

pare, escute e mude  
diana patrício

## PARE, ESCUTE E MUDE

<b>Introdução</b>	<b>7</b>
<b>A Naturopatia</b>	<b>21</b>
Sobre a Naturopatia	23
A Homeopatia	32
<b>Meios de diagnóstico da Naturopatia</b>	<b>41</b>
Questionário clínico	43
Carências nutricionais	53
<b>Diagnóstico pela face</b>	<b>63</b>
<b>Diagnóstico pela íris</b>	<b>69</b>
<b>Áreas reflexas do corpo</b>	<b>73</b>
Reflexologia do pé e da mão	77
<b>Shiatsu</b>	<b>81</b>
<b>A alimentação</b>	<b>89</b>
Alimentos: os aliados e os inimigos	91
O problema do glúten	104
O problema dos laticínios	114
Ervas aromáticas	123
Superalimentos	139

<b>Saúde, consciência e ética</b>	<b>165</b>
<b>Dieta Vegetariana</b>	
<b>como caminho de saúde (Magda Roma)</b>	<b>175</b>
<b>Os nutrientes</b>	<b>183</b>
<b>Hábitos Saudáveis</b>	<b>191</b>
A actividade física	193
O sono	202
<b>As emoções e a saúde</b>	<b>209</b>
<b>Problemas de saúde</b>	
<b>comuns e as sugestões da Naturopatia</b>	<b>221</b>
<b>O que é que eu como ao pequeno-almoço?</b>	<b>307</b>
Sugestões saudáveis para	
pequenos-almoços e lanches, almoços e jantares	309
<b>Anexo — Contra-indicações das plantas medicinais</b>	<b>329</b>
<b>Referências bibliográficas</b>	<b>351</b>
<b>Referências web</b>	<b>353</b>

## PREFÁCIO

Tive o prazer de conhecer a Dra. Diana Patrício enquanto directora técnica de uma clínica. Depressa me apercebi da sua postura profissional, dedicada e minuciosa face a cada caso clínico. Há muito que procurava um profissional com estas características para fazer parte da minha equipa. Hoje, a Dra. Diana Patrício integra a minha equipa em duas das clínicas nas quais sou responsável, por acreditar no seu profissionalismo. Temos conseguido ajudar inúmeras pessoas nas mais variadas situações clínicas, desde infecções respiratórias a cancro.

Há muito que se procurava um livro com tal distinção, com um discurso fácil e acessível sobre a naturopatia e o ponto de vista do naturopata, como especialista de uma área de medicina alternativa ou complementar, na doença. Tudo isso fará sentido com o enquadramento perfeito do que é a naturopatia. Enquanto a medicina convencional avalia o indivíduo através das suas queixas e alguns exames de imagiologia, com prescrição direta para colmatar “a sua dor”, a naturopatia avalia um conjunto de sinais e sintomas de cada indivíduo, bem como associações de queixas e resultados de exa-

mes físicos e visuais para conseguir interpretar a causa da reacção do organismo com o sintoma manifestado. A naturopatia, tal como qualquer medicina alternativa ou complementar e a nutrição que pratico, trabalham a saúde tratando a causa e não a consequência, “a sua dor”.

Na sociedade que conhecemos, só nos lembramos da saúde quando a perdemos. Coloca-se em questão o bem-estar do indivíduo perante a dor que persiste. Infelizmente, só procuramos saber a origem dessa dor quando esta se torna insuportável e, ao procurarmos um profissional convencional, recebemos tratamento para o queixume e por vezes, alguns profissionais, procuram a sua origem; mas o que por vezes também acontece é que a sua origem é “camuflada” com o tratamento prescrito para a dor e os exames pedidos acabam por ser inconclusivos. Momentos seguintes, dias, semanas ou meses, a dor volta e a queixa leva-nos ao mesmo procedimento e daqui por diante. Passamos a nossa vida nisto quando seria tão mais fácil não termos dor, mas para isso, teríamos não que mudar a sociedade em que vivemos, mas a forma como cada um vive. Actuando na prevenção, avaliando desequilíbrios quando sentimos que algo não está bem e de seguida equilibrá-los. A naturopatia, segundo o que eu conheço e sei por ter tido uma boa professora, a Dra. Diana, além de equilibrar o organismo após avaliação pelos seus métodos próprios, previne patologias.

Sofremos em silêncio muitas vezes sem termos essa necessidade. O desconhecimento da maioria das pessoas nas medicinas alternativas ou complementares e a sua potencialidade leva o indivíduo a recorrer sempre aos mesmos métodos. Não significa com isto que sejam os métodos errados, mas deverão ser complementados com terapias alternativas e regras alimentares adaptadas ao seu estado clínico quando estes não dão uma resposta definitiva.

Este é o manual que deveremos consultar e ter nas nossas casas para sabermos um pouco mais sobre nós e começarmos a abrir a nossa mente.

O caminho da vida é um caminho que todos fazemos, mas em registos diferentes. Podemos caminhar ao mesmo tempo, mas só caminhamos juntos quando abrimos a nossa mente, aceitamos as evidências e mudamos o nosso comportamento perante a vida que é una e é nossa.

*Magda Roma*



Pare, escute e mude

## DEDICATÓRIA

*Para a minha sobrinha Martina, que começou a dar os primeiros passos enquanto eu escrevia estas páginas. Farei por contribuir para que sejam passos para uma Humanidade mais justa, mais consciente, mais saudável.*





Pare, escute e mude

## AGRADECIMENTOS

Agradeço à vida por todas as experiências e aprendizagens que me proporcionou. À minha família, em especial à minha irmã, pelo apoio incondicional sempre presente. A todos os meus professores pelos ensinamentos, a todos os meus pacientes a quem posso ensinar e com os quais aprendo também. Aos meus amigos, os que estão mais e os que estão menos presentes.

À minha colega e amiga Magda Roma, que aceitou ter uma participação neste livro e que faz um trabalho incrível com doentes oncológicos através da alimentação e com a qual é um prazer poder trabalhar.

À minha cadela, Maia, que me lembra todos os dias que o amor pode vir de qualquer ser.



## INTRODUÇÃO

Quando penso no trabalho que desenvolvo através da naturopatia, tenho sempre como meta ajudar as pessoas a serem felizes. Não é suficiente ter alguém sentado à minha frente que diga “Sim, os meus sintomas desapareceram”. A saúde é muito mais do que a mera ausência de sintomas. E por isso, o que quero ouvir é: “Sim, sinto-me optimamente e tem sido incrível esta experiência de melhorar os meus hábitos, sinto-me pleno de energia e disposição!”

Esta é a meta. Ajudar a que cada um descubra o quão maravilhoso pode ser habitar o seu corpo saudável e desfrutar das experiências da vida a 100%.

Este livro pode ser para muitos um ponto de partida para uma vida mais saudável e espero que mais feliz. Como que um manual de instruções do seu corpo. Instruções básicas que foram esquecidas por grande parte das pessoas e que podem ser resgatadas a qualquer momento, se assim o desejar.

Perceba porque é que ter uma boa alimentação é assim tão importante e mais do que isso, entenda o que é afinal uma boa

alimentação, que alimentos deve ter por perto e igualmente importante, aqueles de que se deve afastar.

Perceba como é que a naturopatia e outros métodos de tratamento naturais o podem ajudar. Independentemente de sofrer ou não de alguma doença, a naturopatia tem sempre algo a fazer por si.

Entenda o verdadeiro impacto da prática regular de exercício físico e de bons hábitos de sono.

Está preparado? Boa viagem para uma nova vida.

Abrace a mudança, resgate a saúde, conquiste a felicidade.

Pare, escute e mude

## **Testemunho**

*Maria, 55 anos*

Há alguns anos, a minha rotina mensal passava infelizmente por ir a várias consultas médicas de várias especialidades diferentes. Vários problemas de saúde me atormentavam, desde as infecções urinárias recorrentes, às infecções respiratórias que me levavam a tomar antibióticos quase todos os meses, passando ainda por dores nas articulações frequentemente e vários sintomas digestivos que me incomodavam diariamente.

Decidi que tinha que fazer algo mais pela minha saúde e marquei uma consulta de Naturopatia. Tinha esperança de melhorar alguns aspectos da minha saúde que estavam a limitar a minha vida. O que eu não sabia era que o impacto do tratamento seria tão abrangente e que seria possível melhorar a minha saúde geral de forma tão drástica.

Segui as várias recomendações que me foram feitas, passei a caminhar mais, mudei toda a minha alimentação e fiz o tratamento com homeopatia, suplementos vitamínicos e plantas medicinais que me fora prescrito.

Foi agradavelmente surpreendente deixar de ter infecções

urinárias e respiratórias, sentir as minhas dores atenuarem ao ponto de já não me incomodarem, deixar de ter problemas digestivos, para além de passar a dormir melhor e sentir-me com mais energia e disposição.

Hoje posso dizer que vou ao médico apenas para fazer exames de rotina e mantenho todos os hábitos saudáveis que aprendi a ter, como medida preventiva.

# A NATUROPATIA





## SOBRE A NATUROPATIA

*“As tuas forças naturais, as que estão dentro de ti, serão as que curarão as tuas doenças”.* — Hipócrates

A medicina é uma só, o que diverge são as várias formas que existem de a praticar, os vários caminhos terapêuticos para alcançar a mesma meta. E se o objectivo a alcançar é o mesmo, a escolha de um dos caminhos não exclui a possibilidade de se percorrerem vários outros durante todo o percurso para atingir a saúde, sendo até desejável muitas vezes que os caminhos se cruzem.

O pai da medicina é o pai da naturopatia. Há milhares de anos, Hipócrates, que nasceu na Grécia, na ilha de Cós no ano de 460 a.C., revolucionou a medicina opondo-se às práticas utilizadas naquela época, que se baseavam em magia e superstições. Hipócrates conduziu a medicina pelo caminho da ciência e considerou que a doença não é mais do que uma perturbação do equilíbrio do organismo que se origina perante a combinação de um organismo susceptível com condições adversas do meio em que ele se insere.

Hipócrates defendia a ideia de que para manter uma boa

saúde, vários factores eram essenciais, nomeadamente o tipo de alimentos que integram a dieta e por isso uma das suas frases mais célebres e proferidas hoje é *“Que o teu alimento seja o teu medicamento e que o teu medicamento seja o teu alimento”*. Para Hipócrates, para além de uma alimentação adequada, a chave para manter e recuperar a saúde consistia em saber usufruir daquilo que a natureza naturalmente proporciona em prol do equilíbrio do organismo, como a luz do sol, o ar puro, a água, o exercício físico e as plantas medicinais.

Podemos até dizer que de acordo com tudo o que defendia, se ele fosse vivo nos dias de hoje, seria certamente naturopata.

Com os anos, a ciência evoluiu até aos dias de hoje e, se por um lado essa evolução trouxe vantagens, por outro lado, veio de mãos dadas com uma série de problemas. Uma moeda tem sempre duas faces e parece haver uma espécie de ironia quando pensamos que a tecnologia avançada que nos permite hoje na medicina conhecer o nosso organismo até ao mais ínfimo pormenor é a mesma tecnologia avançada que nos rouba saúde e anos de vida por nos tornar mais sedentários, mais isolados do que nos rodeia, mais conectados a uma realidade virtual e mais desconectados da natureza e do planeta em que vivemos.

Por outro lado, essa mesma tecnologia que permitiu analisar com fascínio o organismo de forma tão detalhada, até conhecermos a estrutura de cada célula do nosso corpo, desligou-nos da necessidade de encararmos o organismo como um todo, desvalorizando a relação entre todas as partes. Esse olhar tão próximo para cada uma das partes isoladas faz com que se perca a visão global que nos permite uma verdadeira compreensão do que está a acontecer. E é isto, na minha opinião, que faz com que muitas vezes a medicina convencional falhe, quando busca a solução do problema focando-se no mínimo detalhe, quando a razão do problema está tantas vezes em causas mais exteriores.

Para além disso, esta tendência para analisar, estudar e abordar cada órgão do corpo humano de forma isolada leva a que não se tenha em consideração que muitas vezes um problema num órgão pode ser a consequência de um desequilíbrio noutra órgão ou sistema, o que pode levar a uma solução terapêutica incompleta e faz com que o doente passe por várias consultas de diferentes especialidades sem que haja uma devida ligação entre elas, impedindo que se compreenda verdadeiramente o problema. A evolução que permitiu descobertas incríveis foi a mesma que criou grandes limitações. Uma pessoa que sofra, por exemplo, de depressão, será medicada pelo psiquiatra com terapêutica antidepressiva, mas dificilmente será tido em conta por esse especialista a saúde intestinal da pessoa, já que não faz parte da especialidade do psiquiatra. No entanto, e como explicarei mais à frente, sabe-se hoje que existe uma relação entre a saúde intestinal e a produção de serotonina, um neurotransmissor responsável pela sensação de prazer e bem-estar e que condiciona o humor e o estado de espírito, já que a maior percentagem deste neurotransmissor é produzida precisamente no intestino. Recuperar e promover uma boa saúde intestinal é fundamental no tratamento de uma pessoa com depressão.

Obviamente que a evolução da tecnologia no que respeita à medicina não trouxe só desvantagens. Esses avanços possibilitaram também salvar a vida de pessoas que se encontram muito perto da morte, com técnicas incríveis ao nível da cirurgia, por exemplo, bem como restabelecer a saúde de pessoas que passaram por traumatismos muito graves como no caso de acidentes, ou até na utilização de antibióticos específicos em casos de infeções agudas já em estados graves. Nos casos que mencionei, a medicina convencional tem um papel fundamental, que irá determinar o desfecho entre sobreviver ou morrer. E existe um momento nesses casos em que a naturopatia pouco ou nada poderá fazer, podendo e devendo assumir sim um

lugar importante, na recuperação da saúde do indivíduo depois do mesmo ultrapassar o risco de vida.

Porém, existem muitas outras situações em que, não correndo risco de vida, as pessoas passam anos das suas vidas dependentes de medicamentos químicos sintetizados, sem que verdadeiramente tenham sido trabalhados todos os aspectos da sua saúde para se restabelecer o equilíbrio do seu corpo. Nesses casos, a medicação química apenas está a suprimir os sintomas, mas não está a resolver o problema. Quando as doenças não são abordadas na sua raiz, o organismo insiste em manifestar os sintomas. Quantas pessoas não passaram a tomar medicamentos para a hipertensão arterial, num momento das suas vidas em que a pressão arterial foi detectada anormalmente elevada, sem que tivessem sido feitas alterações no seu estilo de vida, como passar a adoptar uma alimentação saudável, passar a fazer exercício físico e diminuir os níveis de stresse? A toma de medicamentos irá suprimir os sintomas, que reaparecem quando a pessoa deixa de os tomar e assim, a medicina convencional caracteriza essas condições de saúde como doenças crónicas.

A naturopatia não se ocupa da doença mas sim da saúde, encarando todo e qualquer sintoma como uma interrupção do normal equilíbrio do corpo. Desta forma, o propósito da intervenção da naturopatia será o de repor as condições necessárias para que o organismo possa voltar a encontrar o seu equilíbrio.

Os sintomas são na verdade a linguagem do corpo, que se expressa de forma inteligente para manifestar que algo não está bem. E portanto não devem ser suprimidos, mas sim interpretados da forma mais completa possível para que se possa proceder a um conjunto de mudanças e de estratégias verdadeiramente terapêuticas que permitam que a capacidade de auto-cura do organismo se sobreponha ao desequilíbrio. Assim, o conceito de doença crónica não faz muito sentido no âmbito da naturopatia. Se o organismo manifesta sintomas de forma prolongada, é

porque ainda não foram implementadas todas as mudanças que lhe permitem restabelecer o equilíbrio.

Da mesma forma que não é totalmente correcto afirmar que a naturopatia cura. O que se cura na verdade é o próprio organismo. A naturopatia tão-somente promove as condições necessárias para esse processo maravilhoso do organismo, sendo que a cura depende sempre da capacidade de resposta ou de reacção do mesmo.

Hipócrates designava essa capacidade de resposta ou reacção do organismo de cada pessoa como força vital ou energia vital. A energia vital é naturalmente mais forte numa criança ou num jovem e naturalmente mais fraca numa pessoa de idade avançada. Outros factores enfraquecem esta energia vital, nomeadamente a toxicidade a que é exposto o organismo, contribuindo para isso o consumo regular de álcool, tabaco, substâncias químicas presentes nos alimentos que ingerimos, etc. A toma de um grande conjunto de fármacos por um tempo prolongado leva também a um enfraquecimento da energia vital. É por isso que a naturopatia não tem um efeito tão notório e rápido como seria desejável quando os pacientes iniciam o tratamento natural em condições altamente debilitantes, depois de terem sido submetidos a fortes tratamentos químicos, como a quimioterapia nos casos oncológicos, ou quando estão dependentes de diversos fármacos há vários anos. Por outro lado, é também por esta razão que de uma forma geral, as crianças reagem tão bem e tão rapidamente ao tratamento natural.

A energia vital ou força vital é um conceito utilizado pelas formas de medicina milenares no entendimento da saúde. Para a medicina tradicional chinesa, esta energia tem o nome de Chi e é o seu fluxo que forma os trajectos designados por meridianos de acupunctura. Ao longo desses trajectos que conduzem a energia até aos órgãos e os nutrem dessa mesma energia, existem pontos, os pontos de acupunctura, que podem ser estimulados pelas técnicas de acupunctura para estimular o correcto fluxo da energia.

No fundo, a energia vital é a energia que anima o corpo, sem a qual não é possível existir vida. Na visão da naturopatia e das demais terapias que se regem pelas leis da natureza, qualquer doença em qualquer órgão físico deve-se em primeira instância a uma perturbação da energia vital. Têm também como objectivo comum, as terapias naturais, o de repor o equilíbrio da energia vital, muito embora possam para isso ser utilizadas variadas e diferentes técnicas. É nesse amplo espectro de possibilidades e caminhos terapêuticos para atingir o mesmo fim que reside o encanto e a beleza das terapias naturais.

O papel do naturopata é portanto, o de ensinar, educar e orientar o doente no sentido de proporcionar ao seu organismo todas as condições que permitam o processo de cura. Esse processo não é possível sem que haja uma atitude proactiva, de vontade de aprender e de pôr em prática essa aprendizagem por parte do doente.

O naturopata terá uma abordagem de cada doente como um indivíduo único e inseparável do mundo que o rodeia, valorizando a sua relação com esse mesmo mundo, já que as causas de desequilíbrio e doença estão directamente ligadas à forma como o ser humano se relaciona com o meio envolvente, seja pela forma como se alimenta, ou por estar submetido a ambientes psicológica e emocionalmente desequilibrantes, ou por viver num ambiente poluído, pela falta da prática de exercício, ou por não usufruir adequadamente de fontes de saúde como o sol, a água, etc.

A particular importância que a naturopatia dá à individualidade de cada ser pressupõe o entendimento de que todos nós apresentamos algum tipo de susceptibilidade para manifestar de forma específica os desequilíbrios no nosso corpo. Na linguagem da medicina convencional dos tempos modernos, esta susceptibilidade refere-se à genética. Isto significa para a naturopatia que todos nós temos um órgão ou sistema mais frágil ou susceptível, algo que herdamos dos nossos pais, que por sua vez herdaram dos seus pais

e que quando somos expostos a factores adversos, é nesse órgão ou sistema que os sintomas se tendem a manifestar. É um pouco como dizer que sujeita à acção da força, a corda rebenta sempre no seu lado mais fraco. Para umas pessoas, esse lado mais fraco pode ser o sistema respiratório, para outras pode ser o sistema digestivo, para outras o sistema nervoso etc.

Importa perceber que mesmo que a corda tenha um lado fraco, ela não tem de rebentar, desde que a acção da força não ultrapasse o limite que a corda pode suportar. O propósito da naturopatia é este mesmo, o de preservar a corda, fortalecendo-a por um lado e fazendo por garantir que ela não será submetida a forças que estejam acima dos seus limites.

No caso de a corda rebentar, é bom saber que o nosso organismo é muito mais incrível do que uma corda e tem capacidades de regeneração que uma corda não tem. E mesmo nessas situações a naturopatia actua de forma eficaz para estimular a capacidade regeneradora do organismo, utilizando exactamente os mesmos métodos que utilizaria como medidas preventivas, mas de forma mais intensa e disciplinada.

No entanto, o ser humano deve educar a sua própria consciência no que respeita à saúde e à preservação da mesma, respeitando os limites da sua corda. E é neste ponto que, na minha opinião, os valores se inverteram nas últimas décadas. O ser humano passou a usar e abusar do seu organismo, alimentando-se de produtos que não são alimentos, privando-se de exercício físico, não respeitando as devidas horas de sono, intoxicando-se de várias formas como o álcool e o tabaco e entregando a sua vida ao trabalho, pela conquista sobretudo de bens materiais em detrimento de momentos e experiências de amor, paz e alegria partilhadas com a família, os amigos e a própria natureza. Para conseguir viver desta forma sem respeitar o organismo e as leis que lhe são naturais, o homem passou a utilizar a medicina para suprimir os incómodos sintomas



que advêm desta forma de viver, através da “magia” da química, capaz de bloquear os processos fisiológicos que originam os tais sintomas.

O que o Homem não se lembrou é que o preço a pagar por esse comportamento não é baixo e, mais tarde ou mais cedo, por mais incrível que seja a capacidade de adaptação do organismo, maus comportamentos repetidos e prolongados levam a uma inevitável exaustão e a corda acaba mesmo por rebentar. Nessa altura, o homem recorre novamente à medicina, que com a sua tecnologia avançada e com alguma sorte, pode oferecer ao ser humano a sobrevivência, mas a verdadeira qualidade de vida, o privilégio de ter um corpo são independentemente da idade, um corpo que precisa apenas de ser respeitado para cumprir todas as suas funções e proporcionar uma vida de prazer e alegria até ao final, isso pode ser já difícil de recuperar.

Um dos papéis importantes da naturopatia é o de educar e alertar para a importância da prevenção. O sistema de saúde que temos implementado não trabalha pela prevenção. Podia até chamar-se de sistema de doença e não sistema de saúde porque é disso que o sistema trata, da doença. Milhões de euros dos impostos de todos que são gastos com o sistema de saúde poderiam ser poupados, se houvesse uma verdadeira consciência de prevenção.

Mas o que acontece nos dias de hoje é que as pessoas não estão educadas para essa visão e deixam que a sua saúde se degrade até a um ponto em que são necessárias intervenções de saúde mais drásticas e mais dispendiosas, e essa falta de consciência leva por outro lado a um entupimento do sistema de saúde, que acaba por não conseguir garantir a todos os doentes o atendimento de que realmente precisam. Este sistema está completamente deficiente no que toca à prevenção, porque prevenir não é fazer exames de diagnóstico. Os exames de diagnóstico não previnem coisa nenhuma, eles apenas podem detectar precocemente um problema de

saúde já instalado. Prevenir é zelar pela saúde antes de a perder. E essa prevenção só pode ser feita de forma natural com um estilo de vida saudável, fazendo uso do que a natureza proporciona em prol da saúde e responsabilizando cada ser humano pela sua própria saúde.

Por isso, acredito que a solução para inverter a tendência de uma Humanidade cada vez mais doente e a promoção de uma longevidade com saúde passa pela união dos vários saberes da medicina, onde cabe a tecnologia de ponta, mas também conhecimentos tão antigos como os da naturopatia e outros sistemas de medicina milenares.

Cada um de nós tem um organismo para cuidar, dentro do qual viverá até ao seu último dia neste planeta. O naturopata aconselha, ensina, orienta, o paciente acata as recomendações, aprende com os ensinamentos, percorre os caminhos apontados e espera que o seu organismo reaja no sentido do equilíbrio. Sem o empenho do segundo, as orientações do primeiro terão sido em vão.

Os caminhos da naturopatia estendem-se pelo reino vegetal, em que não só os alimentos são reconhecidos com propriedades terapêuticas, como a diversidade de plantas medicinais garante soluções para os mais vastos desequilíbrios. A homeopatia que consiste em preparações de medicamentos naturais a partir dos 3 reinos, vegetal, mineral e animal, poderá também ser utilizada no âmbito da naturopatia e será explicada mais à frente.

A utilização de vitaminas e minerais e de técnicas de massagem e estimulação de áreas específicas do corpo com o objectivo de recuperar a energia vital são também vias de actuação da naturopatia nos dias de hoje.

## A HOMEOPATIA

Esta forma de terapia natural foi descoberta por Samuel Hahnemann, um médico alemão que nasceu em 1755. Hahnemann sentia-se decepcionado com as práticas médicas rudimentares daquela época, que eram bastante radicais e implicavam sofrimento. Já nessa época ele defendia que a saúde deveria ser conquistada com base numa alimentação saudável, uma boa higiene pública, na melhoria das condições de habitação e na prática de exercício físico.

Decidiu então abandonar a sua carreira como médico e dedicou-se a traduzir obras médicas estrangeiras e foi ao traduzir um tratado sobre Matéria Médica, da autoria de um médico e químico escocês, Dr. William Cullen, que resolveu iniciar investigações que viriam a ser determinantes para o desenvolvimento da Homeopatia.

No seu tratado, Cullen afirmava que a quinina, quando isolada da planta *Chinchona officinalis* era um bom tratamento para a malária por ser um adstringente. Hahnemann sabia que outros adstringentes mais fortes não exerciam qualquer efeito sobre a malária. Resolveu ele próprio tomar a quinina, dando assim início

à primeira experimentação. O que ele observou foi que embora não sofresse de malária, começou a desenvolver os sintomas da doença.

E este foi um momento chave para o início do desenvolvimento da Homeopatia. Hahnemann descobriu, ao testar em pessoas variadas outras substâncias, que o facto de as mesmas produzirem um conjunto específico de sintomas quando administradas a pessoas saudáveis, significava que essas substâncias apresentavam um potencial curativo para pessoas doentes que apresentavam esses mesmos sintomas. Ou seja, uma determinada substância que produza determinados sintomas num indivíduo são, tem a capacidade, de em doses mínimas, curar esses mesmos sintomas num indivíduo que deles sofre. Esta é uma das principais leis da Homeopatia — a lei dos semelhantes. A partir desta descoberta, Hahnemann utilizou muitas outras substâncias para continuar a realizar as suas experiências com metodologia científica, obtendo resultados que podem ser reproduzidos quantas vezes se desejar.

No fundo, o que a homeopatia faz ao utilizar uma substância que produz determinados sintomas num indivíduo saudável, para tratar um indivíduo doente que apresente esses mesmo sintomas, é induzir ao organismo da pessoa doente, uma espécie de doença artificial provocada pela substância para que o corpo ao reagir à mesma, acabe por se curar da doença de que sofria.

Este raciocínio que pode parecer à partida confuso, pode ser explicado com exemplos práticos fáceis de entender. Imagine os sintomas que uma cebola produz quando a descasca e corta, nem precisa de a ingerir. Ninguém, ao cortar uma cebola, fica imune aos sintomas de lacrimejamento, obstrução nasal e pingos no nariz (rinorreia), que são na verdade muito semelhantes aos sintomas de uma constipação. Pois bem, em homeopatia a cebola é usada para curar os sintomas de constipação. Outro exemplo pode ser o café. É do conhecimento geral que o café, como substância estimulante

produz efeitos com excitação do sistema nervoso e insónia, sendo que em homeopatia ele é utilizado para tratar esses mesmos sintomas.

Através de muitas experiências e aperfeiçoamento dos conhecimentos da homeopatia, Hahnemann descobriu também que o efeito terapêutico das substâncias verificava-se com quantidades ínfimas das mesmas, o que o levou a criar um sistema de diluição na preparação das mesmas como remédio homeopático.

Inicialmente Hahnemann utilizava medicamentos diluídos, embora ainda com alguma matéria. Ao longo da sua experiência, foi constatando que essas dosagens tinham por vezes um efeito de agravamento dos sintomas nos pacientes. Assim, passou a diluir cada vez mais os medicamentos, obtendo dessa forma cada vez melhores resultados. Durante a diluição das substâncias que utilizava, pôde ainda aperceber-se de que quanto mais agitadas no processo de diluição, mais potentes e eficazes se tornavam os remédios preparados. A agitação da substância durante o processo de diluição toma o nome de sucussão. As diluições da substância permitem anular a acção tóxica e os efeitos indesejáveis e, por outro lado, manter a acção terapêutica.

Esta forma de preparação dos medicamentos homeopáticos gera muita controvérsia por parte daqueles que estão presos aos conhecimentos da química e que alegam que se os medicamentos homeopáticos são tão diluídos ao ponto de não lhes restar uma molécula sequer, então estes não conseguirão produzir mais do que um efeito placebo.

É verdade que os procedimentos da preparação de um medicamento homeopático, seja qual for o composto que lhe dará origem, levarão a um resultado final de ausência de moléculas. E sempre que a homeopatia for analisada à luz da química, a conclusão será a de que o medicamento homeopático não consiste em mais nada para além de água (quando é produzido na forma líquida para ser

administrado em gotas) ou de sacarose (quando é produzido sob a forma de grânulos para ser administrado por via sublingual).

Mas afirmar que os remédios homeopáticos não funcionam porque não possuem as moléculas dos compostos a partir dos quais são produzidos é não estar minimamente informado sobre o que é a homeopatia e as leis que a fundamentam.

A homeopatia não partiu de uma teoria, partiu da própria experimentação em humanos cuja observação permitiu concluir que o seu efeito terapêutico em pessoas com os mais variados conjuntos de sintomas era notável. A forma experimental como a homeopatia se desenvolveu e aperfeiçoou para que tenhamos hoje ao nosso dispor centenas de remédios homeopáticos que promovem naturalmente o equilíbrio do organismo afectado por um conjunto de sintomas específico é, em si, a prova de que funciona.

A questão que se impõe é, como e porque é que a homeopatia funciona embora ela não actue pela via da química? Esta é que é a grande questão. E o facto de a ciência ainda não conseguir explicar na totalidade o mecanismo de acção da homeopatia, ela não pode invalidar os seus resultados.

Neste campo existem várias sugestões que referem que a água pode possuir uma memória capaz de reter algum tipo de informação das substâncias com as quais teve contacto, mesmo que essas substâncias sejam diluídas ao ponto de não mais restarem moléculas. Esta descoberta de que a água tem a capacidade de recordar uma substância foi sustentada pelo cientista Dr. S. Y. Lo, juntamente com outros cientistas num estudo realizado nos Estados Unidos e publicado em *Modern Physics Letters* em 1996<sup>35</sup>. Embora a ciência precise de continuar a estudar os mecanismos de acção da homeopatia para chegar a conclusões mais concretas, o que se pensa é que depois das sucessivas diluições sofridas pelos compostos que vão originar o remédio homeopático restam não moléculas, mas sim partículas subatómicas do composto.

Nesse caso pode dizer-se que a homeopatia actua a um nível mais subtil do ser humano, não na sua bioquímica e sim na sua energia.

E portanto, sempre que a homeopatia é analisada à luz da química, estamos a encerrar um tema fascinante antes mesmo de o termos iniciado.

As descobertas sobre o mecanismo de acção da homeopatia não pertencem ao domínio da química, mas sim da física quântica. No entanto, há cerca de 200 anos, Hahnemann parece ter compreendido isso, que os remédios homeopáticos actuavam na energia vital dos doentes, estimulando-a para desencadear o processo de cura. Estamos a falar da mesma energia a que Hipócrates, o pai da medicina se referia, a que a medicina tradicional chinesa se refere como Chi e que é o centro de actuação da acupunctura que produz resultados inegáveis sobre a saúde, a que o sistema de medicina tradicional indiana se refere como *prana* e poderíamos citar ainda mais exemplos de como esta energia já era reconhecida na medicina da antiguidade e em como a prática dos sistemas de saúde milenares continuam a produzir resultados positivos.

Nenhum método ineficaz sobrevive ao desafio do tempo e é por isso que a prática da homeopatia continua a ser utilizada e cada vez mais procurada, sendo reconhecida pela Organização Mundial de Saúde<sup>34</sup> como uma das várias terapias complementares e alternativas (CAM — Complementary and Alternative Medicine), sendo que a própria OMS incentiva a inclusão da sua prática nos sistemas de saúde.

O facto de muitas vezes a homeopatia não ser bem entendida deve-se a um errada comparação com a farmacologia. A homeopatia funciona de forma bastante diferente da farmacologia, e uma mente demasiado formatada para a compreensão da química dificulta no entendimento da ciência homeopática.

Ao contrário da ciência farmacológica, em que no âmbito da farmacologia clínica, cada fármaco tem como alvo um sintoma, ou

um conjunto de sintomas da mesma natureza, sendo o papel fundamental dos fármacos, o de suprimir os sintomas para criar alívio no doente, a ciência homeopática tem como objectivo empregar um remédio homeopático que abranja a totalidade dos sintomas do paciente.

O objectivo da homeopatia é o de conhecer a natureza do paciente em toda a sua abrangência e tendo em conta os seus sintomas físicos, gerais, mentais e emocionais, o remédio homeopático será então prescrito. É por isso que na prática da farmacologia clínica a todos os pacientes com gastrite será receitado o mesmo fármaco e na prática da homeopatia, diferentes remédios homeopáticos poderão ser prescritos a um grupo de pacientes que sofra de gastrite, já que vários sintomas são considerados, não só os da gastrite mas sim também a forma como cada um daqueles indivíduos expressa aquela condição.

É também por isso que embora muitos estudos suportem a eficácia da homeopatia<sup>36</sup>, outros poderão não o fazer, já que a homeopatia não pode ser aplicada da mesma forma que a farmacologia, o que irá alterar os resultados, considerando-a erradamente como ineficaz.

Ainda assim, existem vários estudos no âmbito da medicina veterinária<sup>37</sup> que reforçam a eficácia da homeopatia, apresentando resultados positivos bastante superiores ao efeito placebo. Tendo em conta que os animais não são susceptíveis de efeito placebo, ou pelo menos não o serão comparativamente com os humanos, se a homeopatia funciona para eles, é certo que funciona para nós.

A homeopatia não trata a doença, mas sim a pessoa que está doente, valorizando os sintomas mais peculiares da pessoa que tem uma doença que podem ser tão diferentes de pessoa para pessoa, muito embora essas pessoas possam sofrer de uma mesma patologia.

Para uma correcta prescrição homeopática é feito um extenso e pormenorizado questionário clínico com o objectivo de registar todos os sintomas do paciente, bem como as características individuais sobre a forma como cada pessoa reage às circunstâncias em



que vive. Essas informações permitem que o homeopata identifique de entre as centenas de remédios homeopáticos, o ou os que maior afinidade têm com todos os sintomas da pessoa (gerais, físicos, mentais e emocionais), ou seja, o homeopata irá procurar o ou os remédios, cujos compostos, quando administrados numa pessoa saudável em determinadas doses, produzem aquele conjunto de sintomas. Serão esses compostos que sob a forma homeopática levarão ao equilíbrio da saúde.

Embora o propósito da homeopatia tal como foi desenvolvida por Hahnemann seja o de identificar um remédio único com efeito sobre todos os sintomas, é possível que outros remédios homeopáticos sejam utilizados em paralelo, de acordo com cada caso.

O desenvolvimento e estudo subsequente da Homeopatia levou a outras formas da sua utilização que implicam a prescrição de vários remédios homeopáticos em simultâneo com a finalidade de gerar alívio face a sintomas mais físicos, ainda assim com eficácia. No entanto, uma abordagem mais profunda para compreender as causas desses sintomas e actuar sobre elas não deve nunca ser esquecida.

Uma das grandes vantagens da homeopatia face à farmacologia é a isenção de efeitos secundários e o facto de não causar toxicidade para o organismo, assim como de promover o fortalecimento dos sistemas de defesa e auto-cura do mesmo. Para além disso, a homeopatia consegue ainda ser uma forma de tratamento bastante económica.

## **Testemunho**

*Luísa, 56 anos*

*Há cerca de 4 anos foi-me diagnosticada fibromialgia, apesar de já viver com os sintomas antes disso. Quem tem fibromialgia sabe o quão frustrante é viver com esta doença que tão poucos compreendem. O cansaço físico extremo e as dores no corpo que sentia foram muitas vezes mal interpretadas pelas pessoas que me rodeavam. Com a agravante de me sentir muitas vezes apática, deprimida e ter sérios problemas em dormir bem.*

*Decidi procurar ajuda através da homeopatia e da naturopatia. Percebi que tinha que mudar determinados hábitos, alguns dos quais bastante enraizados.*

*Pouco tempo depois de iniciar o tratamento homeopático, comecei a sentir-me mais tranquila e o meu humor melhorou significativamente. Com esta nova disposição, fiquei ainda mais motivada e melhorei drasticamente a minha alimentação, passei a fazer caminhadas nos dias em que me sentia menos cansada, passei a meditar todos os dias durante alguns minutos e comecei a sentir-me cada vez melhor.*

*O cansaço e as dores no corpo surgiam agora muito raramente*

*e com uma intensidade incomparável. Passei a dormir melhor e recuperei a minha boa disposição e alegria de viver.*

*Não dispenso os tratamentos com a homeopatia e a naturopatia, que fizeram toda a diferença na minha vida.*