



NATUROTERAPIA:

UTILIZAÇÃO DE RECURSOS NATURAIS
PARA A SAÚDE HUMANA * COM VIVÊNCIAS

Prof. Pedro Marques



O QUE É NATUROTERAPIA?

É a aplicação de diversas técnicas naturistas e orientais para prevenção e tratamento da saúde, visando o reequilíbrio físico e emocional.

Quais são as principais técnicas?

NATURALISTAS:

- Reflexoterapia
- Cromoterapia
- Fitoterapia
- Terapia floral
- Trofoterapia
- Hidroterapia
- Geoterapia
- Iridologia

ORIENTAIS:

- Zen Shiatsu
- Tui-ná
- Acupuntura auricular
- Acupuntura sistêmica

O QUE É CROMOTERAPIA?

- É um sistema terapêutico que emprega as cores para promover a saúde, equilíbrio e bem estar, onde cada cor possui uma vibração específica e uma capacidade terapêutica.
- O tratamento pode se dar através de exposições às luzes, tintura, ingestão de alimentos, uso de roupas, decoração, visualização, meditação ou ainda, associado a outras técnicas como cromopuntura (acupuntura + cromoterapia).



DICAS DE CROMOTERAPIA

USE, MAS NÃO ABUSE!

Os efeitos das cores tornam-se negativos quando usamos em excesso.

- Amarelo: estimula o intelecto e a inspiração mental, sendo uma boa cor para usar, em pequenas quantidades, em locais de estudo.
- Azul: traz sensação de paz e relaxamento, sendo indicado para tratar pressão alta, stress e insônia.
- Vermelho: tem o poder de ativar as glândulas suprarrenais e aumentar a circulação sanguínea, por isso não é bom para quem sofre de hipertensão, doenças do coração, asma ou epilepsia.
- Verde: tem propriedades antisépticas que permitem que ele seja usado para combater infecções. Também pode desintoxicar o corpo e equilibrar as energias.

O QUE É FITOTERAPIA?

“Nos medicamentos, torna-se vital não a variedade, mas a escolha daquilo que é eficaz.” Liu Yi-Ren

- Na Fitoterapia são utilizadas plantas medicinais para o tratamento de doenças e recuperação da saúde, destacando-se como a principal técnica para tratamento de doenças internas e dividindo com a Acupuntura os méritos de serem os pilares da Medicina Tradicional Chinesa.
- As ervas são remédios e deveriam ser tratadas como tal; por isso a qualidade é de suma importância.



DICAS DE FITOTERAPIA

“A diferença entre o
remédio e o veneno está
na dose.”

Infusão contra **gripe e resfriados** (com sintomas como dor de garganta e febre com pouca ou sem transpiração):

- Sabugueiro 1 parte
 - Hortelã-pimenta 1 parte
 - Mil-folhas 1 parte
 - Água fervente 20 partes
-
- Coloque as ervas numa vasilha, despeje água fervente sobre ela e deixe descansar por 30 minutos. Tome uma xícara da infusão quente quantas vezes desejar. Agasalhe-se bem para aumentar a transpiração. Para friagens, adicione 1 a 3 partes de gengibre fresco à fórmula acima.

O QUE É TERAPIA FLORAL?

“A saúde depende de estarmos em harmonia com as nossas almas.” Dr. Edward Bach

- A Terapia Floral utiliza essências de flores de plantas, árvores e arbustos silvestres, atuando especificamente no estado emocional, tratando o indivíduo em vez da doença.
- Os florais são muito eficazes para animais, plantas, bebês e até mesmo em pessoas céticas que utilizam como último recurso.



DICAS DE FLORAIS DE BACH

Dr. Bach dividiu os 38 florais em sete grupos, representando os conflitos que nos impedem de sermos verdadeiros.

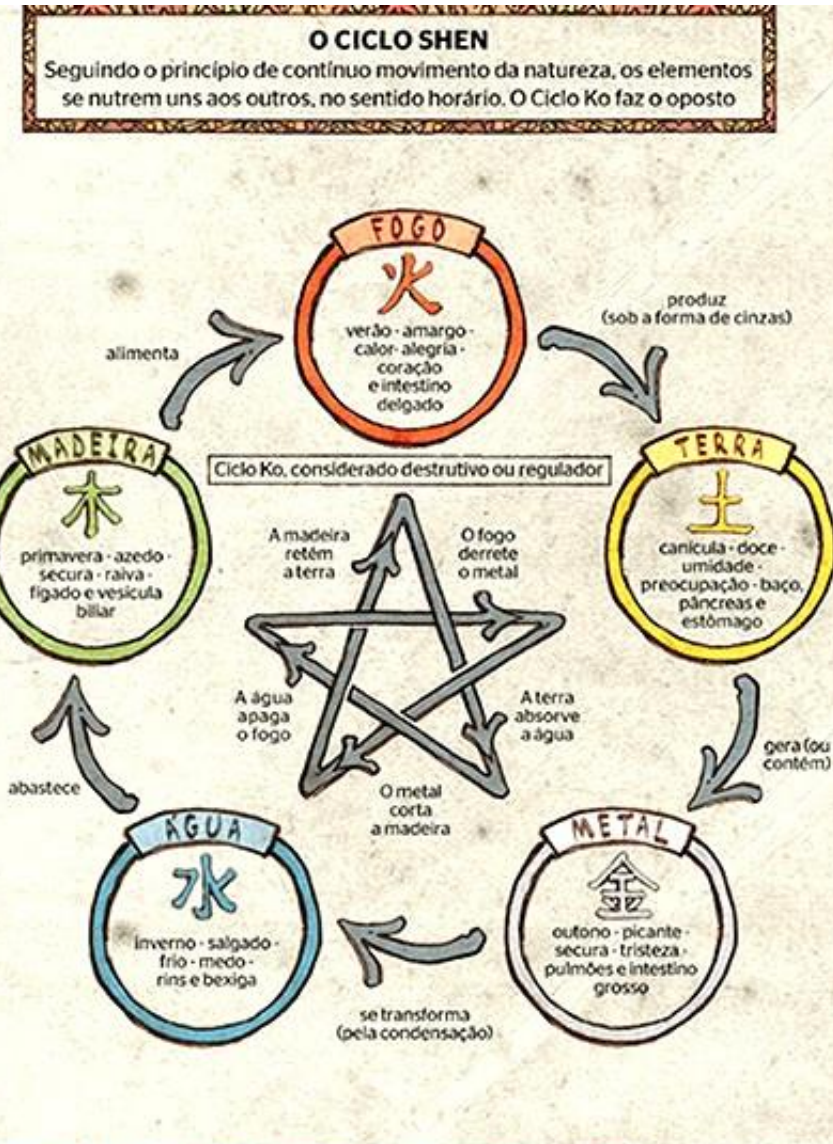
- Jardinagem: aplicar Rescue Remedy quando se muda as plantas de vaso, ajuda a florir. Olive e/ou Gorse para revigorar plantas murchas.
- No caso de situações difíceis, de “stress” ou experiências chocantes, o Rescue Remedy ajudá-lo-á a enfrentar a situação. Pode ser tomado antes de um evento, exames, provas, entrevistas, reuniões, dentista, após um acidente, etc. 4 gotas diluídas em um copo de água ou aplicadas diretamente na língua.
- Após o parto, é especialmente útil tomar uma combinação de Rescue Remedy e Walnut para ajudar a equilibrar após o trauma do parto (pode ser dado tanto à mãe como à criança).

O QUE É TROFOTERAPIA?

- Trofoterapia é a terapia que se utiliza das propriedades dos alimentos, seus efeitos na saúde e o uso terapêutico de alimentos na prevenção e tratamento de doenças.
- Os chineses antigos, quando se referiam a energias alimentares, falavam das 5 cores e 5 sabores.
- 5 sabores: Ácido, Amargo, Doce, Picante e Salgado
- 5 cores: Verde, Vermelha, Amarela, Branca e Escura.

“Que teu alimento seja teu remédio
que teu remédio seja teu alimento”

Hipócrates



DICAS DE TROFOTERAPIA

De uma maneira geral devemos comer das cinco cores e dos cinco sabores de uma forma equilibrada.

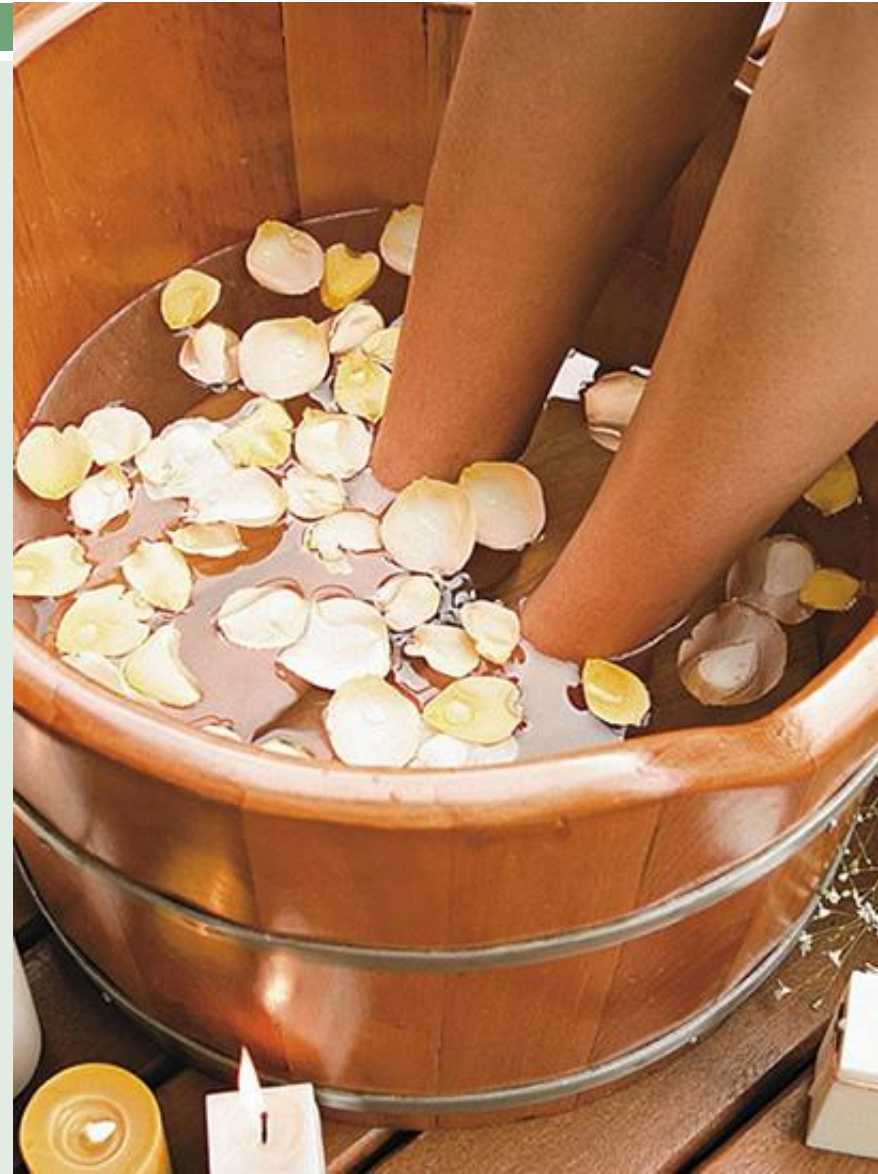
- Alimentos congelados, irradiados ou pré-cozidos normalmente possuem suas defesas naturais e energias deficientes devido aos processos de preparo, conservação e armazenamento;
- Os aditivos, hormônios e substâncias conservantes são responsáveis por um grande número de doenças e alergias;
- O excesso do sabor doce pode afetar o Baço/Estômago; o excesso de sal afeta o rim; o picante, o Pulmão; o amargo, o Coração; e o ácido, o Fígado.

PATOLOGIAS:

- Para doenças externas como feridas, carbúnculos e furúnculos, é aconselhável consumir pêras, feijão vermelho, brotos de bambu, espinafre, aipo e crisântemo.

O QUE É HIDROTERAPIA?

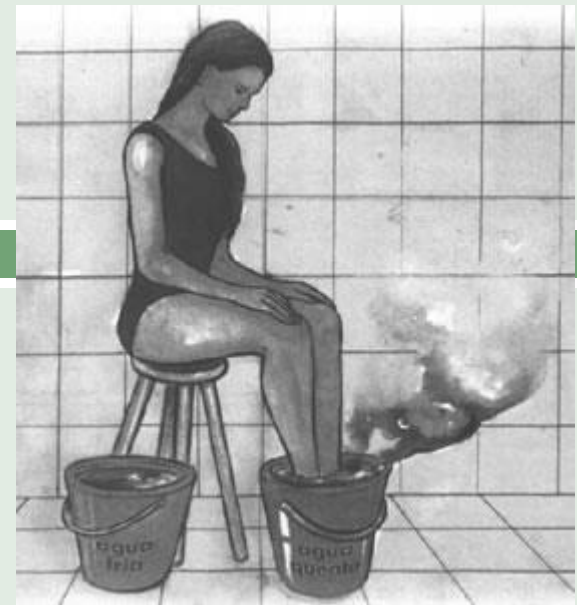
- Consiste em utilizar as propriedades benéficas da água sob suas diversas formas e temperaturas, operando modificações que atingem o sistema nervoso, aparelho circulatório, regularização do calor corporal além do relaxamento e alívio de dores.
- Técnicas: Fricções e lavagens, compressas e cataplasmas, duchas, banhos de imersão, banhos localizados, assento, banhos de vapor, entre outros.



DICAS DE **HIDROTERAPIA**

□ **Pedilúvio Alternado (Escalda-Pés)**

Encher um balde com água quente e outro com água fria. Imergir os pés na água quente (tanto quanto possa aguentar) e deixá-los durante 4 minutos; depois, tirar da água quente e colocar na água fria durante 1 minuto. Repetir o exercício 3 vezes, terminando na água fria. Renovar sempre a água quente, para manter a temperatura. Secar os pés e calçar meias secas. O pedilúvio é especialmente indicado nas enfermidades do sistema circulatório e do sistema nervoso.



O QUE É GEOTERAPIA?

A cor da argila é o resultado da influência das condições climáticas, estruturas físico-químicas e deposições de sedimentos.

- É uma prática milenar que se utiliza dos princípios terapêuticos da argila, barro, pedras e cristais com foco na qualidade de vida, na atuação preventiva e no tratamento de distúrbios funcionais ou energéticos.
- O elemento mais utilizado é a argila, resultado da fragmentação de rochas da crosta terrestre.



DICAS DE GEOTERAPIA

“A argila é um dos elementos mais sagrados da natureza, uma fonte rica de nutrientes, de energia, de vida”.

Graciela Mendonça da Silva de Medeiros

□ Argila Verde

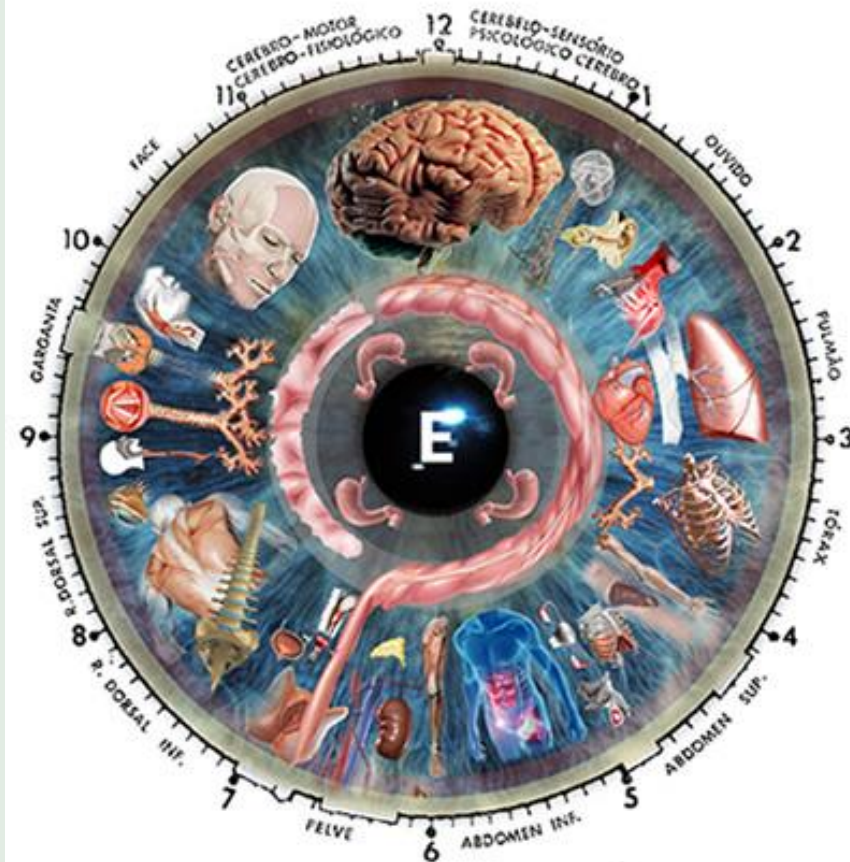
Em quadros de dores articulares por processos inflamatórios, dores lombares e cervicais por rotina de má postura – tendinite, bursite, dor nos punhos, entre outras disfunções caracterizadas como crônicas – têm resultados como alívio da dor, redução de edema e melhora do movimento dos membros afetados.

- Pode aplicar diretamente sobre a pele ou utilizar um tecido sobre a pele (argila/tecido/pele) em casos de pele debilitada ou em idosos. Para aplicação corporal, a espessura da massa (argila em pó misturada com água) deve ser de 1cm a 2cm com tempo mínimo de 40 minutos e máximo de 1 hora e 20 minutos. Para aplicações faciais a espessura média é de 0,5cm a 1cm no tempo máximo de 20 minutos.

O QUE É IRIDOLOGIA?

Iridologia na etmologia:
conhecer através da íris

- A Iridologia é uma forma de diagnose que revela o estado de funcionamento do organismo (sistema nervoso, cárdio-circulatório, digestório, imunológico, glandular, estrutural, urinário e respiratório) e o estado emocional (nível de estresse, tensão).
- A análise de padrões e características da íris permite que se conheça as condições gerais de saúde baseada na suposição de que alterações na íris refletem doenças específicas em órgãos.



O QUE É TUI-NÁ?

- O Tuiná é uma técnica da MTC que utiliza os conceitos de pontos e meridianos energéticos na superfície do corpo, empregando a terapia manual (massagem) para o tratamento e prevenção de doenças visando o equilíbrio do fluxo de energia por estes canais.
- O Tuiná está dividido em vários ramos: Tuiná Adulto, Infantil, Ortopedia e Traumatologia, Cosmetologia, Promoção da Saúde, Reabilitação, Medicina Esportiva, e assim por diante.



O QUE É SHIATSU?

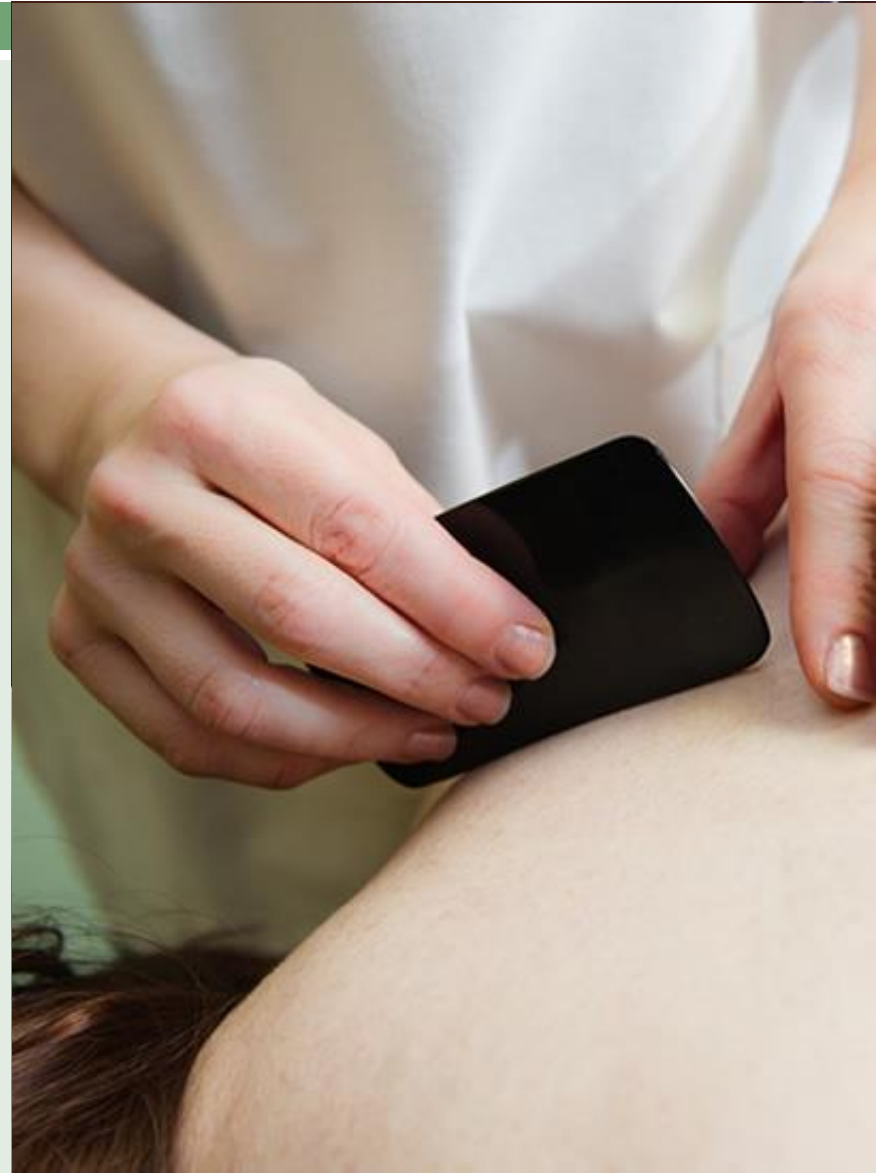
- O Shiatsu é uma terapia corporal que utiliza pressões com os dedos ao longo do corpo, através de teorias provenientes da MTC e da cultura japonesa, onde o fluxo da energia vital se faz por meio de canais (meridianos).
- No Shiatsu, os meridianos e seus pontos são pressionados para normalizar o fluxo da energia, onde cada meridiano está relacionado a certas características orgânicas, psicológicas, emocionais, além de regiões diferentes da musculatura.



O QUE É ACUPUNTURA?

Existem atualmente cerca de 300 doenças tratáveis pela acupuntura e que estão documentadas em pesquisas científicas e relatórios da Organização Mundial da Saúde

- A acupuntura deriva da Medicina Tradicional Chinesa e trabalha a força vital através de pontos específicos conhecidos como Pontos de Acupuntura ou Acupontos para obter efeitos terapêuticos diversos.
- São utilizadas diversas técnicas para estimular estes pontos, algumas muito antigas como a aplicação de ventosas, moxa, guasha, e as famosas agulhas de acupuntura; outras modernas como aplicação de magnetos, luz colorida, eletro estímulo ou acupuntura a laser.



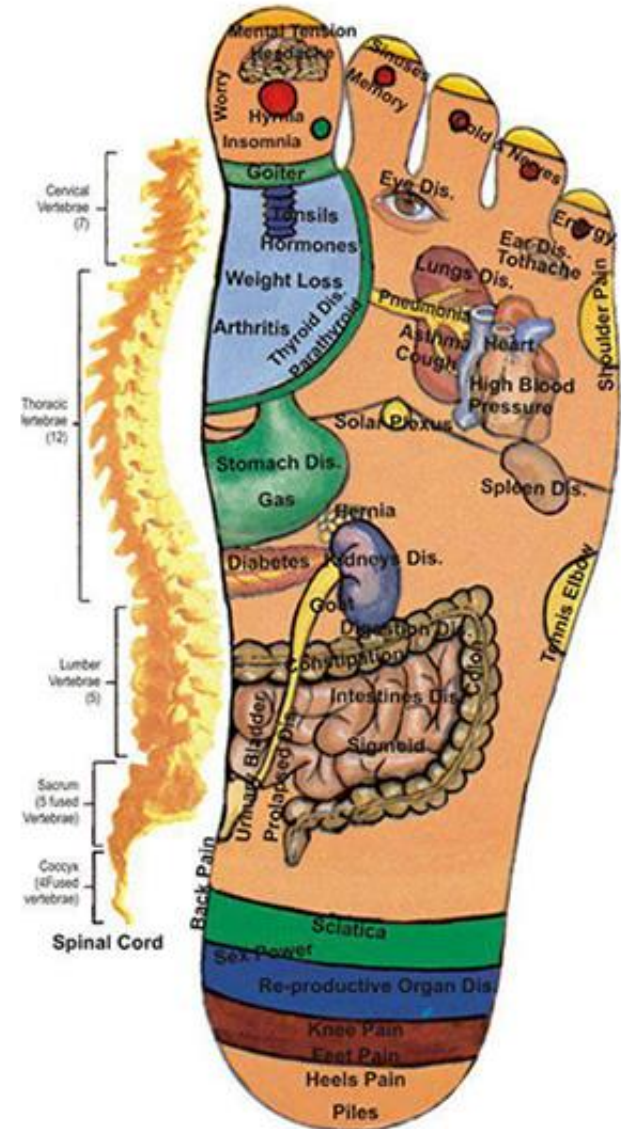
O QUE É AURICULOTERAPIA?

- Como um sistema holístico, a acupuntura vê o corpo humano como uma unidade, onde cada parte reflete e influencia o estado de todo o conjunto. Assim, cada pequena parte do corpo pode ser usada para tratar partes distantes, e pode ser entendida como uma representação em miniatura de todo o corpo: um microssistema.
- A orelha possui estas áreas e pontos que correspondem a todas as partes do corpo, permitindo a técnica de tratamento chamada Auriculoterapia ou Acupuntura Auricular.



O QUE É REFLEXOTERAPIA?

- É uma técnica de pressão que atua em pontos precisos nos pés ou mãos com base na premissa de que existem áreas ou zonas reflexas correspondentes a todas as partes do corpo.
- A pressão é aplicada nas áreas reflexas com os dedos das mãos através de técnicas específicas, provocando mudanças fisiológicas, na medida em que o próprio potencial de cura do organismo é estimulado.



FAÇA VOCÊ MESMO!

AUTO-REFLEXOTERAPIA

- É aplicada com o auxílio de um bastão (bambu, cabo de vassoura, madeira de banner, etc), exercendo pressão em áreas reflexas correspondentes a órgãos, glândulas e estruturas do corpo. A técnica ocupa apenas 8 minutos por dia e auxiliará nos seguintes aspectos:
 - **Regula o padrão de sono**
 - **Funcionamento intestinal**
 - **Promove a desintoxicação do organismo**
 - **Reduz stress**
 - **Entre outros.**

Conecte-se conosco no Facebook:
www.facebook.com/naturoterapia



OBRIGADO!

SEGUIMOS AGORA COM AS VIVÊNCIAS.

Prof. Pedro Marques

pedro_marques@uol.com.br

Coordenador de Naturoterapia

Faculdades Integradas “Espírita”