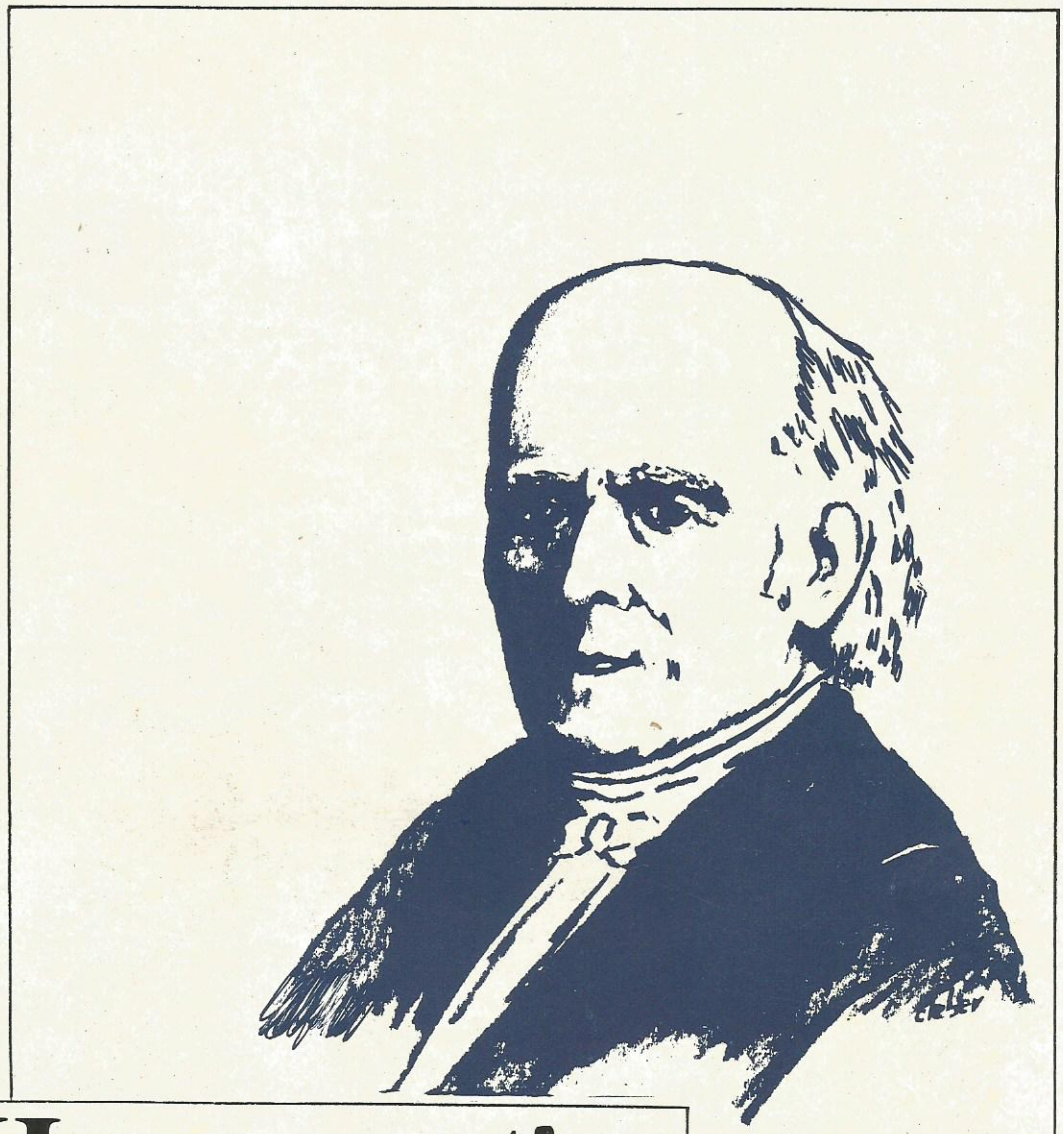
Conheça os segredos da alimentação

similia

Revista de Homeopatia nº 59
Primavera/83.



Homeopatia: uma ciência com 143 anos de Brasil

Porque não dar Antidiarréicos

(Página 7)

similia similia

Fundador:
David Castro
Jornalista responsável:
Rafic Ayoub
(reg. M.T. 11.692)
Conselho editorial:
Louisa Melkonian Djehdian,
Maria de Fátima Rimoli,
Mário Ferrara Jr.,
Sônia A.B. de Brito,
Sylvio Antonio Mollo
Editor-chefe:
Rafic Ayoub
Redação:
Hassan Ayoub
Produção gráfica:
Mauro Laguna
Ilustrador:
Cleber A. Papa
Secretário:
Vagner Doja Barnabé

Editora Jornalística AFA Ltda.
Av. Liberdade, 704 - São Paulo

Similia é uma publicação do Grupo de Estudos Homeopáticos "Benoit Mure", rua Tucuna, 994, Pompéia, fone: 62-5232, CEP:

Colaborou neste número: Grupo de Estudos Homeopáticos de São Paulo "Benoit Mure" e Luiz Carlos Fernandes

Custo do exemplar desta edição: Cr$ Cr$ 500,00

Ao Leitor

A essência da História muitas vezes, se perde no próprio vazio das datas e fatos que ela encerra. Um fato histórico, muito mais do que um simples registro, exige credibilidade e fundamentos que o perpetuem através dos tempos, como um referencial legítimo do conhecimento humano. E uma história, sem essa credibilidade e sem esses fundamentos, corre o risco de puramente se perder no tempo e no espaço da consagração dos valores humanos. O dia 21 de novembro, muito mais do que uma simples data, comemora um dos mais importantes fatos históricos brasileiros: O DIA DA HOMEOPATIA NO BRASIL! Introduzida no país pelo médico francês, Benoit Mure, em 1840, a Homeopatia conseguiu despertar a sensibilidade de grande parte da sociedade brasileira, graças exatamente a seus fundamentos de uma medicina voltada inteiramente para os valores essenciais do Homem. Envolvida ao longo desses 143 anos de história brasileira, por falsos conceitos e interpretações, a Homeopatia convive lamentavelmente até hoje, com o rótulo pesado e simplista de uma "medicina caseira e à base de ervas". SIMILIA não pretende discutir em mais este número, as razões e origens que levaram a essa deturpação. Mesmo porque, o próprio tempo se encarregou de provar o contrário. Porém, faz questão de esclarecer que, muito mais do que uma simples terapêutica medicinal, a Homeopatia é e sempre foi uma ciência concreta, estruturada nos conceitos vitalistas de cura, comprovados através de experimentação pura, pelo próprio Samuel Hahnemann, seu criador. E essa "redescoberta" que se verifica hoje em relação à Homeopatia, se mostra extremamente importante, como resposta à deterioração cada vez maior do conceito de medicina. Resgatando a valorização de tudo aquilo que é natural e próprio do Homem, parece ressoar como um grito firme e definitivo contra o avanço da insensibilidade técnica dos novos conceitos que relegam cada vez mais o homem a um plano secundário. E esses 143 anos de existência da Homeopatia no Brasil, alicerçados na credibilidade e nos fundamentos da ciência de Hahnemann, com certeza mais do que um fato histórico, traduzem a consagração da verdadeira medicina do Homem, pelo Homem e para o Homem.

Origem, preparo e uso dos medicamentos Homeopáticos

(Página 9)

Hahnemann o precursor da experimentação pura

(Página 12)

Benoit Mure

A Homeopatia brasileira: uma história de 143 anos

Conta a história que certa vez um bom homem, sofrendo muito e com morte iminente, procura um outro bom homem que, sendo um mensageiro dos deuses, trouxera dos céus às cidades e às moradas dos homens uma arte de curar que, em suas mãos de hábil experimentador e profundo conhecedor dos antigos, afastaria dos mortais (se assim o quisessem) toda sorte de males que há muito se instalara em seu meio. E foi com esse Organon que o bom homem mensageiro dos deuses, curou o bom homem que sofria e que a partir de então tomou para si o estudo e a divulgação daquela divina Arte. Principiou assim o relacionamento entre o mestre Hahnemann e o fiel discípulo Benoit Mure, relação coroada por grandioso trabalho de divulgação e o engrandecimento da Homeopatia.

PROPAGAÇÃO

A história nos transporta depois ao dia 21 de novembro de 1840, quando aporta em nossas terras o fiel discípulo trazendo consigo o ideal de uma sociedade utópica e o Organon da Arte de Curar. Aqui emcontra outro fiel discípulo, João Vicente Martins, de origem portuguesa, que propaga a Homeopatia no Nordeste e Norte do país. E a partir de então os bons homens, discípulos do mensageiro dos deuses, não cessaram de surgir para manter viva a chama sagrada da Homeopatia.

As instituições também, à seu devido tempo, foram surgindo no panorama nacional. Poderíamos citar como as mais importantes: O instituto Hahnemanniano do Brasil, fundado em 1918, no Rio de Janeiro; a Associação Paulista de Homeopatia, fundada em 1936, a Liga Homeopática do Rio Grande do Sul; o Centro Médico Homeopático de São Paulo "David Castro", fundado em 1981; e mais uma quantidade consideravelmente importante de entidades destinadas ao estudo, divulgação e aperfeiçoamento da doutrina de Hanhemann.

Devemos ainda ressaltar a grande importância de farmácias homeopáticas que foram surgindo tornando-se um precioso apoio aos homeopatas, destacando-se ente elas a Farmácia e Laboratório Homeoterápico S.A. e a Farmácia Homeopática Bento Mure Ltda.

GOLPES

Naturalmente a evolução da Homeopatia no Brasil não teve um ritmo uniforme de Benoit Mure aos nossos dias. Ela sofreu grandes golpes, como o advento das penicilinas e outros quimioterápicos que durante um certo período eclipsou a verdadeira arte de curar, pois chegou-nos (os antibióticos) como uma fórmula revolucionária, aparentemente salvadora, com a força dos modismos que atrai até as mentes mais lúcidas, mas que no seu devido tempo desaparece, e quando a poeira assenta, quando as coisas voltam a seus devidos lugares, observamos um retorno às origens naturais do homem da qual a Homeopatia emana.

Depois desta "febre anti-biótica", que ainda não passou por completo infelizmente, sentimos o renascer da Homeopatia e vemos lutando no front mais um da queles bons homens que não permitem que Idéia despareça, e como a Fenix, renasça de suas cinzas, cada vez mais forte. Este homem foi David Castro, que além de tantas obras importantes, instituiu o dia 21 de novembro como o "Dia da Homeopatia no Brasil".

Nesse dia, em que nos parabenizamos com todos os homeopatas brasileiros, gostaríamos de relembrar alguns dos mais importantes pensamentos que moveram todo o seu trabalho em vida, e que continua a mover através do Centro Médico Homeopatico "David Castro" e desta revista, pois ele soube muito bem como imitar o mestre.

IMITAÇÃO

Muitas vezes perseguido e acusado e radical e ortodoxo, David Castro afirma que "Falando francamente, não aceitamos a idéia de que Hahnemann era ortodoxo. Ele defendia seu ponto de vista com ardor e até mesmo violência; mas devemos levar em conta que ele era um SÁBIO na verdadeira acepção da palavra e mais ainda, um previsor genial. Sua frase inúmeras vezes repetida e sempre atual: IMITAI-ME, PORÉM IMITAI-ME BEM...', não pode deixar de ser considerada".

Nos techo acima vemos a importância que David Castro dava aos ensinamentos de Hahnemann, a quem seguia incondicionalmente, e alertava aos que se deixam levar pelos modismos ou pelo conceito errôneo e perigoso de "moderno" ou de "progresso" que não significa necessariamente "evolução". "... é necessário que os homeopatas modernos aceitem opiniões de grandes mestres da atualidade, mas não devemos jamais esquecer que os ensinamentos de Hahnemann são de imenso valor, apesar de decorridos quase 150 anos de seu falecimento".

REAÇÃO

Aos que, incorrendo em triste falácia, conjecturam "se Hahnemann estivesse vivo atualmente...", David Castro coloca que: "Todos sabemos que Hahnemann era um sábio e, mais que isso, um previsor. Mas... se Hahnemann estivesse vivo hoje, reagiria de duas maneiras: demonstrando seu agradecimento e seu desagrado. Agradeceria aos seus fiéis discípulos por terem empunhado sua bandeira, divulgando e aplicando sua doutrina de acordo com seus ensinamentos. Não teria ficado admirado com a confirmação dos princípios básicos da Homeopatia, não só quanto à "Lei dos Semelhantes", a 'Experiência no homem são' as 'Doses mínimas' e a 'Unidade do remédio', mas principalmente no que se refere ao conceito da energia do medicamento, aumentada pela sucussão ou trituração, o que vem sendo admitido há pouco tempo.

"Entretanto, mostraria seu desagrado pela atitude de determinados homeopatas que, por motivos vários, não estão seguindo seus conselhos e ensinamentos, desvirtuando e prejudicando a doutrina, fazendo o que é chamado de **Homeopatia espúria**".

IDEAIS

Citamos os textos acima pois alertam aos médicos que são ou que pretendam ser homeopatas, para que não se desviem dos caminhos do Mestre, aos menos até tê-lo percorridos a todos, e embuidos da mais profunda humildade e o mais elevado amor ao conhecimento imparcial e ao ser humano, possam vislumbrar novos horizontes.

Não podemos permitir que a homeopatia caia novamente no desconhecido: importa portanto, que todos os homeopatas inspirem-se no exemplo destes fiéis discípulos e unam-se em torno da doutrina Hahnemanniana.

Oxalá o "Velho Creador" permita que os bons homens como Benoit Mure e David Castro, continuem a surgir entre nós pobres mortais, não permitindo que o sonho se acabe, que a Idéia morra, que a vida sucumba à ignomínia de falsas idéias guiadas pela vaidade. Que a bandeira da Homeopatia permaneça no mais alto dos picos da terra do conhecimento à espera de novos (velhos) sábios que possam levá-la ainda mais adiante, tornando mais precisa a "mais alta e única missão do médico.. que é o que se chama curar".

Despedida do Dr. Bento Mure

Eis o que escreveu o principal propagador da Homeopatia no Brasil:

"Minha despedida. Deteriorada a minha saúde pelo clima e por sete anos de trabalhos não interrompidos no Brasil, sinto absoluta necessidade de fazer uma pequena viagem que não deverá exceder de seis meses. Em vão quis lutar contra a causa que me alterava tanto a saúde, e a queda horrível que dei nos princípios de janeiro, pareceu marcar o termo fatal que eu não devia exceder. Eu reconheço neste acontecimento o signo de que os meus serviços já não eram tão imediatamente necessários à causa homeopática no Brasil, e de que eu ainda a podia servir o devia fazer, porém de outra maneira e sem continuar e expor a minha vida privando-me de todo o repouso, como o tenho feito. Colher os materiais da história da homeopatia que estou escrevendo e fazer participante a Europa dos progressos que a doutrina de Hahnemann tem feito no Brasil são os dois fins que me parecem adequados a preencher os poucos meses que posso consagrar ao descanso ou a trabalhos menos aturados. Chegou o tempo de regrar as causa profundas que entravaram durante 50 anos o desenvolvimento da homeopatia na Europa e de patentear a razão por que o Brasil tem em tão poucos anos sobrepujado os trabalhos de todos os homeopatas do mundo desde o princípio do século atual. A posição atual da homeopatia no Brasil não tem igual em nenhuma parte do velho continente.

"A que será devido isto senão a distinção profunda que existe aqui a homeopatia e a medicina antiga entre a lei dos semelhantes e a lei dos contrários, e enfim à criação de uma escola onde as doutrinas de Hahnemann são ensinadas em toda a sua pureza? Enquanto a homeopatia for entregue a seus próprios inimigos, praticada ensinada pelos médicos, o seu progresso será vagaroso e duvidoso o seu porvir".

"O golpe mais fatal que recebeu a homeopatia no seu país natal foi a fundação de cadeiras de homeopatia no seio das faculdades alopáticas.

"Esperamos que os alopatas do Brasil nunca hão de recorrer a um meio semelhante, ou que hão de recorrer a ele quando já for tarde para salvar as doutrinas da medicina materialista. Enquanto a mim devo pela minha parte reconhecer entre as principais causas de tantos triunfos o gênio esclarecido do povo brasileiro, a integridade dos magistrados que souberam resistir aos clamores furibundos da poderosa oligarquia dos alopatas".

"A colaboração do meu amigo o Dr. F. A. de Moura, o zelo das lentes da nossa escola, e a dedicação com que nossos alunos sofreram as perseguições brutais que são reservadas a todos os novadores. Mas eu seria ingrato e injusto se não fisesse aqui especial menção do mais constante, do mais corajoso, do mais hábil defensor da nossa causa. O Sr. J. Vicente Martins é certamente um desses mandados pela Providência para modificar as opiniões de um povo, para derrubar os preconceitos de uma geração inteira. O estilo de P.L. Courrier e de Cormenin, que Frappart tinha procurado introduzir no terreno da ciência, tem adquirido debaixo da pena do escritor português toda a perfeição de que era susceptível, e adquire ao seu possuidor uma posição sem igual no domínio da polêmica: esta guerra moderna, concentrada nas colunas dos jornais, é não menos fecunda em resultados que as lutas armadas dos nossos maiores".

"Mas de que serveria o talento do Sr. J. V. Martins, se, como aquele dos seus contemporâneos, ele fosse consagrado a defender os erros estabelecidos e a lisongear os preconceitos da sociedade?"

"Graças a Deus a aliança tão rara das qualidades do coração e do espírito tem-se realizado neste caso, e a verdade achando um destes atletas que preferem os trabalhos de propaganda e as angústias da perseguição às riquezas do mundo e aos aplausos do vulga. J. V. Martins abraçou a causa da homeopatia e realizou no domínio científico estes prodígios do apostolado que pareciam só reservados ao sentimento religioso".

'Que espetáculo grandioso não ofereceu esta sua brilhante missão da Bahia, que determinou em cinco meses uma revolução completa nos costumes e nas crenças de uma povoação inteira, e que assegurou o porvir da homeopatia dando-lhe um novo centro e um novo foco na terra de Santa Cruz."

"Nunca as palavras de Cezar, veni, vidi, vinci, foram aplicadas com mais propriedade do que nesta ocasião e certamente milhares de vidas salvas pelos heróis pacíficos são mais gratas aos olhos dos homens e da divindade do que as vidas sacrificadas pela espada do conquistador".

"Tempo virá em que o Brasil reconhecerá tantos serviços prestados à humanidade, e regulará por medidas legislativas o exercício da verdadeira arte de curar".

"A espera foi talvez prudência, maior demora seria ingratidão. Aceite por isso o Sr. J. V. Martins os meus agradecimentos em nome da homeopatia e de Hahnemann, e possa ele durante a minha ausência continuar a derrotar os nossos comuns inimigos. Possa eu na minha viagem espalhar na Europa alguns raios de sua glória entre os povos adormecidos da velha Europa, e possa brevemente tornar a vê-lo coberto de novos louros!"

— O Dr. Mure profetizara com precisão o que de futuro seria a homeopatia no Brasil, atualmente paralisada pelo poder legislativo, que a oficializou, sendo o seu exercício permitido aos que se habilitam regularmente com os requisitos dos cursos comuns a todos os médicos, quer nas escolas oficiais, quer nas equiparadas: entre as quais se encontra a Escola de Medicina e Cirurgia do Instituto Hahnemanniano, única no Brasil onde se ensina homeopatia.

Essas palavras do Dr. Mure, publicadas no Jornal do Comércio de 8 de abril de 1948, tinham já sido pronunciadas pelo mesmo na sessão de 16 de janeiro, quando se despediu de seus numerosos amigos e seguidores.

Porque não dar antidiarréicos

Esta série de artigos (iniciada com antitérmicos, anti-tussígenos, veja nºs anteriores) pretende orientar e esclarecer o leitor porque não dar o medicamento alopático.

O cliente que se inicia no tratamento homeopático muitas vezes se vê em "papos de aranha" porque não sabe o que deve dar diante de determinado sintoma que ele próprio ou seu filho apresenta.

Acostumado a sempre dar um "**anti**" mesmo sem consultar o médico, fica confuso quando não sabe qual dos medicamentos homeopáticos de sua caixinha de emêrgencia deve usar. Muitas vezes o cliente aparece com uma lista de medicamentos e pergunta:

— Este medicamento, Dr. para que serve?

Ou então:

— Qual destes medicamentos serve para diarréia?

A resposta mais correta seria:

— Qualquer um deles; somente individualizado o seu caso, ou de seu filho é que poderemos dizer com qual dos medicamentos se deve ou não ser medicado o paciente.

O cliente leva então um susto:

— Como? Com esta diarréia meu filho certamente vai ter uma desidratação!

E se o cliente, desconfiado, inseguro, procura a opinião de outro colega, não homeopata, certamente a criança será internada e o médico chamado de irresponsável.

Não podemos culpar, no entanto nenhum dos dois:

a) O cliente não tem culpa de não ter sido suficientemente informado sobre o tratamento homeopático e portanto não se sente seguro.

b) O médico não homeopata tomou a única conduta que ele conhece que é dar um antidiarréico e/ou internar.

Diarréia X Desidratação

A propaganda governamental desseminou um pavor de desidratação, já que é uma das causas mais importantes de morte infantil. No Brasil a desidratação somente perde para a desnutrição. Trata-se portanto de um problema social.

A maioria das crianças de nossos consultórios apresentam bom padrão alimentar e de nutrição e podem muito bem suportar variação em suas eliminações, **desde que** bem cuidadas. Mesmo as mais "fraquinhas", segundo os pais e avós, apresentam ingestão calórica e nutritiva muitas vezes superior à média das crianças brasileiras, dessas que fazem parte das estatísticas e cuja alimentação básica é o arroz branco, cujo valor nutritivo é zero.

A média das crianças que são atendidas no consultório particular apresentam alimentação variada mesmo que em quantidade pequena. Não vão pois entrar em desidratação ou desnutrição **desde que**, repetimos, sejam **cuidadosamente observadas**.

Explicações

Vejamos o que dizem dois colegas alopatas a respeito:

"A diarréia é uma das manifestações mais comuns de doença, nas crianças. Normalmente elas possuem intestino muito mais ativo do que os adultos. É habitual para uma criança (sobretudo no primeiro semestre de vida) evacuar até 4 vezes ao dia, fezes ligeiramente amolecidas o que constituirá diarréia para o adulto. O intestino da criança pequena reage com diarréia a uma grande quantidade de causas e seria um erro considerar a diarréia como indício de dieta inadequada ou doença localizada no intestino. Diarréia pode ser causada por erro na alimentação, alergia a certos alimentos, infecções na garganta, otite (inflamação no ouvido), parasitose, golpe de calor, emoções fortes - só para mencionar algumas das causas mais frequentes.

"Enquanto o pediatra não é consultado a respeito das provicências a serem tomadas, a mãe cujo filho está com diarréia pode iniciar o tratamento instituindo uma dieta apropriada. Somente as diarréias muito intensas (mais de 10 evacuações líquidas por dia) obrigam uma suspensão de todos os alimentos, exceto água. Para a maior parte dos casos basta um "enfraquecimento" geral da alimentação e a suspensão de

todos os alimentos laxantes (que soltam o intestino), que deverão ser substituidos por obstipantes (que prendem o intestino).

Frequentemente a criança com diarréia também perde o apetite. É indispensável que a mãe não agrade, não insista ou force o filho a comer nessa situação.

Os trechos citados aparece no livro Mãe e Filho dos Srs. Pedro de Alcântara, E. Marcondes e D. Machado, edição Almed, pg. 219, médicos conceituados da escola oficial.

A seguir os autores orientam os pais a respeito da ingestão de líquidos:

É muito importante oferecer líquidos na quantidade que a criança aceitar, sem forçar, a pequenos intervalos.

Como o médico Homeopata encara a diarréia

A diarréia mostra sempre que existe um desequilíbrio interno que desta forma está sendo "eliminado".

Por isso nunca deve ser suprimida artificialmente, sem orientação de seu médico.

Pode ser determinada por várias causas com agressões externas, geralmente alimentícias, bacterianas mas também emoções, preocupações, ansiedade, etc...

Pode ocorrer em determinada fase da vida do bebê, como por exemplo, durante a irrupção dos dentes. Pode ser decorrente do medicamento homeopático, isto é, foi "provocado" por ele durante o tratamento homeopático.

De qualquer forma é sempre **reação** do organismo. Por exemplo se a criança como algo estragado ou ocorre excesso alimentar como comida gordurosa demais ou muito doce, o organismo tenta "eliminar" estas toxinas através da diarréia.

Portanto, muitas vezes o médico homeopata pode achar mais conveniente não intervir, dando um paliativo homeopático. Outras vezes, pode preferir medicar a diarréia especificamente. Mas geralmente apenas orienta em relação à conduta alimentar.

Assim, conforme já citado acima:

1) Oferecer alimentação mais leve, não forçando a criança a comer:
2) Oferecer alimentos em pequenas quantidades e com intervalos menores (cada hora ou cada 2 horas).
3) Preferir os alimentos e frutas mais obstipantes.
4) Sempre respeitar o apetite da criança (quando ela preferir não se alimentar o organismo faz um "repouso do tubo digestivo" que ajuda na recuperação mais rápida).
5) Mesmo que a criança não se alimente é muito importante oferecer líquidos com frequência, a pequenos intervalos, em pequenas quantidades. Por exemplo, uma colher das de chá cada 10 ou 15 minutos.

Quando medicar

Somente o médico poderá dizer se o quadro deve ser ou não "aliviado" com medicamento homeopático. Jamais use medicamentos alopáticos, sem orientação expressa de seu médico.

Se for necessário medicar então deve-se estar preparado para responder não somente acerca da quantidade e características das fezes mas também sobre o horário de aparecimento, os sintomas que aparecem antes, durante e depois da evacuação, quais os fatores que aliviam ou agravam, se há febre, sede, transpiração, alteração no comportamento. Enfim, de acordo com a totalidade dos sintomas o médico escolherá o medicamento e o dará somente quando achar conveniente aliviar o quadro apresentado.

Origem, preparo e uso dos medicamentos homeopáticos

Os medicamentos homeopáticos são preparados para o comércio nas formas: líquida, glóbulos, pós, comprimidos ou tabletes, para uso via oral e pomadas-cremes e tinturas.

No Brasil, os médicos homeopatas receitam quase exclusivamente as formas de glóbulos e líquidos por via oral, por ser mais cômodo e mais eficiente. No entanto,a absorção do medicamento é possível por diferentes vias de contato com o organismo do paciente, tais como a pele, as mucosas e o olfato.

Os Homeopatas observam ação imediata quando o medicamento entra em contato com a mucosa bucal, sendo preferível a absorção na boca do que no estômago, pois a deglutição do remédio deverá ser feita através de veículos como aágua que poderá interferir com o poder medicamentoso

Uso

Para uso dos medicamentos da maneira acima mencionada, isto é, por via bucal, recomenda-se que o paciente não tenha gostos fortes na boca, como café, uisque, cigarro, creme dental etc., no momento de tomar a medicação. Estes gostos e odores fortes também podem prejudicar a sua ação. Sugere-se que ao tomá-lo, o paciente fique alguns minutos (20) antes e depois sem colocar nenhuma outra substância na boca. No caso de glóbulos, basta colocá-los sob a língua e deixar que se dissolvam lentamente. As formas líquidas devem ser usadas conforme a orientação do médico, sempre guardando os cuidados acima expostos.

Sob critério médico, as doses únicas (remédio de fundo) devem ser tomadas no horário recomendado na receita.

Na maioria dos casos, os homeopatas preferem que o paciente tome a dose única à noite na hora de se deitar, sendo assim, o paciente deverá escovar os dentes, enxaguar bem a boca, aguardar algum tempo, colocar o medicamente sob a língua e se deitar.

As formas líquidas são preparadas em 3 formas: álcool, hidroálcool e solução aquosa.

Na forma alcoólica, o medicamento deve ser diluído em água, pois seu gosto é de álcool puro, sendo intolerável na boca; bastam 1 ou 2 dedos de água no copo. Dissolva o medicamento e beba conforme indicação do médico. (use sempre água filtrada e não ozonizada).

Nas formas de solução aquosa e hidroalcoólica, o medicamento já vem diluído em água detilada, podendo ser deglutido diretamente. Essa forma de apresentação da medicação vem com volume maior, isto é, o frasco contém cerca de 10, 20 ou até 50 ml da solução.

Caso haja necessidade de tratar um caso agudo, uma agravação ou um traumatismo, os homeopatas costumam usar potências baixas de maneira repetida. Para tais fins poderão ser usados os glóbulos, em dose única ou seguidos do método "plus".

Método Plus

Este é o método de medicar com intervalos curtos, no qual dissolvemos certa quantidade de determinado medicamento em dada quantia e ministramos, a intervalos regulares, doses dessa solução ao paciente por um período de tempo determinado.

Dissolva 10 glóbulos ou 10 gotas do medicamento a ser usado em meio copo de água (de preferência que seja de vidro bem limpo e o suficientemente largo para caber uma colher de café, sobremesa ou sopa, bem limpa).

Agite bem a solução, com a colher de aço ou plástico até dissolver os glóbulos ou até formar uma solução perfeita, quando o medicamento já é líquido. A seguir, dê ao paciente uma colher da solução no intervalo recomendado pelo médico.

O importante do método "plus" é antes de cada tomada, o paciente agite a solução cerca de dez vezes. isto faz com que haja um aumento do poder de ação do medicamento, sem contudo, variar a potência original, que no final será sempre a mesma. Se adicionarmos água a cada tomada, faremos diluição e teremos variação na potência, procedimento que deverá ser adotado somente mediante orientação médica.

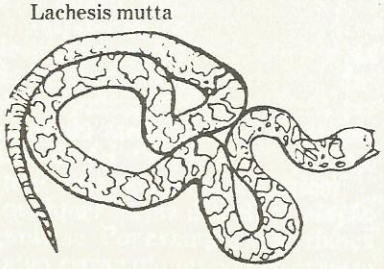
A água a ser usada não deve conter produtos químicos. De preferência, deverá ser usada água mineral sem gás e não radioativa na fonte ou água filtrada em filtro de barro sem revestimento de prata em sua parte interna. Não recomendamos água ozonizada.

Manipulação do medicamento

Devemos manipular o menos possível o medicamento homeopático. Não toque os medicamentos. os glóbulos devem ser separados na tampa do frasco e jogados diretamente na boca, sem contato com a tampa com os lábios ou língua. Não derrame todos os glóbulos do frasco na mão para separar apenas 2 ou 3 tornando a guardar o restante, isto vai estragando a medicação e da próxima vez que for usada, não terá efeito tão benéfico. Além disso, há contaminação do medicamento com sujeiras existentes nas mãos, que podem diminuir ou anular o poder medicamentoso.

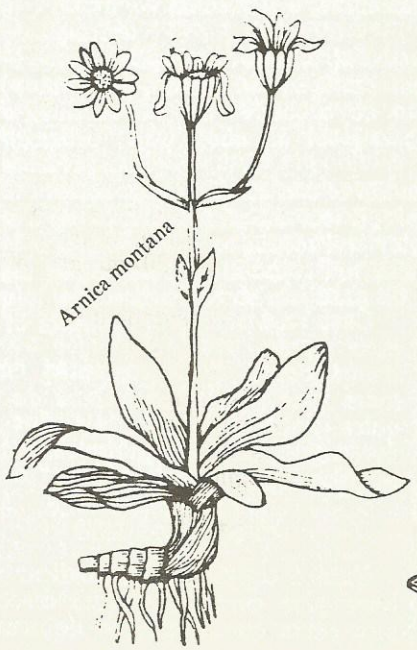
Para os líquidos, que, em geral vêm com conta-gotas, retire somente as gotas que for usar. Despreze o que sobrar no conta-gotas; não devolva para o frasco as sobras.

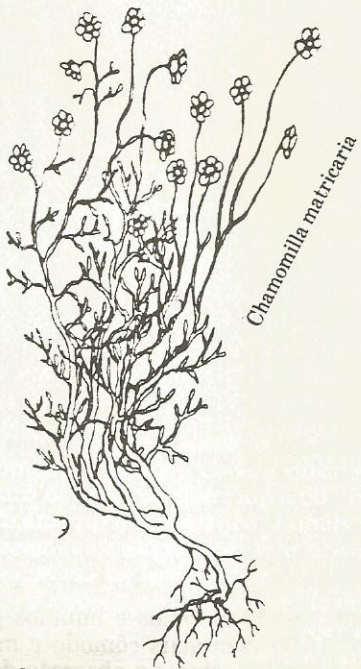
Lachesis mutta



Origens

Se perguntarmos à maioria das pessoas de que é feito o medicamento homeopático a resposta geralmente é a mesma: ah, são ervas, chás, produtos naturais!... É frequente a pergunta em nossos consultorios, - especialmente quando se trata de crianças - qual o chá mais indicado para determinada condição...?





Tudo mostra como é errada a idéia sobre a origem do medicamento homeopático.O preparo do medicamento homeopático foi estabelecido por Hahnemann em suas linhas gerais. mais especificamente está codificado nas Farmacopéia Brasileira, reconhecido por decreto federal desde 1976. O ensino de Farmacotécnica Homeopática é obrigatório em todas as escolas de Farmácia desde 1952.

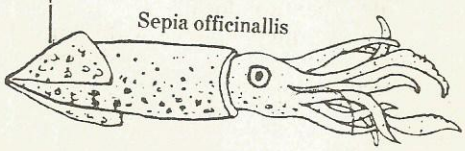
Matéria-Prima

Pode preparar o medicamento a partir de qualquer substância conhecida.

Didaticamente, as fontes são:
Reino animal
Reino vegetal
Reino mineral
Substâncias sintéticas
Imponderáveis.

O reino vegetal fornece a maioria dos medicamentos homeopáticos, cerca de 60%. Exemplos: *Ipeca, Allium cepa, Bryonia alba, Belladonna, Aconitum napelus, etc.*

Sepia officinallis



O reino animal fornece menor número de substâncias, porém de vital importância. Exemplos: animal inteiro - *Apis mellifica* (abelha), *Cantharis, Spongia;* produtos de secreção animal, chamados sarcódios, como *Lachesis, Calcarea carbonica, Sepia;* produtos patológicos, como *Medorrhinum, Tuberculinum, Psorinum*; os chamados autonosódios, ou seja, produtos do próprio paciente como sangue, pus, cálculos; secreção de órgãos saudáveis (organoterapia), como *Tireoidinum;* devemos ainda citar os preparados homeopáticos, como o *Pyrogenium*, descoberta do gênio de Hahnemann.

O reino mineral fornece metais, metalóides, sais e ácidos, como *Ferrum metalicum, Natrium muriaticum, Sulfur;* além dos preparados homeopáticos, como *Causticum, Hepar sulfuris.*

O medicamento homeopático pode ser preparado também a partir de substâncias sintéticas como aspirina, gardenal e imponderáveis como *Radium bromatum, Eletricidade* (o solvente é submetido a uma radiação tipo Raio x e eletricidade, respectivamente).

Farmacopéia

A individualização, a obtenção e o preparo estão determinados na Farmacopéia. Por exemplo, no caso do vegetal, se a planta é usada inteira ou em partes, se o material é fresco ou seco, local e época para a colheita, etc.

Da mesma forma, o medicamento proveniente do reino animal, deve ser perfeitamente individualizado. Deve-se saber se é usado o animal inteiro ou em partes, ou suas secreções, animal jovem ou adulto, fresco ou dessecado, etc.

Igualmente no reino mineral, a procedência do material, a pureza e o processo de obtenção estão perfeitamente estabelecidos na Farmacopéia.

Concluindo a origem do medicamento homeopático não é apenas "ervas"; teoricamente, qualquer substância pode servir para a produção de um medicamento. Temos até substâncias obtidas a partir do próprio doente e mesmo substâncias imponderáveis...

O que caracteriza o medicamento como homeopático é o fato de ser diluído, dinamizado e ministrado após cuidadosa individualização, isto é, comparação dos sintomas apresentados pelo doente e pelo medicamento quando administrado em pessoas sadias.

Conservação

O medicamento homeopático necessita de alguns cuidados para sua conservação a fim de que seu poder medicamentoso não seja afetado.

Teceremos algumas considerações iniciais sobre a apresentação do mesmo: frasco de cor escura, para filtrar os raios luminosos e não permitir sua total penetração; deve ser bem fechado, de preferência com rolha de cortiça; o rótulo deve ser colocado na parte externa do frasco para evitar que a química contida no corante dos rótulos entre em contacto com a medicação.

O calor é um dos agentes inativadores do medicamento, assim como os raios solares que além de inativarem pelo calor, também o fazem pela penetração do próprio raio. Portanto, deve-se evitar deixar o medicamento exposto ao sol e ao calor, como por exemplo: deixá-lo no carro, levá-lo em sacolas para a praia, etc.

Os odores fortes também influenciam na ação dos medicamentos. Exemplos: cigarro (portanto, não levá-los em bolsas onde haja cigarros, perfumes, sabonetes e outras substâncias de odor forte; portanto, não se deve guardá-los em armários de cozinha, gavetas de maquilagem.

O Raio X é um agente de inativação do medicamento muito importante. As televisões coloridas emitem Raio-X a uma distância de até 4 metro do aparelho, portanto o medicamento deve ser guardado longe dete local.

Os aeroportos possuem em suas alfândegas aparelhos de Raio-X; portanto, não devem ser levados em malas, para não ocorrer o risco de serem afetados.

Os cuidados quanto à manipulação também colaboram para a boa conservação dos medicamentos e já foram comentados no número anterior.

Para a conservação a domicílio ou para viagens recomenda-se que os medicamentos sejam guardados em caixa de madeira, sem cheiro, sem verniz ou pintura. A caixa deve, se possível, permitir ventilação. Damos como exemplo uma caixa de vime, sem verniz.

A caixa deve ser colocada em armário ou local sem cheiro, que não bata sol, fresco e arejado e longe de televisão colorida. Os frascos devem ser sempre os originais (não aproveitar embalagens usadas), bem vedados e sem rachaduras.

Se tormarmos todos os cuidados acima indicados, os medicamentos durarão muitos anos. Sempre que necessário, o seu uso será eficaz. Se o paciente tiver dúvidas quanto à sua conservação ou eficácia deverá renová-los. É sempre melhor ter certeza que o medicamento está perfeito do que ficar na dúvida e perder a oportunidade de se curar.

Hahnemann: o precursor da experimentação pura

O fato mais importante que desencadeou o fascinante fenômeno da ciência moderna, foi a descoberta do método Científico, isto é, o descobrimento do caminho que nos leva da observação à experimentação. Este descobrimento devêmo-lo à Galileu Galilei, cujo espírito de observação e compreensão da natureza pode poucas vezes ser rivalizado.

Na ciência médica deparâmo-nos com fato tão importante quanto aquele da Renascença, em Hahnemann que, apesar de estar em pleno Romantismo, faz a arte de curar renascer dos clássicos e a transforma numa verdadeira ciência pura através da **"Experimentação no homem são"**. A implantação deste método científico é tão importante que ele dirá: "A Homeopatia repousa unicamente sobre a experiência. Imitai-me, mas imitai-me bem e vereis a casa passo a confirmação da minha afirmativa".

Precursor

Sabe-se que Hahneman - quando vislumbrou a Lei dos Semelhantes ao traduzir a **Matéria Médica de Cullen**, - para comprovar sua idéia, experimentou em si próprio o medicamento **China** pois acreditava que ela curava a febre por provocá-la num homem são. E, de fato, ao ingerir o medicamento citado passou a sentir calafrios, febre, transpiração, fraqueza etc... que são curadas quando o indivíduo doente que apresenta sintomas semelhantes for medicado com o mesmo.

Hahnemann foi portanto precursor de Claude Bernard na experimentação científica, fato poucas vezes lembrado ao se contar a história da medicina.

Com seu rigoroso espírito científico Hahnemann experimentou cerca de 100 medicamentos em si próprio. Um reduzido círculo de amigos e conhecidos, além de seus familiares, o ajudaram nas experimentações.

Patogenesia

Em seu Organon da arte de curar, 6º edição, pág. 109, parag. 108. Hahnemann diz:

"Não há, portanto, nenhum outro meio pela qual seja possível determinar com precisão os efeitos peculiares dos medicamentos na saúde dos indivíduos - não há maneira certa, mais natural de atingir este objetivo, que administrar experimentalmente os diversos medicamentos, em doses moderadas, a pessoas **sãs**, a fim de determinar as mudanças, sintomas e sinais de sua influência que cada um, individualmente, produz na saúde física e mental; isto é, que elementos de doença podem produzir e tendem a produzir, visto que, todo o poder curativo dos medicamentos jaz neste poder que possuem, de alterar o estado de saúde do homem, sendo revelado mediante a observação desse estado."

Ninguém, antes de Hahnemann utilizou tal método para descobrir as virtudes curativas das substâncias medicinais. (A. Von Haller em 1771 sugere, porém não executa a idéia).

Nos parágrafos seguintes Hahnemann continua analisando exaustivamente o assunto. Por exemplo, na pág. 114, no parag. 118, diz:

"Cada medicamento apresenta ações peculiares no organismo humano, que não são produzidas exatamente da mesma maneira por qualquer outra substância medicinal de espécie diferente.

Condições

Determina a seguir precisamente as condições dos experimentos, tanto em relação ao experimentador como em relação à substância.

Cada medicamento deve ser experimentado isoladamente (parag. 124). Não se justifica portanto, por ser anticientífica e não hahnemanismo, o uso de mais de um medicamento de cada vez durante o tratamento homeopático.

Hahnemann descreve detalhadamente a dieta do experimentador (parag. 125) além de condições de higiene física e mental (parag. 126). Cita também no parag. 126:

"A pessoa que está provando o medicamente deve ser digna de confiança e conscienciosa..."

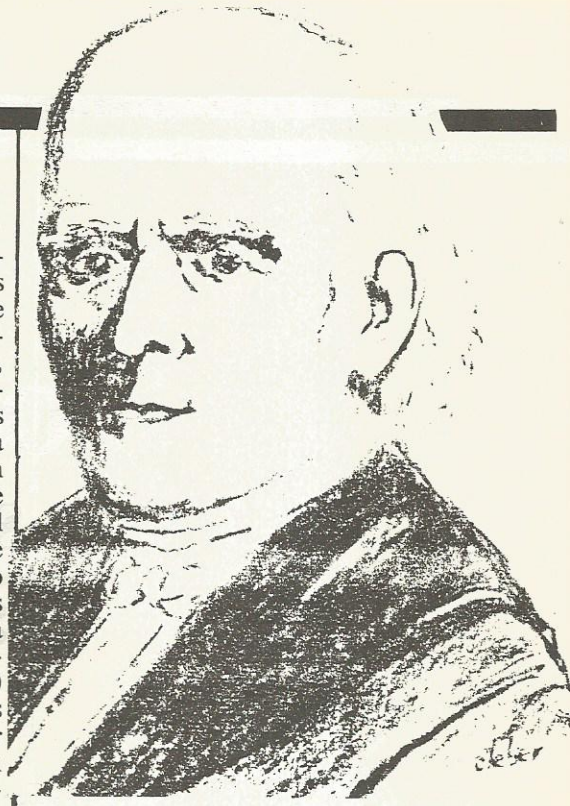
No parag. 127 diz que "os medicamentos devem ser experimentados tanto em pessoas do sexo masculino como nas do sexo feminino, a fim de revelarem as alterações que produzem na esfera sexual".

Descreve (nos parags. 128 e seg.) minuciosamente a forma, a quantidade e dinamização do medicamento bem como se deve ser repetido ou não.

Seu relato preciso regulamenta toda a sequência que deve ser observada no transcorrer do experimento. Tais dados servem de base até hoje para todas as reexperimentações feitas posteriormente à Hahnemann.

Extrapolação

A última crítica que se pode fazer à Hahnemann é portanto a de não ter sido científico, chamado a Homeopatia



de charlatanismo ou curandeirismo. Nenhuma outra forma terapêutica é tão científica, foi tão precisamente estudada, tendo sido experimentada no homem são.

Atualmente faz-se experiências em animais e extrapola-se os resultados para o homem. Nem sempre porém, o que é bom para o rato (cobaia) é bom para o homem.

Claude Bernad, ele próprio, considerado o pai da experiência médica científica implorava que não se extrapolasse as observações dos animais para os homens.

Matéria Médica Homeopática

Os dados obtidos nas diversas patogenesias, isto é, nas experimentações no homem são, são compilados a arranjos na forma de listas de sintomas de casa medicamento. Tal compilação é chamada Matéria Médica Homeopatica e é a fonte de estudos dos medicamentos de todo o Homeopata. Ele deve portanto após o curso médico regular, estudar cuidadosamente a doutrina homeopática e conhecer profundamente a ação que cada medicamento exerce nó homem. Ele não lê bulas, nem segue as propagandas dos laboratórios, já que os medicamentos homeopáticos não mudam com a moda, são sempre os mesmos, cada vez mais reexperimentados para aprofundar nosso conhecimento dos mesmos.

Doenças e Sintomas

Vejamos o que diz Hahnemann no parag 143, pág. 125:

"Se tivermos, assim, experimentado, no individuo são, um número considerável de medicamentos simples, e cuidadosa e fielmente registrado todos os elementos de doença e sintomas que são capazes de desenvolver como produtores de doenças artificiais, então, somente, teremos uma verdadeira Matéria Médica - uma coleção de modos de ação real, pura, digna de confiança de substâncias medicinais simples, um volume de livro da natureza, em que se acha registrada uma série considerável de mudanças peculiares da saúde e sintomas que se determinaram como pertencentes a cada um dos poderosos medicamentos, como foram revelados à atenção do observador, em que a semelhança de elementos (homeopáticos) morbíficos de muitas doenças naturais a serem daqui por diante curadas por eles acham-se presentes, os quais, em suma, contêm estados mórbidos artificiais que fornecem para os estados mórbidos naturais semelhantes os únicos meios terapêuticos verdadeiros, isto é, homeopáticos, para se realizar sua cura certa e permanente".

E no parag. 144, pág. 125 diz:

"Deve-se excluir, de modo rigoroso, de tal matéria médica tudo quanto for conjectura, mera afirmativa ou imaginação; tudo deve ser a linguagem pura da natureza, cuidadosa e honestamente interrogada".

Naturalmente os sintomas patológicos que aparecem na Matéria Médica Homeopática não são obtidos através dos experimentos no homem são. Por exemplo tumores, gangrenas, afeções locais, etc... são observadas nas ingestões acidentais ou intencionais (envenenamento) que a Medicina Legal nos fornece. Ou ainda, a exposição continuada a certas substâncias a que são expostas os trabalhadores, por exemplo, de minas de carvão, linotipistas, pintores, etc..., nos mostra sintomas de intoxicação crônica desses trabalhadores.

Conclusão

Um dos pilares em que se fundamenta a Homeopatia é a experimentação no homem são. Fornece dados para se compilar sintomas da Matéria Médica Homeopatica e portanto para individualizar enfermos e qual seu medicamento mais adequado, é, homeopático.

Ninguém antes de Hahnemann utilizou esta técnica de estudo da ação dos medicamentos. Antes dele, tudo era conjecturas, suposições e apenas A. Haller no séc. XVIII citou, porém não utilizou este meio.

Hahnemann em seus escritos, descreve minuciosamente todos os passos para a realização correta e precisa da experimentação, desde a seleção e preparo adequado do medicamento, passando pela sua administração e repetição, discutindo todos os aspectos em relação ao número e variedades dos experimentadores bem como todas condições (inclusive as externas ao experimentador) que devem ser observadas para a obtenção de dados corretos e valorizáveis.

As assim criteriosamente obtidas **patogenesias** são compiladas e reunidas na Matéria Médica Homeopática, fonte de estudos para o médico Homeopata. As fonte da **M.M.H.** não se restringe no entanto apenas às patogenias que raramente chegam às lesões patológicas.

Assim para se conhecer perfeitamente o medicamento homeopático devemos nos informar mais a respeito da experimentação em animais, formacologia desse medicamento. Aproveitamos também as informações obtidas nas intoxicações profissionais ou ainda acidental e medicamentosa e também envenenamentos, suicídios, toxicomanias etc....

P.S.: As páginas citadas referem-se à edição brasileira do "Organon da Arte de Curar", de Hahnemann, 1980, publicado pelo Grupo de Estudos Homeopáticos Bento Mure, de São Paulo.

O que é preciso saber sobre a alimentação

Orientação geral quanto à alimentação das crianças e dos adultos.

A alimentação é possivelmente o mais arraigado dos costumes da pessoas. É com costume devido a fatores econômicos, históricos, ecológicos, circunstanciais e pessoais que tem uma grande influência sobre a saúde individual, talvez o fator externo de maior influência.

No nosso meio cultural a alimentação é em geral colocada secundariamente em relação às prioridades do indivíduo ou então, o que é pior, orientada empiricamente, por princípios pseudo-científicos ou por crendices sem maiores fundamentos. Assim, já o lactente é levado ao desmame extremamente prematuro e logo se lhe dá farinhas brancas e leite em pó em busca do padrão "nenê gordo", ou o adolescente e o jovem estudante que passam o dia com sanduiches gordurosos e refrigerantes e cedo desenvolvem queixas gastro-intestinais e anemias.

PRECEITOS

Para que a alimentação seja mais racional é, a nosso ver, necessária uma forte conscientização dos pais, ainda cedo, para que desde pequenas as pessoas se habituem a comer bem. Os preceitos que publicamos agora são o fruto do estudo da alimentação de diversos povos alienígenas dos costumes mentares de nossos índios e do nosso caboclo, dos preceitos alimentares macrobióticos, antroposóficos e da dietética comum, somados aos costumes de nosso povo.

I. Princípios gerais

1. O melhor alimento do lactente é o leite materno. A amamentação deve seguir até cerca de 8 meses de idade como o único alimento da criança. Mesmo a água só será necessária em casos especiais e em dias muito quentes.

2. O ambiente para se fazer a alimentação deve ser o mais tranquilo e convidativo possível, sem barulhos, limpo, durante o qual se devem evitar as discussões e os assuntos desagradáveis.

3. O alimento deve ter aspecto, cheiro, sabor do agrado de quem come. A temperatura do alimento deve estar de acordo com a do dia e o gosto da pessoa: alimentos mais quentes em dias mais frios e vice-versa.

4. Devemos evitar tomar líquidos às refeições. Nos dias muito quentes matamos a sede comendo com o alimento salgado frutas cruas como a banana, o melão ou o mamão. No caso esporádico de tomarmos vinho ou cerveja durante as refeições, nesse dia devemos mastigar ainda melhor, comer mais devagar e tomar em água sem gelo a mesma quantidade tomada em bebidas alcoólicas.

5. Devemos só raramente e só nos dias mais quentes tomar o suco das frutas; normalmente devemos comer as frutas.

6. Devemos fazer uso das hortaliças e dos frutos da época e produzidos próximos ao local em que vivemos.

7. Devemos dar preferência aos alimentos produzidos sem defensivos químicos e sem fertilizantes artificiais. Devem ser frescos e amadurecidos naturalmente.

8. Deve-se aprender técnicas de conservação sem aditivos químicos e os congelados devem ser usados o menos possível. Os produtos em conserva devem ser guardados em frascos de vidro e o prazo de validade deve estar bem visível.

9. A alimentação deve ser à base de cereais integrais. Cada refeição será completada pelos secundários e opcionalmente por uma mistura, sobremesa e chá.

Cereais integrais cozidos - arroz integral, trigo, aveia, milho. O arroz integral deve ser o elemento principal na maior parte das refeições. Uma ou duas vezes por semana o arroz integral deve ser substituído por arroz moti, ou macarrão integral ou arroz branco. É preciso que se habitue mais ao uso do trigo, da aveia e do milho, principalmente em misturas do arroz e nas sopas e mingaus.

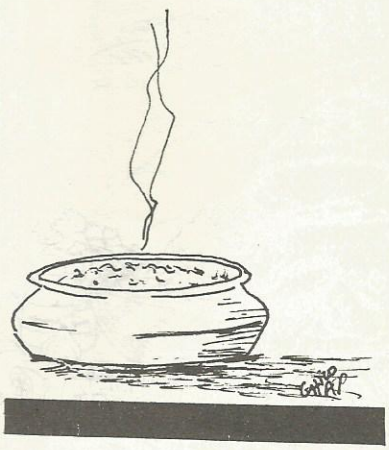
10. Secundários - são as raizes, as verduras e os legumes. Devem ser quase sempre cozidos e sempre preparados separadamente. Nas estações frias só cozidos

(outono e inverno), naquelas mais quente as verduras serão usadas mais cruas (primavera e verão). Só esporadicamente devemos comer batata inglesa, tomate e beringela. Os três secundários devem sempre estar presentes, ao menos numa das refeições (almoço).

11. Misturas - são pratos feitos de alimentos integrais e farinhas (tortas, bolinhos, pastéis, pizzas, pães, etc.), e por carnes, ovos, molhos. As massas serão predominantemente integrais. O ovo deverá sempre ser galado e de galinhas alimentadas com pouca ração e mais milho e verdes e criadas meio-soltas. As carnes serão quase que só de aves e peixes, muito raramente de quadrúpedes; a frango deve ser criado solto e o peixe fresco e de escama. Pelo menos duas vezes por semana não devemos comer carnes ou misturas.

12. Utensilhos de cozinha.

1. Para o arroz, panelas de pressão de aço ou alumínio grosso ou panelas comuns de aço, ou ágata, ou ferro, ou barro, ou pedra. Nunca de alumínio muito finas. Para os cozidos, panelas de barro ou pedra.



2. Para o preparo dos alimentos, colheres de madeira.

3. Pratos de louça ou vidro, talheres de aço ou madeira, copos de barro ou vidro.

13. Adoçantes e sal - devemos usar o sal integral (não beneficiado e sem adição do iodo). Como adoçantes, o açúcar de cereias, o malte, o mel, o açúcar mascavo, a rapadura ou o melado. Nunca o açúcar branco ou adoçantes artificiais.

14. Óleos — São usados os óleos de girassol, de milho, de arroz, o azeite de oliva.

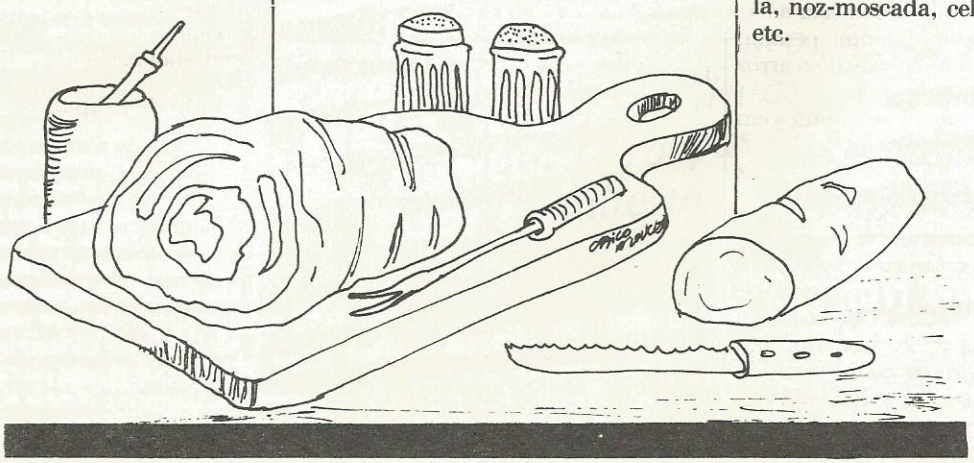
15. Temperos: Sal Integral: (Sal marinho moído) Deve-se evitar o uso do sal refinado, pois dele foram retirados todos os seus elementos naturais e necessários ao equilíbrio alimentar. Deve ser feito um uso moderado do sal evitando-se alimentos muito salgados, sobretudo durante o verão.

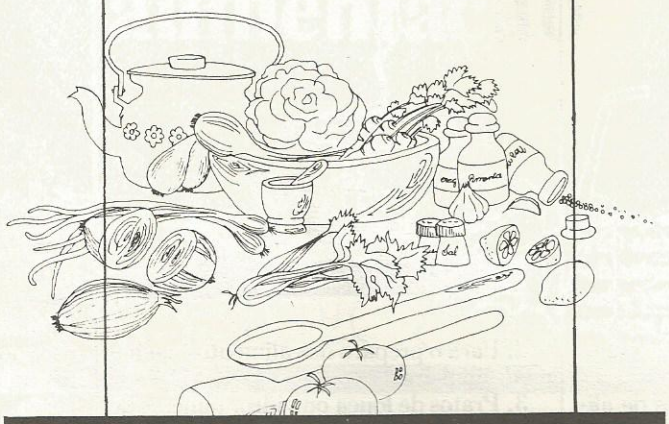
Missô - Basicamente é a pasta de soja fermentada e salgada, entretanto deve ser lembrado que há o tipo **Kome-missô** feito de arroz integral e o tipo **Mugi-missô** feito de cevada.

Shoyu - Feito a base de soja e outros cereais fermentados e salgados contém vitamina, proteína e lacto-bacilos.

Gersal: — É a mitura de semente de gergelim e sal integral.

Ao lado desses temperos básicos, podemos fazer uso dos demais temperos a que estamos habituados desde que respeitando o sabor natural dos alimentos. Mas, por outro lado, procurando atender ao paladar daqueles para quem exercemos a arte de cozinha, assim podemos usar cheiro verde (salsa e cebolinha) orégano, canela, noz-moscada, cebola, alho, gengibre, etc.





RECEITAS

1 — Arroz integral
3 medidas de arroz
4 e 1/2 xícaras de água para o arroz cateto 4 xícaras para o aguilhinta.
1 colher de sal marinho.
1 colher de óleo de cereal, cebola ralada.

MODO DE PREPARAR: — Coloque uma panela pesada ao fogo com uma colher de óleo e um pouco de cebola ralada. Assim que a cebola dourar, coloque o arroz (o arroz deve estar escolhido e lavado) mexa alguns minutos, coloque a água fria e o sal. Espere a panela começar a ferver, tampe-a com uma tampa pesada, abaixe o fogo ao mínimo deixe até o arroz secar.

Tempo de preparo: 35 a 40 minutos em fogo baixo.

2 — Arroz integral com legumes e raiz de bardana:
2 copos de arroz escolhido e lavado
1/2 xícara de vagem picadinhas
1/2 xícara de cenoura cortada em quadradinhos
1/2 xícara de ervilhas verdes e frescas.
1/2 xícara de raíz de bardana escovada e picada em rodelas, em água com limão.
1 colher de óleo de cereal, 1 colher de sal marinho.

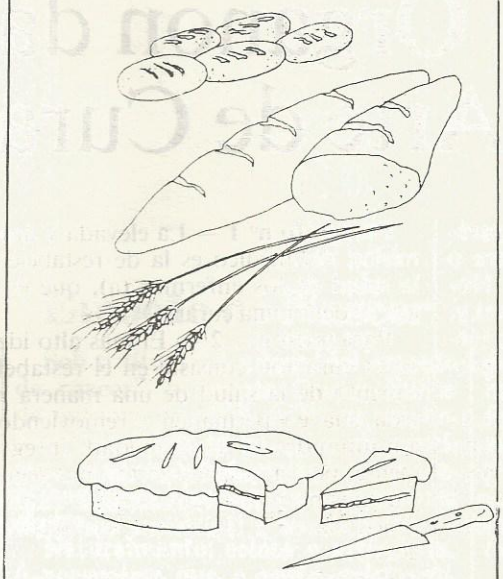
MODO DE PREPARAR: — Coloque em uma panela pesada o óleo com um pouco de cebola para dourar. Assim que a cebola dourar coloque o arroz e os legumes e a raiz de bardana (escorra a água da bardana) Dê uma refogada no arroz com os legumes, coloque a água fria e o sal. Espere começar a ferver, tampe a panela e abaixe o fogo ao mínimo. Tempo de preparo de /0 a 40 minutos em fogo baixo.

Abobrinha batidinha com uva passa
1 ou 2 abobrinhas tipo caipira
1 colher de óleo
1 cebola pequena ralada, cheiro verde (salsa e cebolinha)
1 ovo galado, 1 xícara de uva passa sem caroço. 2 colheres de shoyu.
2 xícaras de farinha de mandioca torrada. Sal a gosto.

MODO DE PREPARAR: - Lave a abobrinha em água corrente com uma esponja felpuda e enxugue-a. Corte-a no cortador de batata palha em uma vasilha de louça ou plástico pulverize sal e shoyu. Leve ao fogo uma panela com óleo e a cebola para dourar. Assim que a cebola estiver dourada coloque o ovo e dê uma mexida para cozinhar um pouco, sem seguida coloque a abobrinha e a uva passa, deixe cozinhar em fogo brando por alguns minutos, coloque cheiro verde e mexa a farinha.

4 — Legumes ao molho branco
250 gramas de vagem tipo macarrão
1 couve-flor pequena
1 repolho roxo pequeno
3 cenouras médias
Sal, shoyu, cheiro verde.

Modo de preparar: Cozinhe as verduras em penela de pressão, de preferência separados da seguinte maneira:
Cenouras - Lave-as em água corrente esfregando-as com uma ecovinha dura, corte-as em fatias, de comprido, coloque-as em uma panela de pressão com 1/2 xícaras de café de água, tampe a panela e coloque a válvula para não deixar sair a pressão, coloque ao fogo bem baixo, de preferência sobre uma placa de ferro ou aminato. Quando a panela começar a chiar, desligue o fogo e espere esfriar.



Vagem: o mesmo processo da cenoura.

Para o repolho e a couve-flor use somente a água que ficou retida durante o processo de lavagem, no mais, o processo é o mesmo.

Após cozinhar os legumes, arrume-os em uma forma refratária, tempere-os com sal e shoyu, cubra-os com molho branco, salpique por cima farinha de rosca e queijo ralado e leve ao forno para gratinar.

5 — Molho branco

1 litro de leite, sendo 3/4 de leite de cereal e o restante do litro complete com leite de vaca.

3 colheres das de sopa de farinha integral.

2 colheres de araruta 1 de farinha de trigo branca.

3 colheres de queijo ralado, sal a gosto.

MODO DE PREPARAR: Leve ao fogo uma panela com uma colher de óleo de cereal e um pouco de cebola ralada, quando a cebola dourar, coloque o leite (separe um pouco para dissolver as farinhas) Assim que o leite começar a ferver vá despejando aos poucos as farinhas dissolvidas no leite e mexendo até engrossar, coloque o sal e o queijo ralado, mexa até despregar um pouco do fundo da panela.

ALTERNATIVA
PRODUTOS NATURAIS

cereais e farinhas integrais, mel puro, pães, bolos biscoitos, geléias, verduras e frutas orgânicas, ervas aromáticas, cosméticos, roupas em fibra natural, livros e muito mais

loja: av. Cotovia, 900, fone 5316748
escritório e vendas atacado para todo o Brasil: av. Ibijaú, 338 fone (011) 2416330

Uma versão castelhana do Organon da Arte de Curar

Transcrevemos os três primeiros parágrafos do **Organon**, traduzidos para o castelhando pelo eminente colega Homeopata argentino, Dr. B. Vijnovsky. Cada um dos parágrafos da obra de Hahnemann mereceu um comentário pessoal e didático do autor.

Trata-se portanto de obra interessante para o estudante de Homeopatia ou para o profissional interessado em nossa ciência já que muitas vezes o Organon é criticado por ser de difícil leitura ao não iniciado em Homeopatia.

O autor tratou de explicar cada parágrafo didaticamente colocando inclusive opiniões próprias a respeito de cada assunto, ou resumindo algumas opiniões de outros colegas.

Compara as traduções inglesas e francesas, sendo sua tradução um meio termo entre as duas:

Parágrafo nº 1 — La elevada y única misión del médico es la de restabelecer la salud de los enfermos (a), que es lo que se denomina curar.

Parágrafo n.. 2 — El más alto ideal de la curación consiste en el restabelecimento de la salud de una manera rápida, suave y permanente, removiendo y aniquilando la enfermedad integramente, por la vía más corta, más segura y menos perjudicial, basándose en principios claros y fácilmente compreendidos.

Parágrafo nº 3 — Si el médico percibe claramente lo que hay que curar en las enfermedades, es decir, en cada caso mórbido individual; cuando conoce de un modo evidente las propiedades curativas de los medicamentos, lo que cada medicamento es capaz de curar; si, de acuerdo con principios claramente definidos, él sabe aplicar lo que hay de curativo enlos medicamentos a lo que ha reconocido como indudablemente mórbido en el enfermo, de modo tal que la curación debe soprevenir, es decir, si sabe:

a) aplicar adecuadamente a cada caso particular, el remedio más apropriado según su manera de actuar;

b) preparar el remédio exactamente de acuerdo con lá técnica requerida;

e) estimar la cantilad (dosis) y la calidad (dinamización), del remédio

d) juzgar cual es el momento oportuno en que esta dosis debe ser repetida; si,m finalmente, conoce los obstáculos a la curación que existem en cada caso, y sabe cómo eliminarlos para que el restablecimento se permanente;

entoces él sabe actuar de una manera juiciosa y racional, de acuerdo con la meta que se propone alcanzar, y es entonces um médico digno de este nombre, un maestro del Arte de curar.

Congresso Ibero-Americano de Homeopatia na Argentina

Transcorreu em Buenos Aires nos dias 5, 6, 7, 8 de Outubro último o 50º Congresso Ibero-Americano de Homeopatia em comemoração ao cinquentenário da Associação Médica Homeopática Argentina. O conclave contou com a participação de médicos homeopatas de várias partes da Argentina (Córdoba, B. Aires), colegas estrangeiros do Chile Equador Colômbia, Espanha, Brasil, etc.

A delegação brasileira contou com cerca de quinze participantes, inclusive vários colegas de São Paulo. Foram convidados especialmente para o evento o Dr. Alfredo Castro, presidente da Associação Paulista de Homeopatia e o Dr. Artur de A. Rezende eminente colega de São Paulo, de reputação internacional que várias vezes foram convidados a participação da mesa de presidência do Congresso.

Um curso intensivo de Matéria Médica Homeopática precedeu o Congresso.

HISTÓRICO

A associação Médica Homeopática Argentina foi fundada em outubro de 1933 pelos pioneiros, Drs. Tomas Pablo Paschero (ainda vivo) Armando Grosso, Godofredo Jonas, Rodolfo Semich.

No ano seguinte passaram a editar a revista "Homeopatia" que segue até hoje sendo editada sempre com alto gabarito.

Parabenizamos a A.M.H.A. em seu aniversário e estimamos que os frutos deste meio século de trabalho e perseverança frutifiquem e levando a Homenapatia ao seu mais alto e merecido lugar.

Lembramos que a Homeopatia não é reconhecida oficialmente pelo governo Argentino o que é um fato lamentável visto que sua eficiência e caráter científico foi e está sendo largamente comprovada no mundo inteiro.

Um dos trabalhos apresentados no Congresso foi sobre as vantagens verificadas com fotografia Kirlian da radiação emitida para diversos medicamentos, em diversas potências e nos controles.

A experiência foi realizada por uma médica não homeopata e demonstra indubitavelmente a mudança que ocorre nas diversas imagens. Quem é tão cego que não quer ver?

ENSA IMPRENSA IMF

Emoção de Nascer

Sob o título "A admirável emoção de nascer", a revista Pais e Filhos de outubro de 1983, publicou um belo artigo sobre as emoções do nascimento, as emoções que todos nós trazemos gravadas em nosso inconsciente.

Naturalmente, coloca o articulista, é necessário que o parto seja realizado de modo a permitir que a natureza siga seu rumo, que é sempre certo, e que permita à mãe e ao filho que vivam sua experiência o mais integral e individualmente possível.

Devemos compreender que o ato do nascimento é a primeria e mais importante experiência para o ser humano que deixa um mundo onde tudo é paz e serenidade e adentra a um outro que é praticamente uma antítese de tudo quanto experimentara até aquele instante, isto é, um mundo onde a paz reina em pouquíssimos instantes de nossa existência e a serenidade só é conseguida dentro de nós mesmos, assim devemos saber respeitar a sua forma de vir (ou de não vir) ao mundo, uma forma que é individual e que delineará todos seus passos futuros, ainda que inseguros.

"Todos os bebês - segundo o artigo - assimilam experiência na hora do nascimento.

"Muitas destas experiências, inclusive, poderão reger a sua vida adulta. Por isso, é importante que o parto seja suave e natural, que não haja um choque brutal separando a vida intra e extra-uterina. Segundo estudos do terapeuta norte-americano Arthur Janov, uma criança que foi submetida a contrações bem sucedida terá tendência a reagir mais tarde aos fracassos e depressões com mais otimismo. Se em seu nascimento foi necessário usar aparelhos como fórceps ou vácuo-extrator, o bebê pode se sentir bastante ameaçado e coagido.

"Esta sensação poderá acompanhá-lo em outras situações de uma vida futura.

"O parto que transcorre normalmente, com o mínimo de interferências, guardando um ritmo biológico espontâneo, é para o pequeno ser que nasce, apesar de todos os sustos, uma experiência psíquica positiva. Deve ficar nesta pessoa uma forte sensação de vida, que a levará a reagir da seguinte forma: existem crises, mas é sempre válido enfrentá-las".

SAIMPRENSAIMPREN

O ABORTO

Abaixo transcrevemos trecho de uma grande reportagem publicada pela revista ISTO E, setembro/83, "sobre a luta pelo aborto". Esta transcrição servirá de introdução para futuro artigo que editaremos em nossa revista, dada a importância do assunto. Compactuamo-nos inteiramente com o texto abaixo:

"O aborto é uma corrosiva agressão ao organismo da mulher — seja qual for o método usado. Nas clínicas e hospitais usam-se, por exemplo, a sucção, método pelo qual uma máquina parecida a um aspirador de pó retira o embrião do útero, ou a cesariana, cirurgia recomendada para casos de gravidez com mais de três meses. O método mais comum, porém, é o da dilatação e curetagem - no qual o médico utiliza as velas de Hega, uma espécie de pinça, para forçar a dilatação do resistente colo do útero, e, em seguida, a cureta, instrumento que lembra uma colher sem fundo, para raspar as paredes do útero e destruir o embrião. "São inúmeros e não raros, os riscos desse método", adverte o ginecologista paulista Nélson Vitiello. Ele diz que a maioria dos procedimentos resulta em algum tipo de seqüela - das hemorragias às infecções causadas por restos de embrião deixados no útero. "O aborto contraria a natureza", raciocina Vitiello, "logo é um mal para o corpo da mulher".

E não apenas para o corpo - acrescenta o psicanalista e escritor gaúcho Ciro Martins, 75 anos, autor do respeitado estudo "As trágicas feridas emocionais do aborto". Como cidadão, Martins não é contra a liberação do aborto - mas nota que o ato deixa frequentemente alguma sequela psicológica. "Apesar dos motivos mais racionais que possam estar em jogo em cada caso, a elaboração dom sentimento de perda e a culpa pela conduta auto e heterodestrutiva que se concretiza no ato de raspar o útero e destruir o feto demandam um exaustivo trabalho mental para o qual poucas mulheres estão emocionalmente habilitadas". O mais freqüente, segundo o psicanalista, é sobrevirem idéias paranóides ou sentimentos depressivos - além de sintomas físicos como insônia, frigidez sexual, palpitações, crises de asma e ansiedade noturna. Afinal, pondera Martins, "o instituto da maternidade é poderosíssimo".

Desnutrição entre índios

Ao contrário do que acontece tantos nas grandes cidades como nas zonas rurais, entre os índios do Xingu é extremamente rara a desnutrição. Para isso, sem dúvida, concorre a amamentação materna prolongada e a preservação do padrão alimentar natural - revelou no congresso comemorativo dos 50 anos da Escola Paulista de Medicina o professor Renato Baruzzi, chefe do depto. de Medicina preventiva da EPM. Entre as doenças que mais atingem os índios figura a malária, seguida das infecções respiratórias em geral.

(Publicado em 14/10/83 em O Estado de S. Paulo).

RENSA IMPRENSA IMI

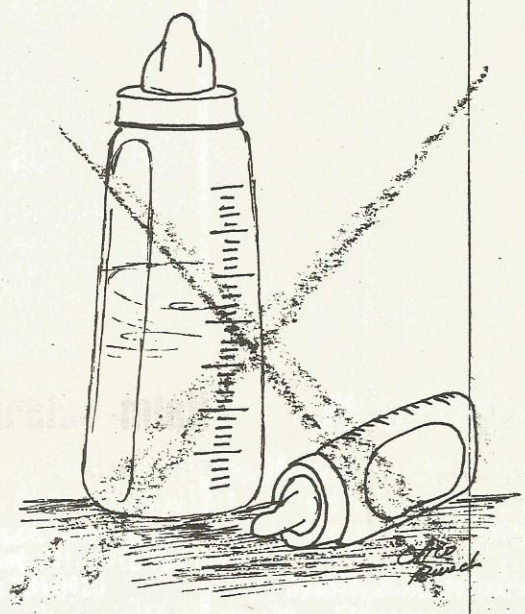
Desmame precoce está matando bebês no Brasil

Nos últimos anos, a prática do desmame precoce vem aumentando assustadoramente em certas regiões do país, segundo uma pesquisa realizada pelo departamento de Medicina Preventiva da Escola Paulista de Medicina. Segundo o estudo - cujas conclusões serão apresentadas durante o Congresso Médico do Jubileu de Ouro da EPM, com início neste domingo até 8 do corrente na própria Escola, registram-se elevados números de óbitos no primeiro mês de vida em conseqüência de desnutrição e diarréia.

Segundo a médica Paulette Goldenberg, do Dept. de Medicina Preventiva da EPM, um dos objetivos da pesquisa era o de levantar os fatores que estavam levando a este desmame extremamente precoce, apesar das próprias mães saberem que o leite materno é o melhor alimento para os seus filhos.

A pesquisa demonstrou ainda que em áreas onde as mães amamentam os seus filhos por períodos mais prolongados, o número de óbitos nos primeiros meses de vida é bem menor, tendo assim avaliado a real influência das práticas alimentares no estado nutricional de uma criança.

(Publicado em 1/10/83 na "A Gazeta da Zona Norte")

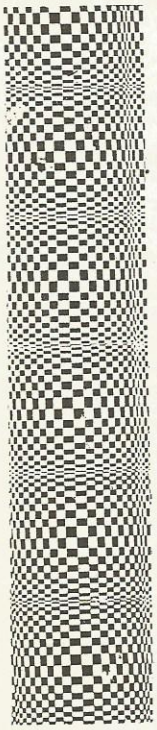


A asma e as crianças

A Asma - doença que comprovadamente existe há mais de dois mil anos e até hoje sem cura - continua a ser um dos grandes e insolúveis desafios para a ciência mundial. No Brasil, embora não exista nenhuma estatística a respeito, são os próprios médicos que calculam que mais de cinco por cento da população já apresentou e apresenta alguma crise asmática. O professor Charles Naspitz, Chefe do Serviço de Alergia e Imunologia Clínica do Departamento de Pediatria da Escola Paulsita de Medicna e organizador do Curso de Alergia e Imunologia Clínica em Pediatria, com o apoio de Boehringer Ingelheim, resolveu que a asma é hoje a doença respiratória de maior incidência nas grandes cidades.

(Publicado em 1/10/83 na "A Gazeta da Zona NOrte")

Cartas



"Como enfrentar "a barra" da oposição familiar ao tratamento homeopático? É muito difícil manter minha criança em plena crise de bronquite, febril e impotente por alguns dias e manter-se serena como se não houvesse um monte de pessoas me ensinando o nome de um xarope ou de um antitérmico ou de um excelente médico no Pronto Socorro tal que "cortou a crise de minha filha em 5 minutos". Micaela, S.P.

Resposta: — Realmente, é muito difícil. E é mais difícil ainda dar-lhe neste curto espaço que dispomos uma resposta suficientemente longa para explicar toda Homeopatia e assim dar-lhe mais confiança em nossa terapêutica.

Para os que se iniciam no tratamento homeopática, realmente é muito difícil. Somente o tempo, isto é, o transcorrer do tratamento homeopático, lhe dará serenidade suficiente para respeitar a natureza e obter, ainda que não de imediato, uma cura suave e duradoura.

É absolutamente necessário contudo que haja concorrência no mínimo entre os pais e/ou avós, ou quem cuide da criança (ou das pessoas que se relacionam ao paciente, quando adulto). A própria criança ficará insegura se percebe dúvidas entre os pais, aumentando-lhe a ansiedade e consequentemente, num círculo vicioso, as crises. Em seu caso específico os ânimos devem ser serenados, e a Sra. deve seguir rigorosamente a orientação de seu médico.

Homeopatia em Curso

"CURSO DE CLIENTES"

Nos dias 3 e 4 de março de 1984, será realizado um curso de Homeopatia para clientes, ministrado no Centro Médico Homeopático. Informações pelo tel.: 62.5232.

"PRINCÍPIOS GERAIS HOMEOPÁTICOS DE PRIMEIROS SOCORROS"

Este curso será ministrado nos dias 5 e 6 de maio de 1984, em nosso Centro Médico Homeopático. Informações pelo tel.: 62-5232.

"CURSO DE INFORMAÇÃO DE HOMEOPATIA"

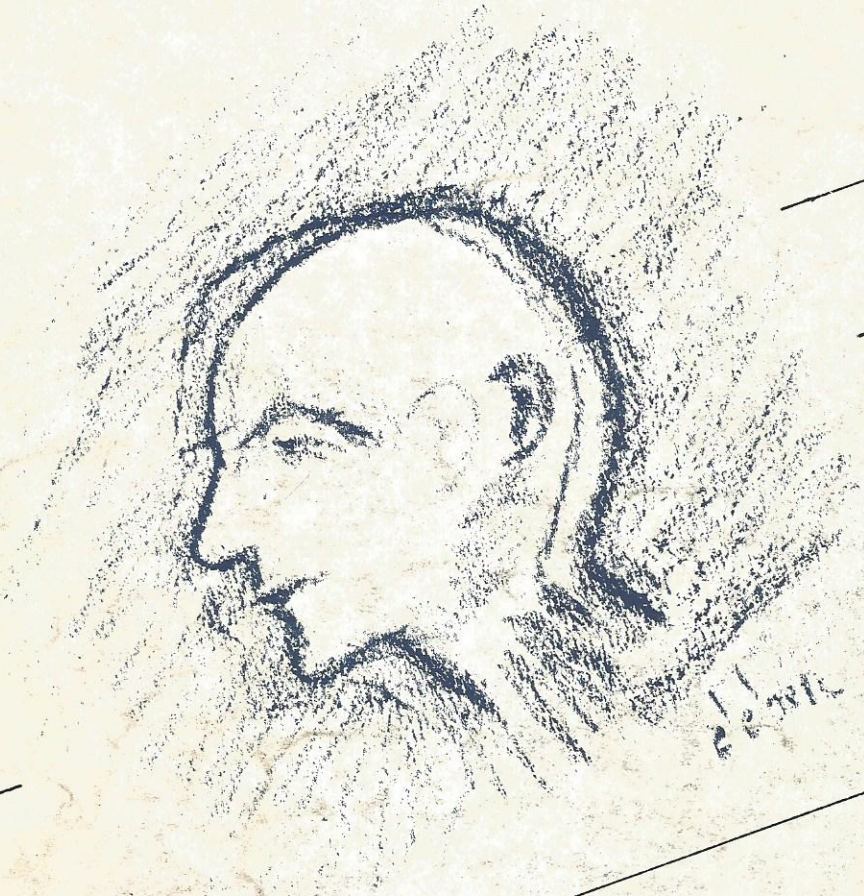
Será realizado de fevereiro à junho de 1984, com aulas no último fim de semana de cada mês, o Curso de Informação de Homeopatia para médicos e profissionais de saúde em geral, ministrado pelo Grupo de Estudos Homeopáticos de São Paulo "Benoit Mure". Inscrições e informações no Centro Médico Homeopático ou pelo tel.: 62.5232.

"CURSO DE FORMAÇÃO DE HOMEOPATIA"

Este curso será ministrado pelo Grupo de Estudos Homeopáticos de São Paulo "Benoit Mure", à partir de 5 de dezembro de 1983, às segundas, terças e quartas-feiras, com duração de três meses. Este curso é exclusivo para médicos formados. Inscrições e informações no Centro Médico Homeopático ou pelo tel.: 62.5232.

CURSO DA A.P.H.

A A.P.H. oferece o Curso de Homeopatia à Nível de Pós-Graduação com inscrições de 1º à 30 de novembro de 1983. Informações na Rua Diogo de Faria, 839 ou pelo tel.: 571.8583.



Leia no próximo número de SIMILIA

entrevista exclusiva com o

psicólogo León Buonaventure.