

MEDICINA NATURAL

A LIMPEZA DE PRIMAVERA

Desobstruir seu organismo

intestinos, fígado, rins, pulmões, pele, renovar seu metabolismo.

ANDRÉ ROUX

No pensamento hipocrático, a saúde perfeita total do ser humano sempre foi sinônimo de pureza humoral. Consequentemente os diversos distúrbios que podemos sentir, e que resultam um dia ou outro em uma doença, são apenas sinais de alarme de uma obstrução metabólica e mais simplesmente de uma impureza humoral. Essa noção lógica e irrefutável era conhecida desde a mais remota antigüidade. Foi o gênio de Hipócrates, o pai da medicina grega, que a exprimiu em termos muito precisos. O sangue, a linfa, os líquidos intra e extra-celulares, veiculando os nutrientes até os tecidos e drenando as suas impurezas devem estar limpos. Isto é devido às múltiplas cadeias enzimáticas que degradam essas impurezas, e principalmente pelas cinco grandes regiões de drenagem que são o intestino, o fígado, os rins, os pulmões e a pele. Infelizmente esses filtros são muitas vezes sobrecarregados e passam a ser insuficientes. É a porta aberta para a artrização de nossos tecidos e de nossos órgãos. Essa obstrução metabólica reveste-se de várias formas. A perturbação da flora bacteriana do intestino ocasionada pelo consumo de alimentos anti-

fisiológicos, tóxicos, refinados é a fonte fundamental de uma tóxico-infecção intestinal e de uma intoxicação dos tecidos. Essas fermentações pútridas são geradoras de toxinas microbianas e de ácido oxálico que difundem-se nos diversos compartimentos orgânicos. As carências vitamínicas, enzimáticas e as inativações bio-catalíticas dos oligoelementos, favorecem o acúmulo de ácidos pirúvico e úrico sob a forma de micro-cristalizações, fonte de inflamação e de desmineralização.

O excesso de açúcares, de farináceos refinados e de gorduras animais tornam espesso o sangue e linfa, e acumulam-se nos tecidos sob forma de colóides floculados, denominados "colas" pelos naturopatas, mas também de matérias amilóides, substâncias protéicas, combinadas às glico-proteínas e polissacarídeos. Nota-se uma estranha matéria amorfa que se infiltra no mesenquima, no tecido conjuntivo, "substrato" dos vasos, dos capilares, dos nervos, em resumo, em todos os tecidos.

Nossos antepassados já detinham conhecimento empírico dos riscos que comporta essa obstrução metabólica. A tradição

preconizava então que a cada mudança de estação, mas particularmente na chegada da primavera, um programa de depuração fosse instituído. Instintivamente nossos pais presentiam essa necessidade vital, sem contudo, ter o conhecimento que acabamos de expor acima. Na realidade, essa depuração sangüínea favorecia, por conseqüência lógica, a depuração da linfa, da mesenquima, do tecido conjuntivo, mas também do sistema retículo-endotelial encarregado do mecanismo de defesa imunitária. Para evitar as conseqüências desse processo de obstrução metabólica, gerador de desvitalização, de fadiga crônica e de envelhecimento precoce, devemos aplicar um protocolo ou programa de cuidados higiênicos vitais. É o que propomos na chegada da primavera.

OS INTESTINOS

A primeira operação consiste em colocar os órgãos digestivos em repouso, para um alívio do volume alimentar e a escolha de alimentos vivos e pouco "obstruintes". Deve-se então diminuir progressivamente o consumo de carnes e de gorduras animais e suprimir totalmente os açúcares industriais e os

amidos refinados: açúcares, geleias, biscoitos, bombons, chocolates, farinhas brancas, massas brancas, arroz, sorvetes, etc... A alimentação de base será então composta de frutas da safra, frutas secas e oleaginosas, legumes crus, verduras, saladas diversas, legumes cozidos ao vapor, se possível de cultura biológica, batatas ao vapor, óleos vegetais virgens crus, principalmente óleo de azeitona, azeitonas pretas e enfim uma quantidade moderada de queijo fresco magro e ovos de origem biológica. Trata-se de um primeiro degrau, variável segundo as pessoas e seus hábitos alimentares precedentes. Orientar-se para as refeições simples com menos misturas possível. A desobstrução intestinal, a renovação da flora microbiana, bem como a descarga biliar fazem parte da primeira operação.

A dieta de Pianto Dourado vai permitir realizar este objetivo. Consiste em uma poção concentrada de sucos de raízes de plantas ricas em magnésio e em aminoácidos sulfurados doadores de metila. Suas propriedades são polivalentes. Favorece as funções colagogas e diuréticas do fígado que secreta então uma quantidade maior de biliar muito mais fluída. Produz-se uma grande "descarga biliar" no intestino. A biliar é um poderoso desinfetante do intestino. O magnésio vegetal contido nessa poção liquéfaz as fezes, estimula o peristaltismo e o trânsito intestinal. Nós veremos, num próximo parágrafo, a ação dos doadores de metila sobre o metabolismo hepático.

Em vista do saneamento da flora microbiana dois complementos dietéticos ricos em enzimas são indicados:

- Phylamoral: no almoço
- Effidigest: no jantar

Deixar de molho ½ hora antes em um pouco de água (Volvic ou Mont Roucous) o pó desses produtos e os tomar durante a refeição em pequenos goles.

Hidroterapia do cólon. Trata-se de um excelente método de limpeza do intestino grosso. Duas ou três sessões com um auxiliar de saúde tendo um equipamento especial, bastam para desintoxicar o cólon. As pessoas que têm constipação crônica, serão as primeira beneficiadas por esta técnica.

O banho retal. Esse método muito simples que podemos nos auto aplicar, com a "mangueirinha" da ducha cuja maçã fora retirada, permite fazer a limpeza intestinal de vez em quando. Instalar-se na banheira acima de um balde; regular a temperatura do jato. A água deve ser suficientemente quente sem risco de queimar a mucosa, mas para permitir, regando a zona anal e distender rapidamente o esfíncter. Sem tocar a mucosa anal com a "mangueirinha", o jato de água penetra o reto e desencadeia um reflexo de eliminação. A água penetra e sai imediatamente trazendo consigo as impurezas. Prosseguir essa operação durante dez minutos a um quarto de hora até que a água saia perfeitamente limpa. Praticar esta técnica uma vez por semana, durante um mês.

O FÍGADO

É o ministro da fazenda do encontro dos metabolismos, um verdadeiro laboratório com centenas de funções. Ele deve ser então poupado e não sobrecarregado. Mesmo sem jamais o sentirmos, ele pode estar gravemente perturbado pela toxemia. Afora sua função biliar ele é o maestro do metabolismo dos lipídios e do colesterol. Exerce uma função anti-tóxica e uricolítica (degradação do ácido úrico).

A dieta do Pianto Dourado, citada mais acima para o

intestino, além de suas propriedades colagogas e coleréticas realiza uma poderosa depuração do sangue, reforçando os mecanismos de defesa imunológica e o equilíbrio psíquico, graças ao aporte direto de magnésio vegetal assimilável. É em função dos aminoácidos doadores de metila, que as gorduras são queimadas e transformadas em fósfo-lipídios, liberando energia e favorecendo a perda do excesso de peso, sendo o colesterol excedente escoado através da bile.

Para essas duas primeiras funções, intestinos e fígado, tomar então uma colher de chá de Pianto e o suco de meio limão em um copo grande de água de Volvic ou de Monte Roucous. Tomar um copo dessa bebida para cada dez quilos de peso. Exemplo, uma pessoa de 60 Kg tomará 6 copos no dia, fora das refeições, o que representa 6 colheres de chá de Pianto. Não preocupar-se por causa das fezes líquidas índice de uma excelente eliminação. Regular em seguida a quantidade conforme sua atividade. É possível preparar a bebida para o dia em garrafa de vidro e levar para seu local de trabalho.

Existem outros drenadores hepáticos em dietética, cada um tendo uma indicação específica e complementar. Citemos:

- Liabylor (diataroma); na razão de uma colher de café em uma bebida antes do almoço e do jantar.

- Alcachofra Floradix uma dose pura ou diluída em um líquido (água ou suco de frutas ou de legumes) antes das principais refeições.

- MU 66; complexo digestão assimilação. Uma a duas cápsulas antes das principais refeições.

Todos esses produtos vegetais têm propriedades colagogas e coleréticas, graças a alcachofra, ao alecrim, etc... Existem vários outros, mas não podemos enumerar todos.

OS RINS

Sua função é fundamental na eliminação dos dejetos azotados (uréia e ácido úrico) mas também as sobrecargas eletrolíticas minerais. Em caso de insuficiência hepática os rins se recuperam ?. Quando a oxidação do sangue é excessiva a distonia instala-se favorecendo a retenção de água nos tecidos e a insuficiência de excreção renal. O sangue alcaliniza-se e a urina acidifica-se. Deve-se então reverter essa tendência. Os sucos de legumes lactofermentados e as plantas diuréticas assim como o suco de limão serão benéficos. O suco de aipo e o suco de funcho são diuréticos, desclorantes e drenadores dos dejetos azotados, antipútridos, emagrecedores.

Dois a três copos no dia, alternando aipo e funcho. Pode-se colocar uma colher de chá de Pianto em cada copo.

- Aromalior (dietaroma); uma ou duas colheres em uma bebida, água ou suco de legumes, duas ou três vezes ao dia.

- MU 22; Complexo eliminação e remineralização; duas cápsulas duas vezes ao dia longe das refeições com um líquido.

OS PULMÕES, AS MUCOSAS BRÔNQUICA E NASAL

Qualquer que seja a origem dos problemas alérgicos ou infecciosos, a primavera é sempre um período crítico. É necessário então instituir um tratamento desobstrutivo e de drenagem acrescentando os seguintes complementos:

- MU 99; Complexo respiração. Duas a três cápsulas duas

vezes ao dia com uma bebida.

- Óleo essencial de eucaliptos smithii (osmobiose); em loção abundante sobre a garganta, peito, costas e em inalações.

- Levedura Bio St Joseph TX; uma colher de chá, pura, salivando perfeitamente. Acrescentar 3 gotas de óleo essencial de eucaliptos smithii. Misturar bem no fundo de uma xícara pequena. Tomar 5 a 7 colheres de chá por dia.

A PELE

A pele é um órgão de drenagem de socorro, comparável a um terceiro rim ou um terceiro pulmão. A pele respira e excreta.

Como a mucosa respiratória, elimina a sobrecarga de ácidos e lipídios, os cristais e as "colas". Quando a toxemia e o grau de intoxicação ultrapassa a capacidade funcional dos outros órgãos excretores, a pele também torna-se áspera e os poros se fecham.

Deixa então, de transpirar e exala mau cheiro. Os desodorantes não resolvem o problema.

Existem meios naturais eficazes para desobstruir a pele e restaurar as funções de excreção e respiração.

O exercício físico. Andar, fazer cooper, bicicleta, de forma progressiva, sem violência e aumentando o tempo de exercício e não o esforço.

Na primavera os dias são longos e a temperatura amena. É necessário aproveitá-los.

A sauna finlandesa - Prática cada vez mais conhecida em nosso país. É a melhor técnica de transpiração em ar seco e quente. Como foi dito para os exercícios, é necessário cautela e utilizá-la progressivamente sob os conselhos do responsável pelo estabelecimento. Alternar frequentemente a passagem da

cabine de transpiração e as duchas mornas ou frias.

A hidroterapia - é o uso freqüente e abundante de água, quente ou fria, sobre o corpo, em duchas, banhos completos ou banhos de assento, etc...

É absolutamente indicado tomar uma ducha quente ou morna, sobre todo o corpo, não somente para eliminar as toxinas, mas também para negativá-las. Os dias carregados e estressantes cortam nossas reservas de elétrons.

Os elétrons (é-) são a vida, isto é, a energia vital. A água nos livra dos pesados íons+ (íons positivos) que nos tornam nervosos e nos negativizam.

A fitoterapia drenadora da pele:

-MU 88, Complexo para embelezamento da pele. Duas cápsulas duas vezes ao dia antes das refeições.

-Levedura Bio St Joseph DE; Combate as carências em vitaminas do grupo B, depurando o sangue e a pele. Uma colher de chá, pura, salivando perfeitamente. 5 a 7 colheres de chá por dia.

É impossível descrever em um único artigo, todas as possibilidades que a natureza nos oferece em vista de um sério bloqueio metabólico. Existem muitas obras de diversas escolas naturo-higienistas que expõem todas as técnicas de desintoxicação e de purificação humorais. No programa que propõe este artigo não é recomendável fazer tudo ao mesmo tempo. É preferível fazer uma escolha em função de seu estado e o que se sente. Depois alternar as técnicas entre si. São também interessantes o jejum e as monodietas que serão abordadas oportunamente.