

palpitações

Hera Venenosa

Queixas de Gravidez

Síndrome pré-menstrual

Aumento da Próstata

Psoríase

Depilador

Síndrome das pernas inquietas

Micose

Rosácea

Transtorno Afetivo Sazonal (TAS)

Dores nas canelas

Cobreiro

CARACTERÍSTICA ESPECIAL

Hora do chá

Sinusite

Ronco

Dor de garganta

Lascas

Chiqueiros

Estresse

Queimadura de sol

orelha de nadador

ranger de dentes

dentição

Disfunção Temporomandibular

Dor de dente

Úlceras

Infecções do trato urinário

Varizes

Verrugas

Retenção de água

Rugas

Infecções fúngicas

Parte dois

20 principais curandeiros domésticos

Babosa

Arnica

Bicarbonato de sódio

Camomila

Sal Epsom

Alho

Ruivo

Goldenseal

Mel

Lavanda

Limão

Mostarda

Ácidos gordurosos de omega-3

hortelã-pimenta

Vaselina

Chá

Vinagre

Hamamélis

Iogurte

Zinco

Precauções e efeitos colaterais

Sobre este livro

Você está prestes a descobrir mais de 1.000 remédios caseiros que você pode usar sempre que precisar tratar um problema de saúde cotidiano, de acne a infecção por fungos e quase tudo entre eles.

Antes de fazer isso, vá para Usando remédios caseiros, onde você encontrará informações interessantes sobre remédios caseiros, bem como conselhos sobre como usar autotratamentos com segurança e eficácia. [Veraqui](#) para obter instruções para o cultivo de cinco ervas medicinais úteis. E para cuidados sobre ervas e suplementos específicos, consulte nosso guia de quatro páginas começando [aqui](#).

A Parte Um, Doenças do dia-a-dia, é onde você encontrará remédios caseiros para mais de 100 condições comuns, listadas em ordem alfabética. O que é um remédio caseiro? Qualquer coisa que você possa usar em casa e que não precise de receita médica! Muitos dos agentes de cura você provavelmente já tem à mão, como aspirina (esmague os comprimidos, misture com água e suco de limão e passe nos calos), vinagre (experimente para ouvido de nadador) e saquinhos de chá (segure um molhado contra uma afta para alívio da dor). Alguns deles, como o creme de calêndula, exigirão uma visita a uma loja de alimentos naturais. Alguns dos remédios, como o zinco para acne, devem ser usados sob a supervisão de um médico devido aos possíveis efeitos colaterais. Nós registramos esses casos.

Na Parte Dois, você descobrirá os 20 Principais Curandeiros Domésticos — ervas, alimentos e outros alimentos básicos que você desejará ter à mão para usar muitos dos remédios deste livro. Descubra para que servem o vinagre, o iogurte, o sal Epsom e o gengibre e descubra os ácidos graxos ômega-3, gorduras “boas” encontradas nos peixes (e suplementos) que vão além de proteger o coração para ajudar a tratar alergias, artrite, asma, e até depressão.

Este livro foi um trabalho de amor para as pessoas que trabalharam nele. Ficamos encantados em descobrir novos remédios e experimentá-los nós mesmos. Esperamos que você também goste do livro e encontre um valor duradouro no tesouro de remédios contidos nele.

Usando remédios caseiros

Aos 85 anos, Adelia Liercke, de Clarence, Iowa, ainda toma o mesmo remédio para tosse que sua mãe e seu pai usavam — uma mistura de mel, cebola e suco de limão. Quando Betty W. Bishop, de Hampton, Flórida, começa a ferver, ela espalha a membrana de um ovo cozido para “extrair o núcleo” - um truque que sua mãe lhe ensinou. Quando Cindy Leaf, de Glenfield, Nova York, detecta o início de um resfriado, ela prepara um potente remédio usando uma receita de família para a “penicilina da natureza” que inclui 24 dentes de alho frescos.

Quase todas as famílias têm alguns remédios caseiros que foram passados de geração em geração. Suas origens se perdem nas brumas do tempo. Quem foi a primeira avó a servir chá de hortelã para um neto doente? Por que um lenhador decidiu esmagar as folhas de uma planta joia e espalhá-la sobre uma hera venenosa? Quem foi o primeiro cozinheiro a descobrir que a canja de galinha pode ajudá-lo a se recuperar do resfriado comum?

Considerando a frequência com que remédios caseiros favoritos têm sido usados para curar doenças cotidianas e aliviar a dor, é uma pena que não saibamos os nomes de seus criadores. Merecem Prêmios Nobel de Medicina Prática. Mas talvez haja uma maneira melhor de honrar suas contribuições. Podemos usar os remédios caseiros que eles tão generosamente nos transmitiram.

Mais de mil remédios — bem aqui!

Os remédios caseiros começam em casa - e muitas vezes é aí que os segredos permanecem.

Mas com este livro, você está abrindo as portas para milhares de lares, descobrindo a cornucópia de remédios que foram repassados por centenas de anos.

Alguns dos remédios chegaram até nós pelo correio. Ouvimos de Irving W. Kaarlela de Houghton, Michigan, que tem uma ótima maneira de curar soluços. Da Sra. Asoph Haas de Venturia, Dakota do Norte, descobrimos um remédio infalível para picadas de insetos. Faye Edmunds, de Hopkinsville, Kentucky, compartilhou sua cura para dor de garganta, enquanto Vince Klinefelter, de Loomis, Califórnia, doou a receita secreta que sua mãe preparou para ajudá-lo a se recuperar de jogos de softball em climas frios. Seus métodos caseiros foram incluídos nos capítulos sobre soluços, picadas de insetos, dor de garganta, resfriados e gripes.

Mas aquilo era apenas o começo. Também descobrimos curas populares usadas pelos primeiros pioneiros americanos, tratamentos de acupressão de médicos chineses e métodos de cura de xamãs tribais. Descobrimos os principais remédios caseiros endossados por médicos naturopatas e massoterapeutas, fitoterapeutas e médicos homeopatas, especialistas em medicina cardiovascular e médicos de família favoritos. Nossa busca por esses remédios nos levou ao longo da história, desde a era de Hipócrates até os campos de batalha da Primeira Guerra Mundial e os quintais dos curandeiros do século XXI.

Selecionando o melhor

Embora tenhamos lançado uma ampla rede, nossa seleção final dos melhores remédios caseiros foi um processo seletivo. Para ser sincero, vários remédios caseiros tradicionais não funcionaram porque eram muito . . . Nós vamos . . . estranho. A bolsa de asafetida, outrora um remédio acarinhado para resfriados, tem um cheiro tão nocivo que é lembrado com horror por aqueles que o usaram. Outros remédios antigos são tão estranhos e complexos que não vale a pena repassá-los, exceto por curiosidade. Uma cura dos Apalaches para verrugas, por exemplo, era esfregar uma

batata na verruga, colocar a batata em um saco e deixar o saco em uma bifurcação na estrada.

Claro, qualquer remédio que não faça mal também pode fazer bem, especialmente quando administrado por alguém que tem um toque suave e curador e se preocupa profundamente com o paciente. Mas quando descartamos os remédios mais estranhos, menos críveis, mais complicados e ligeiramente arriscados, ficamos com os remédios maravilhosos (e às vezes maravilhosos) que você encontrará neste livro - os mais de 1.801 que ajudaram a curar milhões de pessoas. Cada um desses remédios foi cuidadosamente revisado por nosso conselho de consultores - incluindo médicos, especialistas altamente qualificados e médicos naturopatas - para garantir que sejam seguros para você usar conforme recomendado.

Tudo ao alcance

Ao ler sobre os remédios caseiros deste livro - e começar a usá-los você mesmo - você provavelmente começará a se lembrar de técnicas de cura testadas e comprovadas que vêm de sua própria família. Mas todos nós nos acostumamos tanto com exames de sangue, raios X, medicamentos prescritos de alta potência (e de alto custo) e todas as outras armadilhas da medicina moderna que tendemos a esquecer ou negligenciar nosso incrível legado de atenção. curas caseiras. Os remédios testados pelo tempo são tão úteis hoje como sempre foram. Os truques que você aprendeu com seus pais e avós, como borrifar amaciante de carne em uma picada de abelha ou colocar um saquinho de chá calmante nos olhos cansados, não substituem tratamentos de alta tecnologia, é claro. Mas você pode contar com eles para se sentir melhor rapidamente - e, em muitos casos, para evitar que pequenos problemas se transformem em problemas maiores.

Há algo muito gratificante em ver uma queimadura cicatrizar quase como mágica quando você segue o conselho de sua avó e aplica um pouco de gel de aloe vera. Ou quando você inala o cheiro de lavanda e sente a ansiedade sumir. Mas a nostalgia não é a razão pela qual os médicos continuam a recomendar tratamentos caseiros. Eles os recomendam porque funcionam.

Todas aquelas drogas em seu armário de remédios? Pelo menos 25 por cento deles contêm ingredientes ativos semelhantes ou idênticos aos encontrados nas plantas. A substância ativa da aspirina - um dos medicamentos mais populares do mundo - foi originalmente derivada da casca do salgueiro branco. O descongestionante efedrina é baseado em produtos químicos da planta efedrina. A droga digital para o coração é derivada da dedaleira. O taxol, medicamento contra o câncer, vem do teixo do Pacífico. Na verdade, grandes fabricantes de medicamentos enviam continuamente equipes de cientistas a locais remotos para vasculhar o interior em busca de produtos químicos promissores do ponto de vista médico.

Encontrando o que funciona

Na prática médica atual, as técnicas tradicionais de cura às vezes são negligenciadas, mas com sorte nunca são esquecidas. Os fisioterapeutas usam os mesmos tratamentos

quentes e frios que eram populares entre as tribos nativas americanas - tratamentos que geralmente funcionam melhor do que a aspirina, sem nenhum dos efeitos colaterais. Cortes de cozinha certamente curam melhor quando você aplica um pouco de antibiótico triplo. Mas adivinhe? Uma camada de mel faz a mesma coisa e pode ajudar o corte a cicatrizar mais rapidamente.

Molly Hopkins, paisagista de 60 anos de Albuquerque, Novo México, descobriu em primeira mão que os tratamentos tradicionais às vezes são superiores aos convencionais. “Eu costumava ter sinusite toda vez que ficava resfriada e depois precisava tomar antibióticos”, diz ela. Seu amigo, um médico de família, disse-lhe para começar a tomar echinacea ao primeiro sinal de resfriado. “Desde então não tive um resfriado sério — e nenhuma infecção sinusal”, diz ela.

A maioria de nós usa curas tradicionais para dores menores, mas os médicos das principais instituições de pesquisa agora percebem que elas também funcionam para algumas das nossas ameaças mais graves à saúde. Tome diabetes. Milhões de americanos precisam de injeções ou medicamentos orais para manter os níveis de açúcar no sangue estáveis. Aqueles que também comem um dente de alho diariamente podem reduzir naturalmente o açúcar no sangue e, com isso, suas doses de remédios. A depressão é outra condição que freqüentemente requer medicação, mas estudos mostram que a erva-de-são-joão pode ser tão eficaz quanto as drogas para casos leves a moderados. E como o ingrediente ativo (hipericina) entra no corpo gradualmente, quase nunca causa os efeitos colaterais comuns aos medicamentos prescritos, como disfunção sexual ou baixa energia.

Muitas das curas caseiras mais populares, como iogurte para infecções fúngicas ou chá de camomila para insônia, são usadas há gerações. Outras – o que você pode chamar de “tradições futuras” que, com sorte, serão transmitidas a seus filhos e netos – estão sendo desenvolvidas o tempo todo.

- Pesquisadores do Cincinnati Children's Hospital Medical Center descobriram recentemente que a fita adesiva, aquele conserto doméstico para todos os fins, faz com que as verrugas desapareçam em apenas alguns dias.
- Os cremes misturados com a erva arnica ajudam os hematomas a cicatrizarem mais rapidamente e com menos dor porque contêm analgésicos naturais e compostos anti-inflamatórios.
- O zinco melhora as manchas da pele em cerca de um terço das pessoas que o tomam - e esse poderoso mineral é tão eficaz quanto a droga tetraciclina na cura da acne grave.

“Por que devo esperar três semanas para consultar um médico e pagar uma fortuna por uma receita quando sei que há alguns problemas que posso tratar sozinho?” pergunta Margie Baker, uma terapeuta em Tucson, Arizona. “Você não precisa ser um cientista espacial para saber que um banho de bicarbonato de sódio é bom para queimaduras solares. Eu cresci na Flórida, pelo amor de Deus. Eu sei que funciona.

A Abordagem do Senso Comum

Embora os remédios deste livro sejam um verdadeiro tesouro de soluções para a saúde, nada se compara ao bom senso quando se trata de usar qualquer remédio caseiro. Às vezes, você precisa estar atento a sinais de problemas mais sérios.

Clara Boxer cometeu o tipo de erro que sempre preocupa os médicos. Uma contadora de 53 anos da Filadélfia, ela sofria de tonturas ocasionais, geralmente pela manhã, quando se levantava da cama. Ela leu na internet que o gengibre é um bom remédio para os “redemoinhos”. Ela comprou suplementos de gengibre em sua loja local de produtos naturais e os tomou por algumas semanas. Então, certa manhã, ela se levantou na banheira, desmaiou, caiu e quebrou o pulso.

Ela teve sorte de certa forma. O médico do pronto-socorro que a tratou teve tempo para descobrir por que o acidente aconteceu em primeiro lugar. O gengibre é, na verdade, um remédio tradicional para a vertigem, um tipo de tontura frequentemente associada a distúrbios do ouvido interno. Mas Clara não tinha vertigem. O que ela tinha era hipotensão ortostática, uma queda repentina na pressão arterial às vezes causada por doses muito altas de remédios para pressão arterial. O médico reduziu a dose e a tontura desapareceu.

Embora a maioria dos remédios caseiros seja segura, as pessoas às vezes os tomam pelos motivos errados. Ou se autodiagnosticam quando realmente precisam de um médico. Algumas condições são fáceis de reconhecer e tratar em casa. Você não precisa de uma bateria de testes para gengivas que sangram por alguns dias ou para dores de estômago ocasionais. Mas nem sempre é fácil dizer o que é menor e o que não é.

Essa é uma das razões pelas quais é importante consultar o seu médico antes de tomar ervas ou outros suplementos, ou pelo menos informar o seu médico sobre o que você já está tomando, especialmente se estiver usando outros medicamentos ao mesmo tempo. Não é incomum que os suplementos alterem os efeitos de medicamentos sem receita ou prescritos - outro bom motivo para ser honesto com seu médico sobre quais suplementos você toma. Por exemplo, as pessoas que tomam altas doses de vitamina E juntamente com medicamentos para afinar o sangue têm um risco aumentado de hemorragia interna.

Mesmo que um chá ou uma erva pareça completamente inócuo, se você o estiver tomando regularmente para tratar um problema de saúde - urtiga para artrite, por exemplo, ou dente-de-leão para baixar a pressão arterial - informe seu médico. Algumas ervas não são tão eficazes quanto as pessoas afirmam, e você não quer cometer um erro e subtratar um problema potencialmente sério. Mesmo que um suplemento seja seguro e faça o que o fabricante diz que faz, não adiantará nada se você tomá-lo para uma condição que você realmente não tem - e você pode acabar perdendo um problema de saúde muito sério. ignorar.

Prosseguindo com alguns cuidados

Se as curas tradicionais forem usadas diariamente por milhares de anos, elas provavelmente funcionam ou as pessoas não as usariam. Mas sempre há riscos - de efeitos colaterais, interações com medicamentos ou simplesmente uso do remédio errado. Os remédios caseiros neste livro são apoiados por evidências anedóticas de sua eficácia - e em muitos casos por estudos científicos - e foram cuidadosamente avaliados quanto à segurança por nosso conselho de consultores médicos. Mas há momentos em que você deve ter cuidado extra, como:

Se você está grávida. Não tome ervas, suplementos ou medicamentos de venda livre (OTC) sem primeiro consultar o seu médico. Muitos deles podem afetar a saúde do feto, principalmente se forem tomados em grandes doses.

Se você estiver tomando medicamentos prescritos. Converse com seu médico sobre possíveis interações entre a medicação prescrita e quaisquer ervas, suplementos ou medicamentos de venda livre recomendados neste livro. Os cuidados começando [aqui](#) fornecem algumas diretrizes sobre interações de medicamentos, ervas e suplementos e alguns cuidados adicionais. Mas você também deve informar o seu médico sobre quaisquer outros suplementos ou medicamentos que você toma ao mesmo tempo, especialmente se você tem uma condição crônica, como diabetes ou doença cardíaca.

Se você sabe que é alérgico a um alimento ou medicamento. Tenha cuidado ou consulte o seu médico antes de comer ou beber qualquer remédio que possa conter o alérgeno.

Se você tem um problema de saúde grave. Preste atenção especial a “Devo ligar para o médico?” no início de cada capítulo. O objetivo desses remédios caseiros é ajudá-lo a lidar com as doenças do dia a dia e melhorar sua saúde geral – não mascarar condições graves que requerem tratamento médico.

Se você estiver tratando uma criança ou bebê. Algumas ervas, suplementos e remédios caseiros simplesmente não são apropriados para crianças ou bebês. A menos que um remédio seja especificamente recomendado para crianças, peça conselhos ao seu pediatra antes de tratar seus filhos. E escolha produtos de venda livre projetados para crianças e não para adultos (Tylenol infantil, por exemplo, em vez do Tylenol comum).

Cura com ervas

Quando James A. Duke escorregou um disco na parte superior das costas no início dos anos 1990, ele tentou todas as coisas que seu médico recomendou: repouso, ultrassom e doses de anti-inflamatórios para roer o estômago. Ele não parou por aí. Ele tomou alcaçuz para acalmar o estômago, cardo mariano para proteger o fígado da aspirina e echinacea antes da cirurgia para proteger contra infecções.

Duke, um ex-botânico do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, autor de *The Green Pharmacy* e um dos principais especialistas em ervas medicinais, é um dos milhões de pessoas que apreciam os poderes curativos das plantas da natureza. Na

verdade, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, cerca de 80% da população mundial depende de ervas como sua principal fonte de cuidados médicos. Eles são mais baratos que os medicamentos e, em muitos casos, são igualmente eficazes. Além do mais, eles geralmente são mais seguros do que drogas.

Quando você está acostumado a abrir uma tampa à prova de crianças e estourar uma cápsula conveniente, lidar com ervas secas pode ser um pouco assustador. Não deveria ser. Quase todas as ervas estão disponíveis em cápsulas ou formas líquidas, com instruções de dosagem impressas no rótulo. Você também pode comprar ervas a granel - folhas, sementes, caules ou qualquer parte da planta que contenha os ingredientes ativos - em muitas lojas de produtos naturais e transformá-las em chás saborosos (ou não tão saborosos!).

Você pode facilmente cultivar suas próprias ervas em seu jardim ou em vasos de janela. A abordagem usual é cortar os caules, enxaguar as ervas com água para remover qualquer sujeira e pendurá-las de cabeça para baixo para secar. Quando as folhas parecerem quebradiças, mas não tão secas a ponto de se desintegrarem, arranque-as e guarde-as em um recipiente escuro. Embalar frascos na tampa impede a entrada de oxigênio e ajuda a manter o frescor. Se você estiver usando ervas cultivadas para suas flores, colha as flores logo após a floração da planta.

A maioria dos chás de ervas exige a adição de uma colher de chá de ervas secas (ou uma colher de sopa de ervas frescas) a uma xícara de água fervente. Deixe em infusão por cerca de 10 minutos, deixe esfriar e beba. (Chás feitos de casca, sementes ou raízes precisam ficar em infusão por mais tempo.) Comece com pequenas quantidades de chá - digamos, uma a três xícaras por dia. Use apenas quantidades maiores sob a supervisão de um fitoterapeuta profissional ou de um médico amigo das ervas.

Cultive você mesmo: ervas frescas ao seu alcance

Você não precisa ter um polegar verde para cultivar ervas medicinais. A maioria prospera com um mínimo de cuidado, desde que sejam plantadas em solo bom e recebam quantidades adequadas de sol. Aqui estão algumas ervas versáteis para começar:

As folhas de ALOE VERA contêm um gel transparente que mata bactérias e ajuda a curar cortes e queimaduras mais rapidamente. Está entre as ervas mais fáceis de cultivar porque requer pouca água e nenhum cuidado diário.

Dicas de plantio: Compre uma planta pequena e transfira-a para um vaso de janela cheio de terra para vasos. Mantenha-o aquecido; aloe vera não gosta de temperaturas abaixo de cerca de 40 graus. Enquanto você a mantiver aquecida e regada, ela continuará a produzir novas folhas.

Modo de usar: Corte uma das folhas carnudas e esprema o gel em pequenos cortes ou queimaduras. O gel seca e forma um curativo invisível, mantendo as bactérias fora e a umidade.

A CAMOMILA está entre as ervas medicinais de sabor mais doce. Possui compostos químicos anti-inflamatórios e calmantes do intestino, mas a maioria das pessoas toma chá de camomila para aliviar a ansiedade e a insônia.

Dicas de plantio: A camomila alemã, a forma mais popular, é anual. Semeie as sementes na primavera, depois que o perigo de geada tiver passado. Espalhe as sementes nos canteiros, tampe-as e mantenha o solo úmido. A camomila prefere solo bem drenado em áreas parcialmente sombreadas.

Como usar: Corte os talos e pendure para secar. Arranque as folhas secas e guarde em recipientes escuros e fechados para preservar os óleos medicinais.

O ALHO cresce em quase todos os solos e está entre as ervas mais potentes em termos de sabor e cura. Comer um ou dois cravos diariamente pode ajudar a prevenir resfriados, diminuir o colesterol, inibir coágulos sanguíneos nas artérias e reduzir o risco de doenças cardíacas e derrames.

Dicas de plantio: Quebre os dentes de uma cabeça de alho e plante-os em pleno sol com cerca de cinco centímetros de profundidade. Mantenha o solo levemente úmido no início, mas não regue demais. Durante o verão, corte o caule da flor para que a planta coloque toda a sua energia na produção de cravos-da-índia gordos e saborosos. Colha os bulbos no final do verão.

Como usar: Descasque os cravos e adicione às receitas - ou coma-os inteiros se gostar do sabor extra forte. Coma de um a dois dentes diariamente durante a estação fria para proteção contra infecções.

A RAIZ DE ALCAÇA tem um sabor deliciosamente doce que é perfeito para chás, especialmente quando você está lutando contra um resfriado ou tosse. Ele contém um composto químico, ácido glicirrízico, que suprime a tosse e alivia dores de garganta.

Dicas de plantio: o alcaçuz é cultivado a partir de estacas de raiz que contêm “olhos”. Plante as estacas verticalmente com cerca de 2,5 cm de profundidade em solo rico e bem drenado. As plantas atingem três a sete pés e têm lindas flores roxas. As raízes podem ser colhidas no outono após o primeiro ano ou dois.

Como usar: Desenterre as raízes, divida-as ao meio e guarde-as em um local escuro e sombreado para secar; leva cerca de seis meses. Polvilhe a raiz, adicione cerca de meia colher de chá a uma xícara de água fervente e deixe em infusão por cerca de 10 minutos.

ROSEMARY pertence ao armário de temperos, assim como ao armário de remédios. Ele contém substâncias químicas que auxiliam na digestão, combatem bactérias e agem como um estimulante mental.

Dicas de plantio: você pode plantar alecrim a partir da semente, mas as estacas têm mais chances de prosperar. Coloque-os a pleno sol em solo arenoso, com cerca de um terço do galho à mostra. Modo de usar: Descasque as folhas e guarde em local escuro e sombreado até secar, depois use para fazer um saboroso chá.

Outros suplementos

“Suplementos” costumava significar uma variedade de vitaminas e minerais que as pessoas tomavam para dar um impulso às suas dietas. Hoje, as prateleiras das farmácias praticamente cedem sob o peso de aminoácidos, hormônios naturais e antioxidantes, para citar apenas alguns.

Por muito tempo, os médicos menosprezaram as alegações às vezes extravagantes dos fabricantes de suplementos. Para ter certeza, existem muitos produtos questionáveis, com alegações que variam de perda de peso instantânea a melhorias noturnas na virilidade. Por outro lado, até mesmo os médicos tradicionais perceberam que alguns suplementos ganharam seu lugar ao lado dos medicamentos convencionais.

A glucosamina é um bom exemplo. Foi inicialmente descartado pela comunidade médica como tratamento com óleo de cobra, mas estudos nos últimos dez anos mostraram que, de fato, ajuda o corpo a reparar a cartilagem danificada.

Reumatologistas e ortopedistas agora o recomendam rotineiramente para pessoas que precisam de alívio de articulações artríticas. Maria Garcia, uma dona de casa de Santa Fé, toma-o todas as manhãs porque mantém os ombros móveis e sem dor. Só para ver o que acontecia, ela parou de tomar glucosamina por algumas semanas - e a dor voltou.

O licopeno é outro suplemento que recebeu muita atenção científica. Um antioxidante encontrado no tomate e vendido em forma de suplemento, ajuda a diminuir o risco de câncer de próstata em um homem. A coenzima Q10, uma substância química produzida naturalmente pelo corpo, melhora a capacidade de bombeamento do coração em pessoas com insuficiência cardíaca congestiva. Cápsulas de óleo de peixe podem reduzir os níveis de colesterol junto com produtos químicos inflamatórios que aumentam o risco de ataque cardíaco. A lista continua e continua.

Comprando e usando ervas e suplementos

Você não precisa gastar mais do que alguns minutos na Internet para perceber que muitas das afirmações sobre suplementos são duvidosas, para dizer o mínimo. Os suplementos nutricionais recebem apenas atenção superficial pela Food and Drug Administration. Os fabricantes não podem prometer benefícios específicos para a saúde nos rótulos, mas podem fazer quase qualquer outra coisa. Se você quiser saber mais sobre suplementos e o que eles realmente fazem, visite o site do Escritório de Medicina Complementar e Alternativa, parte do National Institutes of Health. Lá você encontrará informações úteis, incluindo relatórios de estudos clínicos recentes.

Mesmo que uma erva ou outro suplemento tenha se mostrado seguro e eficaz, não há garantia de que o produto específico que você está comprando contenha os ingredientes ativos nas quantidades certas. Veja os seguintes conselhos para ajudá-lo a escolher um produto de qualidade.

Compre marcas conceituadas. Quando laboratórios independentes analisam o conteúdo de frascos de suplementos, eles ocasionalmente encontram - bem, nada

muito útil. Os suplementos podem conter pouco ou mesmo nenhum ingrediente ativo anunciado. E as quantidades desses ingredientes podem variar imprevisivelmente de pílula para pílula. Como você pode ter certeza de que a marca que está comprando é boa? Um lugar para começar é consumerlab.com. Lá você encontrará os resultados de testes independentes em muitos produtos.

Escolha suplementos padronizados. Sempre que possível, compre suplementos com a palavra “padronizado” no rótulo. Isso indica que cada pílula ou cápsula contém uma quantidade especificada do ingrediente ativo.

Procure por “USP”. Isso significa United States Pharmacopeia, um corpo independente de especialistas que define padrões de pureza e potência para vitaminas, minerais e algumas ervas. Uma etiqueta marcada como “USP” significa que o produto atende a esses padrões, pelo menos de acordo com o fabricante. Se um rótulo não diz “USP”, pode ser porque a USP não definiu diretrizes para esse suplemento ou o fabricante optou por não realizar os testes necessários. Mas se você puder escolher entre um produto rotulado como USP e outro que não seja, escolha aquele que for.

Aromaterapia: os aromas da cura

Ao passear por um jardim de ervas, é difícil resistir à tentação de colher algumas folhas, esmagá-las entre os dedos e apreciar a fragrância rica e agradável. Agora sabemos que esses aromas não são apenas agradáveis, mas frequentemente terapêuticos. Capturadas em óleos essenciais, as fragrâncias passam diretamente para os centros nervosos do nosso cérebro, onde produzem uma ampla gama de respostas. Os óleos essenciais podem ajudar a aliviar a ansiedade e a depressão, domar nossas reações físicas ao estresse, induzir o sono e aumentar a energia. A pesquisa mostra que os aromas de certas ervas – como lavanda, bergamota, manjerona e sândalo – realmente alteram as ondas cerebrais, ajudando a induzir o relaxamento e o sono.

Hoje podemos obter esses benefícios de óleos essenciais altamente concentrados preparados comercialmente. Uma planta pode conter apenas um por cento de óleo perfumado, mas quando esse óleo é extraído e destilado, o aroma é intenso. Para fazer uma onça de óleo de rosa búlgara, por exemplo, são necessários 600 quilos de pétalas de rosa. Uma gota de óleo de ervas contém o equivalente a duas xícaras de chá.

Você pode aproveitar os benefícios de cura dos óleos essenciais de várias maneiras diferentes - inalando a fragrância, mergulhando na água que contém um óleo ou massageando-o na pele. Para inalar a fragrância, basta colocar uma ou duas gotas de óleo essencial em um lenço ou várias gotas em uma lâmpada ou anel de lâmpada. Ou, se quiser estar rodeado pelo aroma, pode comprar um vaporizador ou difusor e seguir as instruções.

Ao usar um óleo para banho ou massagem, você precisa diluí-lo com um óleo “transportador”. Para criar um óleo de massagem, adicione 8 a 12 gotas de óleo essencial a 8 colheres de chá de um óleo vegetal prensado a frio, como amêndoa doce, semente de uva ou óleo de girassol. Para o banho, a mistura usual é de 10 a 30 gotas

de óleo essencial em 20 colheres de chá de uma loção branca sem perfume. Basta adicionar esta mistura à água do banho.

Como os óleos essenciais são altamente concentrados, eles não devem ser ingeridos. Algumas pessoas têm uma reação alérgica a óleos, então você deve tomar cuidado ao experimentar um novo óleo. Além disso, como os óleos essenciais podem passar pela pele para a corrente sanguínea, eles não devem ser usados por mulheres grávidas. Converse com um profissional qualificado antes de aplicar o óleo essencial se você tiver pele sensível, epilepsia, pressão alta ou se tiver passado por uma operação recentemente.

Para garantir a compra de óleos essenciais de alta qualidade e armazená-los adequadamente, você pode obter alguns conselhos de um aromaterapeuta. Muitos desses óleos podem ser armazenados por anos sem perder sua fragrância, embora alguns óleos cítricos – como laranja e limão – precisem ser refrigerados. Armazene-os em frascos escuros, bem fechados, de preferência em local fresco e sempre ao abrigo da luz solar.

O que é Homeopatia?

Se você nunca encontrou a homeopatia antes, você pode desconfiar dos pequenos frascos marcados com “Cs” e “Xs” nas prateleiras de muitas lojas de produtos naturais. Mas não há razão para temer esses remédios. As misturas homeopáticas recomendadas neste livro são extremamente seguras, e muitas delas conquistaram respeito generalizado como agentes de cura — mesmo que seja impossível explicar por que funcionam.

Imagine tomar uma única gota de qualquer droga, digamos, um descongestionante líquido. Diluir essa gota com 10 gotas de água. Agite bem a mistura, retire uma única gota e dilua com mais 10 gotas de água. Repita o processo algumas vezes, e o que sobra? De acordo com as leis da ciência, não muito. Mas, de acordo com a homeopatia, a mistura altamente diluída está entre as drogas mais poderosas que você pode tomar.

Você pode ver por que a homeopatia, um estilo de medicina desenvolvido por um médico alemão há mais de 200 anos, não ganhou muito apoio na comunidade médica tradicional. Mas a experiência de milhões de americanos – e um punhado de estudos científicos – sugere que há algo nisso.

Aqui estão os princípios. Trabalhando com uma lista de mais de 2.000 substâncias, os homeopatas dão aos pacientes doentes uma substância que em grandes doses imitaria os sintomas causados por sua doença – mas em quantidades muito pequenas, teoricamente alivia os sintomas. A maioria dos remédios usados na homeopatia vem de ervas ou minerais. Por exemplo, erva-de-são-joão para depressão, confrei para feridas ou contusões e eyebright para olhos cansados e ardentes. Mas muitos são diluídos em tanta água que contêm pouco ou nenhum ingrediente ativo.

A maioria dos especialistas diz que a homeopatia viola um princípio básico da ciência farmacêutica: quanto menor a dose, menores os efeitos. No entanto, os pesquisadores

que estudam a homeopatia chegaram a alguns resultados intrigantes. Um estudo com 478 pacientes com gripe, por exemplo, descobriu que 17% dos tratados com homeopatia melhoraram, em comparação com apenas 10% dos que tomaram placebos. O prestigioso British Medical Journal, em uma análise de 107 estudos científicos de medicamentos homeopáticos, descobriu que 77% deles apresentavam efeitos positivos.

Tem sido sugerido que o processo de diluição e agitação das soluções de alguma forma “potencializa” a água restante e altera suas propriedades químicas. Mas ninguém sabe realmente como – ou se – a homeopatia realmente funciona. Como as doses de ingredientes ativos são tão pequenas, no entanto, não há mal em experimentá-lo. Foi isso que Gail Robinson, de Kansas City, Missouri, pensou quando tomou doses homeopáticas de erva de São João para depressão. “Eu me senti melhor do que me senti em anos”, diz ela.

Você pode comprar remédios homeopáticos em lojas de produtos naturais, mas ainda assim vai querer trabalhar com um homeopata experiente. Diferentes remédios são usados para cada sintoma que você está enfrentando - e os remédios, bem como as doses, podem mudar dependendo do seu estado mental e emocional no momento.

As doses usadas na homeopatia são confusas no início. Você geralmente os verá listados como X ou C no rótulo. Um remédio 1X foi diluído uma vez, usando uma parte do ingrediente ativo em 10 partes de água. Uma solução 2X contém uma parte do ingrediente ativo em 100 partes de água e uma solução 3X contém uma parte do ingrediente ativo em 1.000 partes de água. As soluções C são ainda mais diluídas; eles podem não conter sequer uma única molécula do ingrediente ativo original.

A homeopatia não é um substituto para cuidados médicos regulares. A maioria dos homeopatas gasta pelo menos uma hora com novos pacientes. Eles fazem um histórico completo de saúde, revisam seus sintomas e decidem se a homeopatia é apropriada ou não para você - e se você precisa consultar um médico convencional.

Medicina Mente-Corpo

Para muitas das condições de saúde neste livro, você encontrará vários remédios que envolvem meditação, relaxamento progressivo, ioga ou tai chi. Qualquer que seja a forma que assumam, as técnicas de relaxamento e meditação provaram seu poder. Nos últimos anos, o sucesso da cura mente-corpo foi confirmado por algumas evidências notáveis.

Uma das práticas mais bem estudadas é a meditação transcendental, ou MT. Ao explorar os benefícios da MT, o pesquisador de Harvard Herbert Benson, MD, mediu as respostas físicas dos alunos que se sentavam em silêncio com os olhos fechados e repetiam uma palavra ou frase (chamada de mantra) repetidamente. Os “exercícios” de vinte minutos eram feitos uma ou duas vezes por dia. O Dr. Benson descobriu que a calma profunda induzida pela MT pode reduzir a pressão arterial, bem como diminuir a frequência cardíaca e a respiração. Benson chamou isso de resposta de relaxamento.