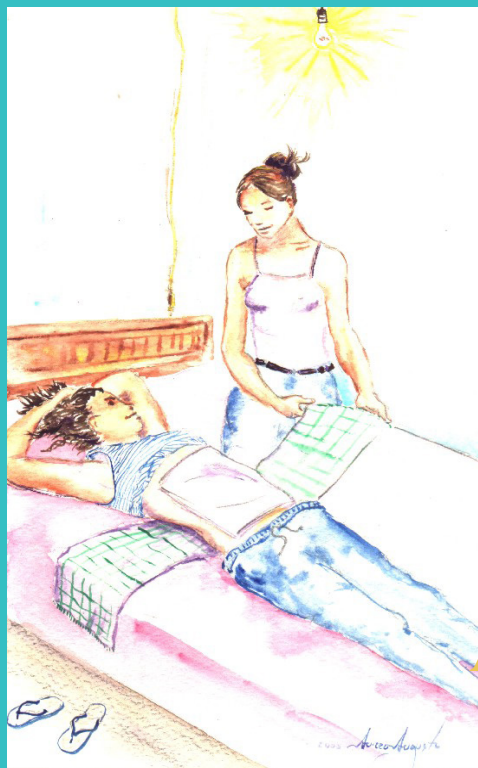


MANUAL
com os principais
PROCEDIMENTOS
NATURISTAS
(Naturopáticos, ou
Neohipocráticos)



Aureo Augusto

MANUAL DE PROCEDIMENTOS

2

MANUAL
DE
PROCEDIMENTOS
NATURISTAS

AUREO AUGUSTO

MANUAL DE PROCEDIMENTOS NATURISTAS

AUREO AUGUSTO

ILUSTRADO PELO AUTOR

POVOADO DO VALE DO CAPÃO, SN, DISTRITO DE CAETÉ-AÇÚ,
PALMEIRAS - BA, 46940-000

Primeira edição - 2006

Segunda impressão - 2015

Segunda edição - 2019

CASO QUEIRA REPRODUZIR PARTES DESTA MANU-
AL PARA VOCÊ OU ALGUM CONHECIDO, FAÇA-O,
SEM, CONTUDO, DEIXAR DE REGISTRAR A FONTE,
COMO UMA FORMA DE RESPEITAR A AUTORIA.

um
MANUAL
com os principais
PROCEDIMENTOS
NATURISTAS
para a facilidade das pessoas
que seguem estas práticas

Um Manual com os principais procedimentos naturistas, para facilitar a vida daqueles que utilizam estas práticas, já era necessário desde algum tempo. Muitas pessoas me pediram que o fizesse, pois que os procedimentos com água, argila etc. podem ajudar em muito àqueles que padecem de enfermidades ou que apenas querem manter sua saúde. No entanto as práticas hidroterapeúticas e outras, apesar de sua simplicidade, exigem execução correta. Nos textos ilustrados que se seguem busco explicar o como fazer os procedimentos, sem praticar nenhum ato criativo. Não inventei os procedimentos, nem descobri novas práticas. A glória cabe à Tradição. Muita gente e muitos povos foram elaborando um conjunto de práticas, das quais descrevo uma mínima parte, escolhida cuidadosamente para que a utilidade não se perca na quantidade.

Estarei feliz sabendo que realmente tenha utilidade.

AUREO AUGUSTO

MANUAL de PROCEDIMENTOS NATURISTAS

Aureo Augusto

INTRODUÇÃO:

O naturismo é um sistema bastante simples de ajudar-nos a manter ou recuperar a saúde. Para o naturista, a saúde é a expressão e o resultado do equilíbrio do nosso ser. Se observamos apenas o nosso corpo físico, vemos que ele tem, quando saudável, uma boa circulação, uma boa distribuição de temperaturas (o sangue da boa circulação é o que leva a temperatura para as extremidades do corpo), de nutrientes etc. O naturismo utiliza das coisas da natureza, de maneira controlada, para ativar o corpo, ou dito de outra maneira: a energia vital, no sentido de que este fique com boa circulação, boa distribuição de temperaturas etc. No caso da pessoa doente estes procedimentos ativam a vitalidade para que o equilíbrio se restabeleça.

No trabalho que se segue, quero apresentar para vocês os procedimentos mais utilizados dentro do sistema terapêutico naturista. Sendo eminentemente prático e dedicado às práticas hidroterapêuticas e outras, não nos deteremos demasiadamente na explicação das leis que regem o funcionamento dos procedimentos, nem comentaremos a parte de alimentação natural, isso fica para outro momento¹. Além disso não me deterei explicando para que serve tal ou qual procedimento, nem quantas vezes fazê-lo e outras coisas, pois escapariam ao tema de um manual de utilização.

Antes de fazer qualquer dos procedimentos recomendados neste manual é imprescindível que você tome conhecimento das recomendações iniciais, no início do capítulo sobre os procedimentos naturistas. Como comentei acima, o Naturismo é bastante simples e muito eficaz: regra geral não tem contra-indicação, mas deve ser bem feito. A não observância de algumas poucas regras simples pode fazer com que os procedimentos não tenham efeito ou até se tornem prejudiciais.

NOTAS

¹ Caso você queira estudar mais os princípios do naturismo e da alimentação natural leia:

do mesmo autor:

-Naturologia I, II, III e IV, Deva Publicações, Salvador - Ba.

-Orientação Alimentar para Naturistas, Deve Publicações, Salvador - Ba.

-Liberte-se da Prisão de Ventre, Cultrix, São Paulo - SP.

De Manuel Lezaeta Acharan:

-A Medicina Natural ao Alcance de Todos, Ed. Hemus, São Paulo, SP.

De Jaime Scolnik:

-Cura pela Medicina Naturista, Círculo do Livro, Rio de Janeiro - RJ.



UM POUCO DE HISTÓRIA E DE TEORIA:

PARA VOCÊ LER ENQUANTO FAZ OS PROCEDIMENTOS

A utilização de meios terapêuticos naturais com o intuito de recuperar e conservar a saúde perde-se na história. Registros muito antigos mostram o interesse dos nossos antepassados em acumular plantas medicinais a exemplo dos restos encontrados em Shanidar (atual Iraque) onde homens de Neanderthal guardavam plantas que até hoje fazem parte da fitoterapia, como a milenrama e a centáurea². Outros registros nos falam de banhos de vapor e água fria entre populações celtas³, e, dos tratamentos egípcios baseados nas observações naturais daquele singular povo⁴. Na realidade, os povos antigos não tinham outra opção a não ser o que lhe oferecia a Natureza. Naquela época, toda a medicina era natural. O que não significa que era naturalista.

Era natural no sentido que utilizava apenas elementos da natureza como meios para recuperar a saúde, mas não era naturalista porque este sistema terapêutico tem uma forma de lidar com tais elementos que o individualiza. Quando nos referimos à homeopatia, todos sabem que trata-se de um sistema terapêutico onde são utilizados substâncias de variadas procedências que passam por um processo de diluição e movimentação chamado de *dinamização*. Este e outros detalhes individualizam a homeopatia e a torna um singular sistema de cura. Já a acupuntura leva em consideração a presença de correntes de energia em nosso corpo e através de agulhas procura atuar nestas correntes buscando assim reequilibrar o funcionamento orgânico. A alopatia labora com medicações retiradas do meio natural ou do laboratório, buscando uma ação específica sobre os distúrbios que afetam a humanidade. Como você pode ver cada sistema tem o seu 'jeito' particular de atuar, e, naturalmente o naturismo, também conhecido como neohipocratismo, também tem o seu jeito, suas características particulares, algumas das quais enumerarei agora:

- Antes de mais nada reconhece a existência de uma energia vital, que cuida da organização de nosso ser. Hipócrates, séculos atrás, deu a esta energia o nome de φύσις (Fisis = Natureza), entre os hindus o nome adotado foi *Prana*. O nome não importa, mas a frase de Hipócrates é muito significativa. Ele dizia: A Natureza é quem cura (observe que *Natureza* aqui não é a natureza ao redor, ele usava este termo para designar aquela natureza interior de caráter ordenador e vital). Dentro deste conceito, o trabalho do terapeuta consiste em dar

as condições para que a energia vital atue. Como? Eliminando os hábitos inadequados de vida que levaram a uma acúmulo de toxinas no corpo (por exemplo), estimulando-a através os procedimentos (levando a uma maior eliminação de tais toxinas, melhorando a circulação sangüínea e linfática, recompondo as temperaturas internas etc.).

- Depreende-se disto que a *Natureza* (Prana dos hindus, Entelechia de Aristóteles⁵, Anima de Sthl) é quem governa o processo e devemos estar atentos para ajudá-la. Por isso os naturistas consideram que “a doença é o esforço da natureza para alcançar a cura”⁶. Considera-se então que quando uma pessoa, por hábitos inconvenientes, começa a acumular toxinas no seu corpo, a *Natureza*, que no início tenta eliminar os excessos pelos órgãos de eliminação, vendo baldados seus esforços quando a entrada de toxinas é maior que a capacidade orgânica de eliminar, lança mão do que chamamos doença aguda para produzir um estado onde a pessoa elimine bastante e pelo seu estado seja levada a mudar (pelo menos momentaneamente) os hábitos de vida.
- Considera portanto a propriedade e a utilidade das crises. A doença aguda é uma crise onde o organismo aproveita para por fora o que não interessa. Ser um bom terapeuta, dentro deste contexto é saber conduzir a crise (no caso curativa) para que esta não se torne destrutiva.
- Nas doenças crônicas admite a existência de reintoxicação, onde o organismo, até então incapaz de eliminar de maneira mais radical aquilo que lhe prejudica, entra em um processo de agudização, que é uma crise.
- Usa elementos retirados do meio natural, como a água, a argila, as plantas medicinais e, o mais importante: os alimentos.
- Busca com os procedimentos e a alimentação estimular o organismo, levando em consideração as leis descobertas pelo psiquiatra Rudolf Arndt, secundado pelo farmacologista Hugo Schulz⁷, segundo as quais: **Os estímulos pequenos despertam a atividade vital, os médios a aceleram, os fortes a inibem, e os muito fortes a paralisam**. Assim, um banho frio faz com que ocorra uma vasoconstrição cutânea (o sangue foge da pele) logo no início, mas imediatamente após o banho provoca uma reação, onde acontece uma duradoura vasodilatação (a pele fica mais irrigada pelo sangue), se o estímulo representado por aquele banho frio não for excessivo para aquele or-

ganismo. Se, para aquela pessoa o estímulo for mediano, logo depois do banho vai sentir uma onda de calor na pele, vinda do interior do corpo. No caso de ser um estímulo excessivo (por exemplo no caso de haver vindo da rua, desabrigado, em um dia chuvoso, já com o corpo enfiado), o organismo não conseguirá recuperar a temperatura, sua reação se paralisará, a pessoa vai ter um resfriado. O efeito será negativo. Haverá redução da força do sistema imunológico. Baixa de vitalidade.

Observe que a maior parte dos sistemas terapêuticos que existem no mundo consideram como válidas todas as regras acima. Os sistemas que consideram a existência de uma Energia Vital são chamados de vitalistas. O que distingue a naturoterapia (naturismo) dos demais são justamente os meios que retira do mundo natural, com uma visão de atuar vitalista.

NOTAS

² Thompson, A. R., Guia Prática Ilustrada de Las Plantas Medicinales, Ed. Blume, Barcelona - Espanha, 1980.

³ Thompson, C. J. S., La Curación por la Magia, Ed. AHR, Barcelona, Espanha, 1955.

⁴ Papiro de Ebers, citado por, Thorwald, Jürgen, In O Segredo dos Médicos Antigos, Ed. Melhoramentos, São Paulo - SP.

⁵ Entelechia: "Atividade imanente e continuada, capaz de levar o ser a seu desenvolvimento completo". Aristóteles, citado por Frei Valdemar do Amaral, em nota ao livro de C. G. Jung, *Mysterium Coniunctionis*, Ed. Vozes.

⁶ A frase é de Sydenham, citado por Rafael Lezaeta Perez-Cotapos In *La Salud por la Naturaleza*, Ed. Lezaeta, Santiago - Chile, 1968.

⁷ Pellegrini, Aldo, *Los Mecanismos de la Curacion*, Ed. Vigía, Buenos Aires - Argentina, 1941.

OS PROCEDIMENTOS NATURISTAS:

RECOMENDAÇÕES INICIAIS:

CONDIÇÕES PARA QUE OS PROCEDIMENTOS DÊEM RESULTADO:

- 1. A maior parte dos procedimentos devem ser feitos a pessoa estando com o estômago vazio.** Estômago vazio não significa que eles só podem ser feitos pela manhã em jejum. Devem ser feitos 2 ou 3 horas (ou mais) após uma refeição. Assim se você comeu às 12:00 hs., só deverá fazer um procedimento depois das 15:00 hs. Os procedimentos que podem ser feitos durante ou depois de uma refeição são os seguintes: Faixa úmida abdominal, cataplasma de barro ao ventre. Os demais, não.
- 2. Da mesma maneira não é bom comer imediatamente após a execução de um procedimento frio.** O ideal é esperar até que a pessoa tenha recuperado a temperatura do corpo.
- 3. A finalidade dos procedimentos é estabelecer um jogo circulatório e obter uma estimulação do organismo segundo leis bem estabelecidas. Para que o estímulo tenha resposta o organismo deverá estar preparado, isto é, previamente aquecido.** Uma forma de ver se está aquecido é tocar os pés. Às vezes a pessoa pensa que está aquecida mas não está. Como o pé é, em geral, a última parte do corpo que se aquece, tocar nele nos dá uma boa medida do grau de aquecimento do corpo. Isso não quer dizer que não se verifique também outras partes para ver se elas estão aquecidas.
- 4. Após a aplicação do procedimento deve-se estar atento para que pessoa não fique sentindo frio.** Por exemplo: se a pessoa está com uma faixa úmida abdominal, não deverá ficar sem camisa exposta ao vento.

5. **Nos procedimentos em que a pessoa fica com parte do corpo mergulhada na água, as demais partes não devem estar frias.** Exemplo: no banho de assento, em que a pessoa está sentada na água, o tórax estará protegido por uma camisa ou, em lugar frio, por um capote. Em outras palavras: quem faz o procedimento deverá estar em conforto térmico.

6. **Quando uma pessoa faz um banho ou uma ablução fria, só se considera que o procedimento deu certo depois que a pessoa recupera a temperatura.** Isto significa que é importante que depois de um banho de assento (por exemplo) a pessoa se abrigue para permitir que o corpo recomponha a temperatura. Ao terminar um pedilúvio gelado deve abrigar os pés a fim de que eles fiquem quentinhos.

7. **Não convém combinar muitos procedimentos.** Fazer um banho de assento e depois uma frotção impede que ambos funcionem. Mas não há problema fazer qualquer procedimento depois de uma lavagem intestinal (apenas aguarde um pouco se a lavagem tiver sido feita com água à temperatura ambiente, para o organismo se recompor termicamente).

8. Os panos usados nos procedimentos devem ser de algodão ou de linho. Fraldas são excelentes.

9. **A maior parte dos procedimentos não deve ser feita na mulher quando esta está menstruada**, exceto em alguns casos bem específicos. O cataplasma de barro e a faixa úmida podem ser feitos desde que a atenção seja redobrada para que a mulher não se esfrie. A razão disso é o nosso desejo de não interferir em um momento onde já ocorre eliminação.

10. **Usa-se água limpa**, mas não há necessidade de fervê-la.

Obs: Os textos em itálico depois da descrição dos procedimentos se referem ao tempo usualmente recomendado em uma pessoa adulta,

mas fique claro que o orientador deverá dizer quanto tempo deve ficar em cada caso.

Importante: Este manual dedica-se basicamente à psichrolousia, ou hidroterapia fria. Assim que os procedimentos em sua maioria são feitos com **água gelada**. Em lugares frios usa-se a água tal como sai da torneira, porém naqueles que são como o nordeste do Brasil, quentes, deve-se optar por água gelada (da geladeira).

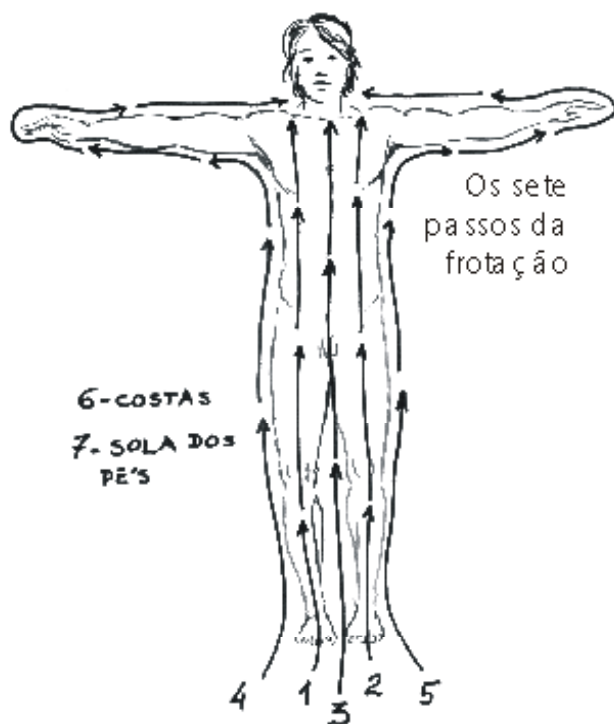


ilustração 1 - A fricção

OS PROCEDIMENTOS NA HIDROTERAPIA:

FROTAÇÃO

Você pega o pano e mergulha em água gelada, torce e passa no corpo (com intenção de apenas umedecê-lo, não encharcá-lo) na seguinte ordem (v. figura 1):

1. Na frente do corpo à direita: parte de cima do pé direito, parte da frente da perna direita, face ântero-lateral da barriga e do peito, até a base do pescoço.
2. Na frente do corpo à esquerda: parte de cima do pé esquerdo, parte da frente da perna direita, face ântero-lateral esquerda da barriga e do peito até a base do pescoço.
3. Na frente do corpo no centro; com as pernas juntas passe o pano na parte superior e interna dos pés e das pernas e coxas, parte central da barriga e peito até a base do pescoço.
4. Lado direito do corpo: parte lateral do pé direito, parte lateral da perna e vai subindo até axila, em seguida o pano continua pela face interna do braço até a palma da mão, passa para o dorso da mão, segue pelo braço (face externa) até a base do pescoço.
5. Lado esquerdo do corpo: parte lateral do pé esquerdo até a base do pescoço do mesmo lado, seguindo a mesma seqüência do item 4.
6. Costas: passa o pano de uma só vez pelas costas, procurando umedecê-la toda, desde o calcanhar até a base do pescoço, abaixo da nuca.
7. E, para terminar, passe o pano úmido pela sola de ambos os pés antes de procurar reaquecer-se.

Lembre-se que após o procedimento deve voltar a abrigar-se, seja no leito, seja com agasalhos. Só se deve considerar o procedimento terminado depois que a pessoa sentir um delicioso calor no corpo (reaquecer-se).

Observe que recomendo que passe o pano de baixo para cima. No livro do inventor deste procedimento, o desenho mostra ao contrário. Perguntei sobre isso ao filho dele que me disse que se fizer de cima para baixo não é problema, mas que a observação dele e do pai mostrava que o melhor era de baixo para cima.

Passa somente uma vez antes de abrigar a pessoa, não tem tempo determinado.

BANHO DE ASSENTO:

Você se senta em uma bacia com água, de modo que ela alcance a altura do púbis ou um pouco menos, como indicado na figura 2. Então pega um pouco de água na concha da mão e com ela faz uma massagem circular na barriga na direção dos ponteiros do relógio (que corresponde ao sentido da digestão no intestino grosso).

10 a 20 minutos.

BANHO VITAL:

Se parece um pouco com o banho anterior, mas a pessoa não se senta na água e sim perto dela. Então molha um pano e com ele bem empapado de água passa no baixo ventre, entre o umbigo e o púbis. Não é para esfregar com força, basta passar pelo baixo ventre. Pode passar circularmente, de baixo pra cima, como queira. Para se sentar perto da água como indicado antes você pode sentar na beira do bidê, estando ele cheio de água, ou pode encher a bacia com água e botar dentro dela um banco pequeno ou um bloco destes de construção e sentar-se nele. Na figura 3 temos uma ilustração do banho genital, que é muito parecido com o banho vital; a diferença é que neste o pano com água é esfregado suavemente no baixo ventre, enquanto no banho genital a genitália é que recebe a massagem.

10 a 20 minutos.

BANHO GENITAL:

Na mulher: É muito parecido com o banho vital mas aqui invés de passar o pano no baixo ventre passa-o na vulva, que é a parte externa da vagina (figura 3).



Figura 2 - Banho de assento

No homem: Aqui também a pessoa fica sentada fora da água porém perto dela. Então segura o pênis, com a glândula (cabeça) coberta pelo prepúcio (pelezinha) e mergulha a ponta dele, mais ou menos uns 3 a 4 cm. na água. Então fica passando um pano na parte submersa, na direção da ponta.

10 a 20 minutos.

BANHO DE MEIO CORPO:

Para que você faça este banho, basta entrar na água gelada até o umbigo, ou melhor, até o epigástrico (boca do estômago). Pode ficar sentado, ajoelhado ou em pé. Tem que ser rápido, e nunca esquecer de reaquecer-se depois, como aliás em todos os procedimentos frios.

6 a 10 segundos; isso mesmo: seis segundos.

BANHO ALTERNADO:

Recebe este nome qualquer banho em que uma parte do corpo é mergulhada em uma água quente e depois em uma água fria, depois volta pra quente e em seguida mergulha na fria e assim por diante. A quantidade de vezes que vai fazer isso deve ser determinada pela pessoa que fez a orientação.

Entre 5 e 10 variações, 20 segundos no frio e 10 segundos no quente.

BANHO ALTERNADO DE PERNAS:

Este banho está citado em particular porque se faz de uma ma-

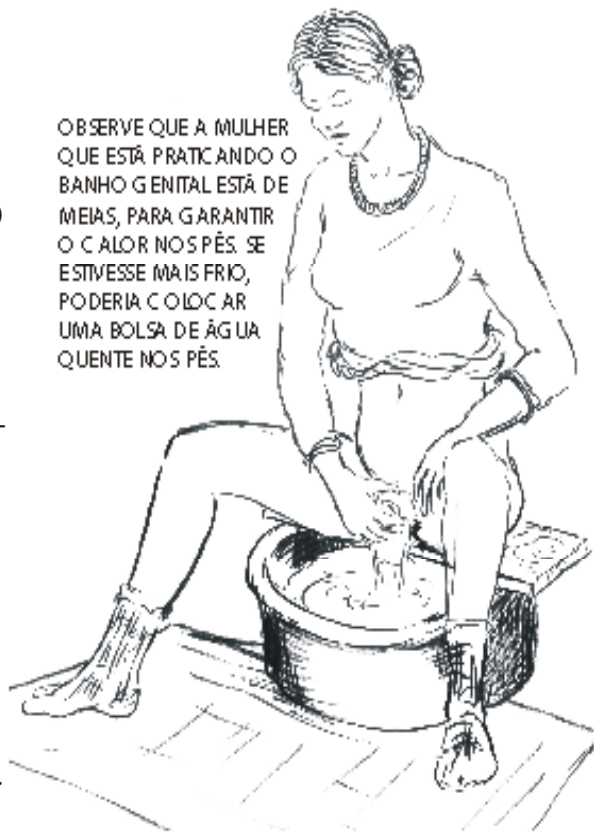


Figura 3 - Banho genital

neira particular: Você mergulha os pés até os tornozelos, ou um pouco mais, na água quente e na água fria alternadamente, como foi descrito antes, porém, com a concha da mão, pega um pouco da água e massageia de cima para baixo a batata da perna. Faz isto tanto com a água quente quanto com a água fria.

Entre 5 a 10 variações, podendo ser mais. 20 segundos quente, 2 a 10 segundos no frio..

PEDILÚVIO:

Mergulha os pés até os tornozelos na água e fica massageando eles vigorosamente com as mãos.

O interessante é que este é um procedimento que pode ser feito quando a pessoa está com os pés frios.

10 a 15 minutos (gelado)

BANHO DE OLHOS:

Em uma pequena bacia com água limpa à temperatura ambiente você mergulha o rosto, com os olhos abertos, até que estes fiquem dentro da água. No início é incômodo, mas depois se acostuma. Deve ficar cerca de 4 a 5 segundos. Uma vez que retira os olhos da água, deve-se ficar piscando por um curto tempo. Um minuto depois pode voltar a mergulhar os olhos na água.

Repete-se 2 a 5 vezes

BANHO DE BRAÇOS:

É muito simples: basta imergir os braços até os ombros em água fria ou quente conforme a recomendação. Uma utilização mais freqüente, é que seja quente, bem esperto, seguido de outro bem gelado. A parte quente pode ser feita com um chá de malva branca, bem-me-quer, ou outras plantas medicinais. Muito indicado em casos de feridas nos braços.

No banho quente fica 30 a 60 minutos enquanto o frio 1 minuto

BANHO DE PERNAS:

É idêntico ao anterior, com a óbvia diferença que invés dos braços se usam as pernas até a coxa.

‘CHORROS’:

Com um regador, você deixa que a água caia sobre a parte do corpo a

ser banhada. Nos braços ou pernas é ideal que comece primeiro pelos dedos e devagar vai ascendendo até os ombros ou quadris conforme seja o caso. Começa por um dos braços ou pernas e depois faz no outro.

Uma variedade é o 'chorro de costas e braços' muito bom para problemas em coração e/ou pulmões: O paciente deve ficar com as costas dobradas para adiante com as mãos apoiadas no fundo de uma bacia (que recolherá a água). Então se dirige a água gelada de regador ou de uma mangueira (com um regador na ponta, pra ficar como um chuveiro) aos dedos de um dos braços, sobe até os ombros e segue molhando a metade do tórax até a última costela (nas costas) do mesmo lado. Então faz o mesmo do outro lado.



Figura 4 - Faixa úmida abdominal

1 a 5 minutos

FAIXA ÚMIDA ABDOMINAL:

Use uma fralda de nenem, dobre duas vezes de modo que forme 4 camadas de pano. Então coloque o pano sobre o abdômen, e com um pano de lã ou flanela enfaixe a pessoa, fixando o pano úmido sobre a barriga, de modo que a faixa fique bem justa. Importante: a área coberta deve ir da boca do estômago (também chamado de epigástrico) até o púbis, lá bem no baixo-ventre. Algumas pessoas mais altas pre-

cisarão de um pano maior que uma fralda. Expliquei uma forma simples de fazer, mas você pode usar a faixa com mais camadas, até 8. Acima disso pode ser problemático para o corpo esquentá-la. Lembre-se que a finalidade dos procedimentos é estimular a reação do corpo (esquentar o que estava gelado).

30 minutos a 2 horas.

FAIXA DERIVATIVA:

Muito semelhante à anterior, ela cobre não apenas a parte da frente do abdômen, mas estende-se para as costas. Só que, e isso é importante, nas costas ela deve ter apenas duas camadas de pano, enquanto na frente quatro. Caso o orientador considere que a pessoa deve ter mais de 4 camadas na frente, você deve se lembrar que atrás sempre terá metade das camadas da frente. Uma forma de conseguir que tenha esta distribuição é cortar um pano de modo que ele dê para cobrir as costas e cruzar na barriga de modo que a parte que vem de um lado possa cair sobre a parte que veio do outro lado. Como a faixa úmida, esta deve ser depois coberta com um pano de lã ou flanela, apertando cuidadosamente para que fique bem justa. Para que não fique dúvida vou explicar de outra maneira: vamos imaginar que você vai aplicar a faixa em si mesmo; coloca um pano de flanela sobre a cama, este pano deverá ser um pouco mais largo que a largura da faixa (que será do epigástrico ao púbis). Em cima dele coloca estendido o pano de algodão previamente umedecido com a água gelada, em seguida se deite, de barriga pra cima sobre os panos. Sentirá o pano gelado nas suas costas. Agora pega uma das pontas dele e traz para cima da barriga de modo que esta fique toda coberta por ele, então pega o outro lado e traz pra cima da barriga e este lado ficará cobrindo o anterior. Uma vez feito isso você toma o pano de flanela e faz o mesmo. quando estiver tudo bem justo, prendo o último pano, de flanela, com presilhas ou fita crepe.

30 minutos a 2 horas.

COMPRESSA DORSAL:

É uma faixa derivativa que pega quase toda a coluna vertebral, isto é, vai desde a altura das axilas até os quadris, sobre a coluna.

30 minutos a 1 hora

PACOTE DE AXILA A JOELHO OU ENVOLTURA CURTA:

É parecido com a faixa derivativa, mas diferencia-se pela área atingida.

O pano úmido que antes envolvia a barriga e a parte inferior das costas agora vai envolver todo o corpo desde a axila até o joelho. Também vai envolver com um pano de flanela, bem justo e também vai ter o dobro de camadas na frente que atrás.

30 minutos a 2 horas.

GRANDE ENVOLTURA ou PACOTE DE AXILA AOS TORNOZELOS:

Também é como a Faixa derivativa, só que vai das axilas até os tornozelos

30 minutos a 1 hora

FAIXA EM “T”:

Pegue uma fralda, dobre-a até que fique com a forma de um absorvente, isto é, para que fique retangular tendo mais ou menos 10 cm. de largura por 30 cm. de comprimento. Não importa muito o tamanho. Depois de molhá-la em água gelada e espremer para que fique úmida e não encharcada, coloque entre as pernas como do jeito como as mulheres colocam os absorventes durante a menstruação. Por cima do pano bote uma toalha de mão e por cima de tudo a cueca ou a calcinha conforme seja o seu caso. Se vai fazer a faixa em “T” em uma criança pequena pode colocar a fralda úmida e depois uma calça enxuta por cima.

30 minutos a 2 horas.

FOMENTAÇÃO

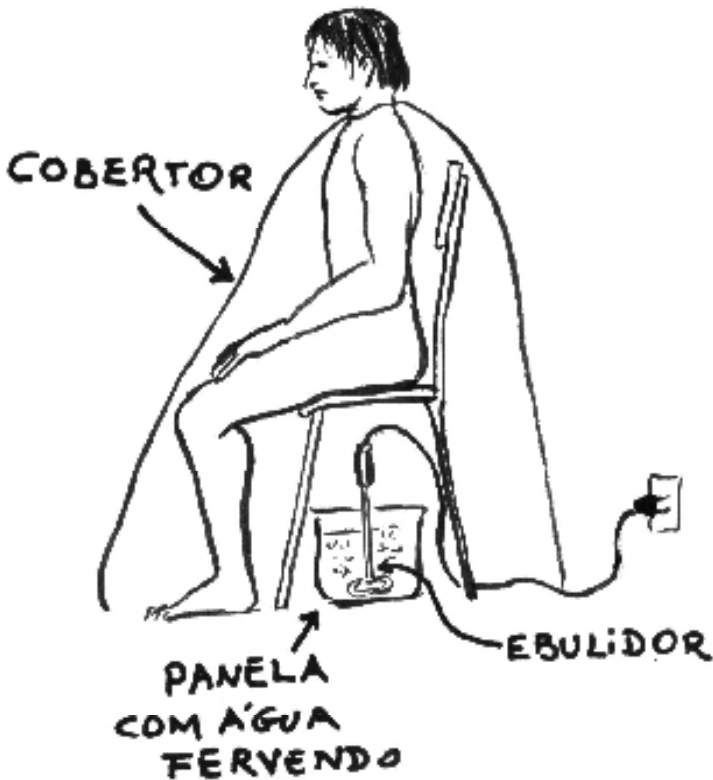
Trata-se da alternância de compressas úmidas quentes com frias sobre qualquer área do corpo. Por exemplo: uma fomentação comum é aquela que se faz em pessoas asmáticas em crise, sobre o tórax. Você usa duas panelas, uma com água bem quente e outra com água gelada. Mergulha o pano na quente. Segure o pano pelas pontas e mergulhe a parte central, depois cuidadosamente torça. Então aproxime coloque o pano quente no tórax da pessoa doente por um tempo determinado (o orientador recomendará); depois faça o mesmo com o pano frio (agora ficará metade do tempo do pano quente) e assim por diante. É impressionante o efeito!

Entre 5 e 10 variações, podendo ser mais, não tem tempo determinado.

LAVAGEM DO SANGUE:

Vou explicar como fazer em casa. Pegue um banco mais ou menos alto, ponha debaixo dele uma panela de água fervendo. Depois sente-se no

Figura 5 - Lavagem do sangue



banco e se envolva com um cobertor de modo que todo o seu corpo, menos a cabeça, fique no vapor. Quando suar, e não necessita ficar 'cozinhando' neste vapor por muito tempo, saia e faça uma frotção com água gelada (veja acima como fazer a frotção). Imediatamente após retorne para o vapor, assim que começar a suar faça nova frotção e assim por diante. Importante: ao fazer a frotção aqui na lavagem do sangue, não é necessário torcer o pano ao tirá-lo da água. O pano deverá estar encharcado quando passa-lo no corpo.

5 variações; não tem tempo determinado.

LAVAGEM INTESTINAL:

Use um aparelho chamado irrigador, que se constitui de um reservatório de plástico, alumínio ou, mais raramente, vidro, um tubo de borracha, uma torneirinha que se conecta com o tubo e um aplicador de plástico. Encha o reservatório com água do filtro, fria (em lugares

muito frios, convém quebrar a frieza da água), pendure o irrigador com um prego. Deite-se sobre o lado esquerdo e introduza o aplicador, com a torneirinha fechada, no ânus. Abra a torneirinha e deixe a água correr até que sinta que está com vontade de expulsar a água. Levante-se e evacue o intestino. Uma vez que evacuou o intestino, volte a deitar-se, desta vez sobre o lado direito, faça uma nova lavagem e depois evacue.

É mais freqüente que em cada aplicação penetre no intestino em torno de 1 litro de água. Isto porém não é obrigatório. Se um adulto percebe que entrou apenas 200 mililitros de água, então ele deve repe-

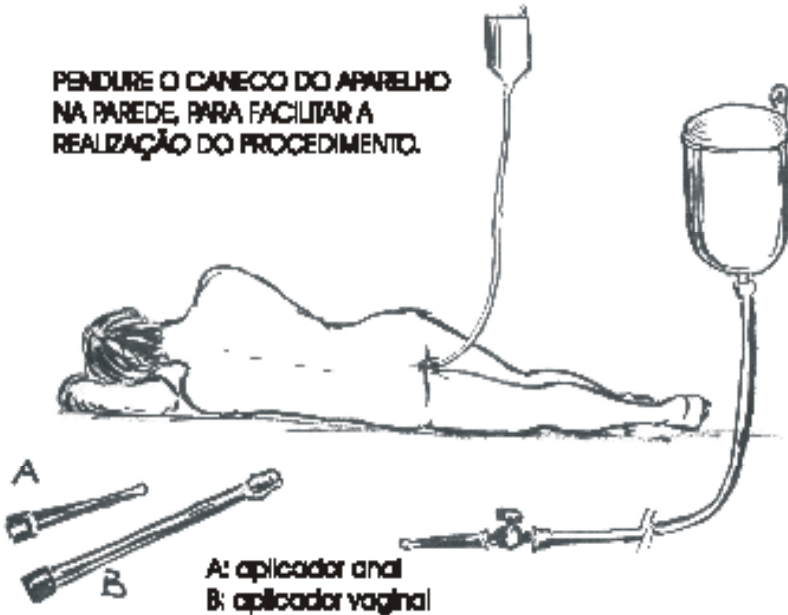


Figura 6- Lavagem Intestinal

tir, pois foi muito pouco. Mas ninguém deve estar se obrigando a receber quantidades estabelecidas de maneira rígida.

Não tem tempo determinado.

LAVAGEM VAGINAL: Trata-se de um procedimento semelhante ao anterior, já que usa o mesmo instrumento, o irrigador ou aparelho de fazer lavagem. Porém a mulher usará o aplicador de vagina, mostrado na figura 7, na letra B. A mulher deita com o ventre para cima, dobra as pernas e introduz o aplicador na vagina, delicada e profundamente. Em seguida abre a torneirinha, permitindo que o conteúdo do caneco lave o

interior da vagina. Observe que a água (ou o chá) sai na medida em que entra, pois a vagina não retém o líquido. Em geral se usa meio a um litro de água ou chá.

Não tem tempo determinado.

ÁGUA PRANIFICADA:

Este simples e eficaz procedimento tem um efeito muito impressionante em pessoas que sofrem de problemas gástricos. Encha um copo com água, depois derrame a água em outro copo vazio, procurando que a mesma caia de uma altura de uns 2 palmos. Depois, da mesma maneira devolva a água para o primeiro copo. Deve ser repetido mais ou menos 40 vezes antes de beber. Trata-se de um procedimento que você pode fazer várias vezes por dia.

VAPORES:

Aqui é muito simples. Para aplicar vapor em qualquer parte do corpo, basta ferver água em uma panela e expor a parte escolhida ao vapor de água que exala da vasilha. Um exemplo é o vapor no rosto: Primeiro põe a água para ferver, em seguida retira-a do fogo e coloca o rosto sobre a panela, cobrindo a cabeça e a panela com uma toalha para que o vapor fique preso e em maior contato com a cabeça (é a tradicional inalação ainda em voga nas regiões do interior do Brasil). Se a área do corpo escolhida for o tórax, procede-se da mesma maneira, sempre fazendo uma tenda com uma toalha. Conforme a recomendação, a água fervendo poderá ou não conter alguma planta medicinal ou outras substâncias.

O tempo varia muito conforme o caso.

PROCEDIMENTOS HÍBRIDOS:

Às vezes o terapeuta se vê na situação de recomendar a combinação de dois procedimentos. Uma combinação comum é o vapor em rosto ou tórax associado ao banho de assento. Importante: O procedimento quente (vapor) sempre se faz primeiro.

Outra combinação freqüente é o uso de um chá quente com faixa úmida ou faixa em 'T' (veja atrás como fazer estes procedimentos). Neste caso você deita-se, aplica o procedimento recomendado e em seguida toma o chá bem quente.

Aqui também o tempo varia conforme o caso. Quando combinamos vapor no rosto ou no tórax com banho de assento, por exemplo, o

mais freqüente é que seja recomendado 10 minutos no vapor e 20 minutos no banho de assento.

OS PROCEDIMENTOS NA GEOTERAPIA:

CATAPLASMA DE BARRO AO VENTRE:

Começo com este porque tem alguns detalhes que devemos atentar. Em primeiro lugar, o correto é que todo o abdômen fique coberto pelo cataplasma. Além disso deve-se dar atenção ao isolamento térmico com relação ao ambiente. Para isso usamos algumas folhas de jornal. Vamos ver como se faz o cataplasma:

O barro deve ser de um lugar limpo, quanto mais argiloso (li-guento ou gorduroso na linguagem popular) for o barro tanto melhor. Cave a terra e jogue fora a parte superficial. Recolha a parte mais profunda (mais ou menos 3 palmos), peneire e guarde em um recipiente qualquer. Tem gente que acha que não deve guardar em plástico mas já fiz isso e mesmo assim foi útil. Está claro que prefiro madeira, louça ou vidro. Se o barro ficar muito tempo guardado, de vez em quando convém expô-lo ao sol por algumas horas.

Para fazer o cataplasma estenda uma fralda previamente umedecida (apenas para facilitar) sobre uma bandeja. Misture o barro com água até que adquira uma consistência como de pasta de dentes. Então espalhe sobre a fralda, com a espessura de 1 cm. Depois dobre as bordas da fralda para fazer um pacote.

Ao aplicar: coloque um pano de flanela sobre cama, deite a pessoa sobre ele. A largura do pano será um pouco maior que o comprimento da barriga da pessoa. Traga a bandeja com o barro já colocado na fralda e ponha-a sobre as coxas da pessoa. Então puxe o cataplasma de modo que saia da bandeja e caia sobre a barriga. Em cima dele coloque um jornal ou papel de embrulho e então pegue o pano de flanela e envolva a pessoa de modo que o cataplasma fique bem justo. Para ficar bem justo mande a pessoa murchar um pouco o abdômen antes de prender a flanela com presilhas ou fita crepe.

Alguém já disse que o barro ‘temque’ ficar em contato com a pele. Penso que o “verbo” ‘temque’ não se aplica aqui, pois já fiz inúmeros tratamentos de pessoas em situações bastantes graves e os

resultados foram ótimos. Recomendo apenas que o pano da fralda seja bem fino.

Mestres muito ligados na hidroterapia fria, como os Lezaeta, insistem em que o cataplasma de barro seja feito com água fria. A vantagem disso é que o cataplasma participa na redução da temperatura interna (febre interma). Mas em determinados casos, quando se quer uma ação mais imediata vale a pena usar água quente. Eu, particularmente, na infinita maioria das vezes recomendei o uso de água fria, apesar de não ser avesso ao uso da água quente.

Pelo menos 4 horas. No caso de febre pode ser trocado com mais frequência e nesse caso deve-se usar o cataplasma feito com água bem fria, e, se possível, gelada.

OUTROS CATAPLASMAS:

Qualquer cataplasma se faz colocando entre dois panos de linho ou algodão qualquer produto de efeito curativo. O cataplasma de barro pode ser aplicado em qualquer lugar do corpo. Caso seja aplicado em uma área pequena não há necessidade da colocação do jornal (ou papel de embrulho), como no caso do cataplasma de barro ao ventre. No caso de uma pancada, ou numa torção de qualquer articulação este cataplasma tem um efeito muito bom.

É importante registrar que exceto nos casos de pancadas, acidentes, o correto é que ao colocar o cataplasma de barro em qualquer parte do corpo também deve-se colocar no abdômen. Dentro da idéia naturista, o cataplasma de barro retira toxinas do corpo, além de ter um papel regenerador e anti-inflamatório. Como ele puxa as toxinas, e como estas são freqüentemente e principalmente produzidas nos intestinos (uma vez que estes estão funcionando mal em praticamente todos os casos de doenças) há que colocar também o cataplasma na maior fonte de produtos tóxicos que é o abdômen mau funcionante.

Deve ficar pelo menos 2 horas. Em caso de intenso calor local pode e deve ser trocado com mais frequência.

ÁGUA DE BARRO:

Coloque 1 colher de sopa de argila em 1 copo de água e deixe descansar por no mínimo 5 horas. Depois decante, isto é, retire a água e despreze o barro que ficou em baixo. Com esta água se pode fazer bochechos, lavagens intestinais ou beber.

ÁGUA ARGILOSA:

O procedimento é o mesmo usado no caso anterior, mas aqui se revolve a água com o barro e utiliza-se desta maneira em banhos, lavagens etc.

PASTILHAS DE ARGILA:

Água e argila, se mistura bem e depois molda com a forma de pequenas drágeas ou pastilhas. Pode ser combinado com outros elementos curativos. Esta pastilha feita com sumo de hortelã e mel é muito deliciosa.

ATENÇÃO: O uso interno da argila deve ser bem acompanhado pois pode provocar prisão de ventre (que desaparece assim que se suspende o uso).

OS PROCEDIMENTOS NA FITOTERAPIA:

A utilização adequada das plantas medicinais requer certos cuidados que procurarei enumerar a partir de agora:

1. Na coleta de plantas deve-se optar por aquelas que se encontram em bom estado. Plantas marcadas ou estragadas não devem ser utilizadas.
2. Nunca se deve colher plantas nas proximidades de uma estrada de rodagem, pois podem estar contaminadas com os metais dos escapamentos dos automóveis. Tampouco devemos escolher plantas que tenham sido tratadas com pesticidas ou com fertilizantes artificiais
3. É imprescindível conhecer a planta que está sendo colhida para que não tenhamos surpresas desagradáveis. Por exemplo: A cicuta, que é um poderoso veneno, se parece muito com o coentro.
4. Idealmente as plantas não devem ser colhidas após um dia de sol forte, ou depois de muita chuva e vendavais. Os dias ideais são aqueles frescos e sem ventos, preferencialmente quando no dia anterior não tenha chovido.
5. É melhor escolher folhas e talos novos antes da floração (exceto quando indicado), que é quando as plantas estão desenvolvidas, mas ainda novas e fortes. Nas árvores é melhor optar pelos brotos.
6. A coleta de flores deve ser feita imediatamente antes da floração

total.

7. Os frutos e as sementes, quando para fins medicinais, devem ser colhidos quando alcançarem plena maturidade.
8. As raízes devem ser colhidas em tempo seco, a melhor estação é o verão (nos lugares em que este é seco). Uma vez colhidas devem ser escovadas com cuidado para que sejam retirados todos os grãos de terra.
9. Para guardar plantas medicinais por pouco tempo, pode-se usar uma geladeira, acondicionando-as em sacos plásticos ou em vasilhas bem vedadas; no caso de querer guardá-las por mais tempo é melhor secá-las. Tratando-se de folhas, flores e talos tenros, devemos secá-los à sombra, em lugar fresco e seco, penduradas “de cabeça para baixo”. Algumas folhas podem ser secadas ao sol, mas como forma de segurança devemos evitar isso. Já cascas e raízes podem ser secadas ao sol sem problema.
10. Uma vez secos os produtos da coleta de plantas medicinais devem ser guardados em recipientes de vidro ou lata bem fechados.

_____ Agora passemos aos diversos modos de utilização das plantas medicinais:

1. **INFUSÃO** ou **CHÁ**: jogue água fervendo sobre as ervas e logo em seguida feche o recipiente onde elas estão, deixando abafadas por 15 minutos. Se você der uma espremidinha na hora de coar antes de beber, aproveita melhor.
2. **DECOCTO** ou **COZIMENTO**: Aqui você deixa a planta dentro da fervura pelo tempo indicado. Tanto mais resistente a erva maior o tempo da fervura. É mais indicado para cascas e raízes.
3. **MACERAÇÃO**: Há que deixar a parte da planta em água fria por um tempo que pode variar de 1 hora a 1 semana, conforme o caso. Depois tem que coar e espremer antes de usar. Muitas raízes e cascas têm que ser maceradas por um bom tempo (1 a 12 horas) e depois passar por uma decocção de alguns minutos de fervura antes de serem utilizados.
4. **SUMO**: Para se obter o sumo é só você espremer a erva. Se tiver centrífuga o esforço será mínimo. Se não, arregace as mangas, corte a planta em pedacinhos bem pequenos, esmague com um pilão, coloque dentro de um pano de linho ou algodão e torça com toda a força, para recolher o sumo precioso.
5. **BANHOS VEGETAIS**: Isso é uma delícia, parece até coisa de filme. É banhar o corpo ou parte dele com cozimentos ou tinturas de plan-

tas medicinais. Podem ser usados frios ou quentes.

6. **TINTURA:** Ponha para macerar em álcool 60° ou 70° as plantas medicinais. Se usar 250g de plantas deverá usar 250g de álcool, isto é, o mesmo peso de um e de outro. Fica em repouso por 10 dias ao abrigo da luz. Prefira vidros escuros. Depois cõe com um pano e está pronta para uso. O nome oficial disso é Tintura Mater e nos livros os autores colocam TM quando se referem a ela. Se você tiver álcool de cereais é melhor.
7. **XAROPE:** Você pega as plantas e junta com água, pedaços de rapadura, ou melão de cana e leva ao fogo até ficar espesso. As crianças adoram.
8. **VAPOR:** É a exposição do corpo ou parte dele aos vapores que saem das fervuras de ervas medicinais. A tradicional inalação de eucalipto, por exemplo, é um vapor medicinal.
9. **CATAPLASMA:** É bastante simples a preparação de um cataplasma de qualquer planta medicinal; pegue ela e machuque bastante até que fique como uma papa, depois espalhe em um pano, dobre ele por cima (ou cubra com outro), aplique sobre a parte afetada e enfaixe com uma atadura, para fixá-la. Em alguns casos você pode misturar a planta com argila, ou com sal. O mastruz, por exemplo, que é tão usado em cataplasmas para aliviar as conseqüências de pancadas ou entorses, tanto pode ser aplicado com sal como com barro. Os resultados são surpreendentes.
10. **UNGÜENTO:** Se você misturar 1 colher de sopa de sumos de ervas com 20 g de vaselina ou de lanolina terá um unguento. Pode-se usar banha de porco ou gordura de carneiro. Na verdade qualquer gordura pode ser usada. As gorduras animais podem se corromper em pouco tempo, ao contrário da vaselina e da lanolina.
11. **AZEITES:** É a maceração em azeite de oliva (azeite doce). Aqui o tempo deve ser de 2 a 3 semanas, e, como no caso da TM (lembra-se deste símbolo?) devemos utilizar vidros escuros.
12. **PÓS:** Uma vez que a planta estiver sequinha (lembre de secar à sombra), com o pilão ou o liquidificador, reduza-a a um pó o mais fino possível. Na hora de usar pode misturar 1g do pó com água (1/2 copo) antes de beber. Também se pode usar para fazer cataplasmas entre outras aplicações.

Misturas de Pós de Folhas: Tem sido muito divulgado pela Dr^a Clara Takaki Brandão, graças aos resultados que se obtêm em crianças desnutridas. Tenho tido a oportunidade de acompanhar

alguns casos impressionantes. Gosto de recomendar a combinação de folhas como aipim ou mandioca, batata-doce, carrapicho de agulha (picão), caruru (breço) que encontro fácil aqui onde vivo. Mas podem ser incluídas uma ampla variedade de folhas, e, de sementes (girassol, melancia). Deve-se tomar o cuidado de usar plantas e sementes que não prejudiquem a saúde, claro. Também se pode combinar com pó de casca de ovo (v. no capítulo Outros Procedimentos). Na alimentação comum esta mistura pode ser acrescida de farelo de arroz, de trigo e/ou de aveia.

13. VINHO MEDICINAL: Bom, nem sempre os naturistas mais ortodoxos gostam desta forma de utilização, mas ninguém vai negar que é uma forma bem gostosa de se tratar. É só fazer uma espécie de TM, só que invés de álcool se usa vinho de excelente procedência. As cachaças medicinais, tão comuns no Brasil, devem ser vistas com certa reserva se consumidas em larga escala. Como a cachaça tem um elevado teor de álcool, a cachaça medicinal deve ser considerada como uma tintura mater (TM), e conseqüentemente consumida diluída em água e em doses baixas.

IMPORTANTE: Havendo necessidade de adoçar não use açúcar branco nem adoçantes artificiais, prefira mel, melaço de cana (melaço), ou rapadura.

OUTROS PROCEDIMENTOS

Neste capítulo trago para vocês alguns procedimentos que se usam na terapêutica naturista, mas que não podem ser incluídos nos capítulos precedentes porque não se classificam bem neles.

PÓ DE CASCA DE OVO:

Trata-se de uma excelente fonte de cálcio de fácil acesso e relativamente barato. O ideal é usar casca de ovos de galinha (ou codorna, galinha d'angola etc.) de quintal. É muito útil para as crianças, as gestantes, para as mulheres perto ou depois da menopausa, para os dentes entre outros usos. Pode ser combinado com o pó de folhas ou a multimistura (v. em procedimentos de fitoterapia, na parte de pós). Como fazer:

Lava bem as cascas dos ovos e põe pra ferver por 20 minutos.

Coloca no sol e uma vez seco pila bem pilado (ou passa no liquidificador) até ficar um pó bem fino. Vai peneirando para separar a parte que ainda não está bem fininha¹. Outra forma de preparar é colocando no forno, até ficar tostadinho, sem contudo queimar, e depois pulverizar.

CATAPLASMA DE COALHADA:

Você pega a parte branca e grossa da coalhada e coloca entre dois panos de linho ou algodão, e leva à parte afetada.

2 horas

EXERCÍCIO DO BEBÊ:

Deite-se e coloque um pequeno travesseiro que apoie sua nuca. Agora estique (sem forçar) os pés e os braços para cima. Uma vez feito isso comece a balançar vigorosamente os membros, como se estes estivessem tremendo. Caso se canse encoste os pés em uma parede (mantendo as mãos para o alto) e depois recomece.

2 a 5 minutos, várias vezes ao dia.

REVULSÃO:

Aqui você usa alguma planta medicinal ou mesmo outros produtos que causem irritação na pele. Sementes de mastruz, semente de mostarda por exemplo. Faz com eles um cataplasma e coloca contra a pele por alguns minutos até que o paciente sinta incômodo, então retira o produto irritante e coloca sobre a região um pano umedecido com água gelada.

Um procedimento extraordinário é a **urtigadura seguida de frotção**. Com a mão protegida você toma um “mói” de urtiga (não cansação) e passa pelo corpo da pessoa que está se submetendo ao tratamento; imediatamente após faz uma frotção com água bem gelada. Ao contrário do que se pensa em geral, não acontece irritação. O que ocorre é que dá uma forte reação de calor na pele.

NOTAS

Índice

Apresentação	3
Introdução	4
Um pouco de História e Teoria	6
Os procedimentos Naturistas	
Recomendações iniciais	9
Os procedimentos em hidroterapia	
Frotação	13
Banho de assento	14
Banho vital	14
Banho genital	14
Banho de meio corpo	15
Banho alternado	15
Banho alternado de pernas	15
Pedilúvio	16
Banho de olhos	16
Banho de braços	16
Banho de pernas	16
“Chorros”	16
Faixa úmida abdominal	17
Faixa derivativa	18
Compressa dorsal	18
Pacote de axila a joelho ou envoltura curta	18
Grande envoltura ou pacote de axila a tornozelo	19
Faixa em T	19
Fomentação	19
Lavagem do sangue	19
Lavagem intestinal	20
Lavagem vaginal	21
Água pranificada	22
Vapores	22
Procedimentos híbridos	22

Os procedimentos na geoterapia

Cataplasma de barro ao ventre	23
Outros cataplasmas	24
Água de barro	24
Água argilosa	24
Pastilhas de argila	25

Os procedimentos na fitoterapia

Cuidados na utilização	25
Usos	25

Outros Procedimentos

Pó de casca de ovo	28
Cataplasma de coalhada	29
Exercício do bebê	29

Índice	30
---------------------	-----------

Sobre o autor	32
----------------------------	-----------

ÍNDICE DAS ILUSTRAÇÕES

Frotação	12
Banho de assento	14
Banho genital	15
Faixa úmida	17
Lavagem do sangue	20
Lavagem intestinal	21

Sobre o autor

Aureo Augusto Caribé de Azevedo nasceu em Salvador - Ba, no sábado, 17 de janeiro de 1953, formou-se em Medicina pela Universidade Federal da Bahia, sendo diplomado em 6 de janeiro de 1978.

Introduziu na Bahia o sistema Leboyer de parto (Nascer Sorrindo) e o parto de cócoras; há mais de 35 anos fez o primeiro parto domiciliar planejado no nordeste do Brasil. Após uma experiência de cura pessoal com Medicina Natural, frequentou por um ano a Clínica Villa de Vida Natural Manuel Lezaeta Acharán, em Santiago de Chile, onde vivenciou as práticas neo-hipocráticas tendo também acompanhado os doentes internados, participado de atividades docentes, tanto dando palestras como na qualidade de ouvinte.

Mora há mais de trinta anos no Vale do Capão, onde mantém consultório médico particular e atua na Unidade de Saúde da Família na mesma localidade, onde trabalha com os moradores em educação para a saúde e em ambulatório de clínica médica; em seu trabalho inclui uma abordagem psicossomática da clínica na qual a enfermidade é vista como parte do processo de crescimento da personalidade individual em busca da felicidade (individação). Lança mão de meios propedêuticos e terapêuticos tradicionais e modernos, utilizando-se também de mitos e experiências de auto-conhecimento como pontos de referência e instrumentos de maior compreensão dos processos vivenciados.

Título de Cidadão Benemérito de Palmeiras, concedido pela Câmara de Vereadores da cidade por unanimidade de votos em 11 de dezembro de 1997 (Resolução nº 41 de 26/9/97).

Homenageado como Pioneiro nas Práticas Integrativas e Complementares no I, UFPE, Encontro Nordestino de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (UNIVASF, UFBA, UNEB, UFRN, UPE, UFPB, UFCe, FA-SA), Juazeiro-Ba, 2 de junho de 2013.

Em 2018 recebeu a Comenda da Ordem do Mérito Médico Nacional, maior honraria concedida a um médico pelo Ministério da Saúde.

Filho, pai e avô.

MANUAL

com os principais

PROCEDIMENTOS

NATURISTAS

(naturopáticos)

Link do Canal:

www.youtube.com/aureoaugusto

Link do Site:

www.aureoaugusto.com

Link do Manual de Procedimentos:

www.aureoaugusto.com/manualdeprocedimentos

Blog:

blog.aureoaugusto.com

Facebook:

[@draureoaugusto](https://www.facebook.com/draureoaugusto) ou www.facebook.com/draureoaugusto

Instagram:

[@augustoaureo](https://www.instagram.com/augustoaureo) ou www.instagram.com/augustoaureo