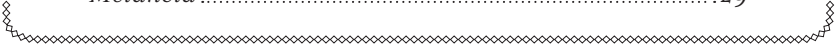




SUMÁRIO

.....

PREFÁCIO	9
APRESENTAÇÃO	11
ALIMENTOS	13
<i>Águas minerais</i>	15
<i>Alimentos diet e light</i>	16
<i>Alimentos lactofermentados</i>	17
<i>Amora</i>	18
<i>Arroz integral</i>	18
<i>Banana</i>	19
<i>Café</i>	20
<i>Castanha-da-índia</i>	21
<i>Coco-da-baía / Água-de-coco</i>	22
<i>Cogumelo do sol</i>	23
<i>Feijão azuki</i>	24
<i>Goiaba</i>	25
<i>Limão</i>	26
<i>Linhaça</i>	26
<i>Maxixe</i>	27
<i>Mel</i>	28
<i>Melancia</i>	29



<i>Peixes</i>	29
<i>Romã</i>	30
<i>Soja / Feijão-soja</i>	30
<i>Tomate</i>	31
<i>Trigo germinado</i>	32
<i>Umeboshi</i>	33
<i>Yakon / Batata yakon</i>	34

ATIVIDADES FÍSICAS

<i>Alongamento</i>	37
<i>Conduta nos traumas musculares</i>	38
<i>Exercícios aeróbios e anaeróbios</i>	40
<i>Hidroginástica</i>	42
<i>Ioga</i>	44
<i>Musculação</i>	46
<i>Pilates</i>	48

HÁBITOS ALIMENTARES

<i>Alimentação colorida</i>	53
<i>Jejum</i>	54
<i>Mastigação</i>	56
<i>Pirâmide alimentar</i>	57
<i>Retenção de fezes e urina</i>	61
<i>Vegetarianismo</i>	61

MEDICAMENTOS, PLANTAS E SUBSTÂNCIAS NATURAIS ..

<i>Andiroba</i>	67
<i>Arruda</i>	67
<i>Babosa</i>	68
<i>Bálsamo</i>	69
<i>Banchá</i>	69
<i>Barbatimão</i>	70
<i>Calêndula</i>	70
<i>Canola</i>	71
<i>Cardo-mariano</i>	71
<i>Cáscara sagrada</i>	72
<i>Centela</i>	72
<i>Chá</i>	73

<i>Citronela</i>	73
<i>Clorofila</i>	74
<i>Coentro</i>	75
<i>Copaíba</i>	75
<i>Equinácea</i>	76
<i>Erva-baleeira</i>	76
<i>Erva-de-bicho</i>	77
<i>Estévia</i>	77
<i>Eufrásia</i>	78
<i>Fáfia</i>	78
<i>Florais</i>	79
<i>Funcho / Erva-doce</i>	80
<i>Geléia real</i>	80
<i>Gengibre</i>	81
<i>Ginkgo biloba</i>	81
<i>Girassol / Óleo de girassol</i>	83
<i>Guaçatonga</i>	85
<i>Guaco</i>	85
<i>Guaraná</i>	86
<i>Hipérico</i>	87
<i>Imburana</i>	87
<i>Jaborandi</i>	88
<i>Levedura de cerveja</i>	88
<i>Lótus</i>	89
<i>Magnésio / Cloreto de magnésio</i>	89
<i>Malva</i>	91
<i>Mate</i>	92
<i>Melaleuca / Tea tree</i>	92
<i>Pata-de-vaca</i>	93
<i>Poejo</i>	93
<i>Pólen</i>	94
<i>Própole / Própolis</i>	94
<i>Sabugueiro</i>	96
<i>Sálvia</i>	96
<i>Saw palmeto</i>	97
<i>Sena</i>	98

<i>Unha-de-gato</i>	98
<i>Uxi</i>	99
<i>Zedoária</i>	99

QUESTÕES DE SAÚDE 101

<i>Alimentação e beleza</i>	103
<i>Calçados aconselhados e desaconselhados</i>	105
<i>Cigarro e piscina</i>	106
<i>Escovação da língua</i>	106
<i>Espiritualidade e drogas</i>	107
<i>Fibras alimentares</i>	112
<i>Gelo</i>	112
<i>Gorduras trans</i>	113
<i>Massagem do couro cabeludo</i>	115
<i>O poder do riso</i>	115
<i>Probióticos</i>	117
<i>Radicais livres</i>	119
<i>Tétano / Vacina antitetânica</i>	120

TRATAMENTOS E TERAPIAS 123

<i>Acupuntura</i>	125
<i>Cura por imposição das mãos / Cura prânica</i>	126
<i>Do-in / Shiatsu</i>	128
<i>Homeopatia</i>	128
<i>Iridodiagnóstico / Diagnóstico pela íris</i>	129
<i>Massagem</i>	131
<i>Moxabustão</i>	131
<i>Radiestesia</i>	132
<i>Reiki</i>	133
<i>Ritos de rejuvenescimento dos lamas do Tibet</i>	134
<i>RPG</i>	135
<i>Sauna</i>	136
<i>Shantala</i>	136
<i>Urinoterapia</i>	137

BIBLIOGRAFIA 141

ÍNDICE REMISSIVO 149

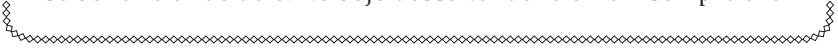


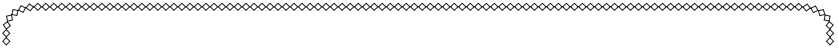
PREFÁCIO

.....

Após muitos anos de convívio como vizinhos e sócios do mesmo clube, somos agora brindados com a grande honra e privilégio de prefaciar o novo livro deste grande amigo que é o dr. Paulo Eiró Gonsalves. A honra se transforma em responsabilidade à medida que constatamos o alto nível científico e cultural dos que prefaciaram seus livros anteriores - e que souberam tão bem retratar a extraordinária personalidade do autor, bem como enumerar suas qualidades como médico dedicado que é e enaltecer sua incansável perseverança no campo da ciência, em geral, e no das terapias alternativas, em particular. Muito mais deveria ser acrescentado principalmente sobre o caráter do ser humano Paulo Eiró. Entretanto, o bom prefácio deve permanecer prudentemente sucinto para não roubar do leitor tempo precioso, a fim de que ele possa mergulhar diretamente no conteúdo da obra.

Já faz um bom tempo que a sociedade vem descobrindo o notável desenvolvimento das chamadas terapias alternativas e se beneficiando dele. No bojo dessa tendência nem sempre é fá-





cil para o leigo se situar diante da enxurrada de novas informações que surge na imprensa diária, nas revistas, na televisão e nas livrarias. São tímidas as tentativas de orientar o público, que corre o risco até de abandonar por completo a procura de uma vida melhor, por meio de produtos e práticas mais naturais, ao se sentir perdido diante de tantos dados.

O livro *O que é bom saber* vem preencher essa lacuna com surpreendente maestria pelo fato de conseguir juntar um número enciclopédico de informações de forma compacta e de fácil compreensão. A “mágica” não pára aí e é intrigante constatar como o autor logrou produzir um texto agradável e simples ao mesmo tempo em que apresenta fontes que vão das mais humildes e anônimas aos consagrados de hoje e do passado, incluindo citações de personalidades ímpares como Deepak Chopra e Dalai Lama. A bibliografia ao final é não só um fecho de ouro, por sua extensão e precisão, como é também um presente para os estudiosos da área, que terão ali um guia definitivo para aprofundar os verbetes apresentados.

Walter Engracia de Oliveira

Engenheiro civil e sanitarista, aposentou-se como professor catedrático emérito da Faculdade de Saúde Pública da USP, da qual também foi diretor. Ex-consultor de organizações nacionais e internacionais, como a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e a Organização Mundial da Saúde (OMS), exerceu também o cargo de prefeito sanitário da estância de Atibaia.



APRESENTAÇÃO

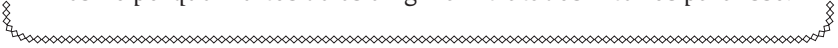
.....

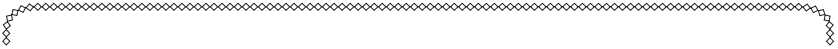
Concordaremos plenamente com os que criticarem esta obra tomando-a de incompleta: as possibilidades terapêuticas fora da medicina tradicional são praticamente ilimitadas, o que torna absolutamente impossível abordar todos os processos *pouco conhecidos mas muito eficazes*.

Limitamo-nos, por isso, a relacionar alguns dos processos que me pareceram de maior interesse, bem como as ações medicamentosas de determinadas plantas. Basicamente, deixamos de incluir os alimentos como atividade terapêutica (com algumas exceções), uma vez que esse assunto foi ventilado em outros livros de nossa autoria: *Alimentos que curam* (Editora Ibrasa), *Livro dos alimentos* (MG Editores), ganhador do Prêmio Jabuti, e *Frutas que curam* (MG Editores).

Nos verbetes relativos às plantas de interesse terapêutico, não relacionamos todas as ações a elas atribuídas, mas apenas as mais curiosas ou utilizadas com maior frequência.

Tampouco pretendemos esgotar os temas de cada verbete, mesmo porque muitos deles exigiriam tratados inteiros para isso.





Desse modo, como são dadas somente noções panorâmicas, recomendamos aos interessados que recorram a publicações especializadas para mais informações.

Este livro não pretende substituir o médico, não é essa sua finalidade. Diagnóstico e prescrição, ambos, são da competência do facultativo. Desejamos mostrar aqui que a medicina oficial pode ser auxiliada por outros processos, muitas vezes de valor inestimável e passíveis de serem usados concomitantemente a ela.

ALIMENTOS





ÁGUAS MINERAIS



Apresentam composição química e aspecto físico diferentes das águas comuns, o que lhes confere características especiais.

Embora alguns médicos questionem a eficácia medicamentosa dessas águas, acreditando que agiriam apenas de forma psicológica, muitos lhes atribuem propriedades terapêuticas reais.

São chamadas “águas termais” aquelas cuja temperatura excede em pelo menos cinco graus centígrados a temperatura das águas potáveis locais.

Algumas águas minerais têm a vantagem de serem radioativas na fonte, porém essa benéfica radioatividade não permanece senão durante algumas horas após o afloramento, deixando de existir no produto engarrafado.

O tratamento por meio das águas minerais constitui a chamada crenoterapia.

Quanto à composição química, consideram-se sete grupos de águas minerais: