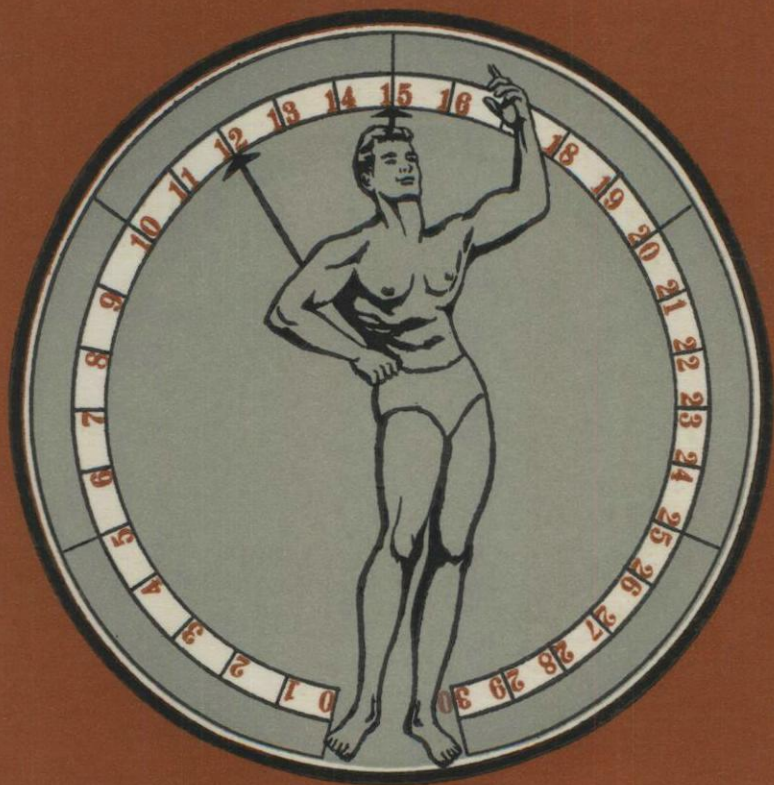


Dr. Vander

PRESSÃO ALTA

E VELHICE PREMATURA



SEU TRATAMENTO



EDITORA MESTRE JOU

PRESSÃO ALTA
E
VELHICE PREMATURA
O SEU TRATAMENTO

Thidio P. L. L.
29-1-73
S.P.



DR. A. VANDER

PRESSÃO ALTA E VELHICE PREMÁTURA O SEU TRATAMENTO

PREVENÇÃO E CURA DE:

A pressão alta, endurecimento das artérias
(arteriosclerose), a má circulação, a falta de
vitalidade, a fraqueza cerebral, as vertigens,
a diminuição da força viril, a apoplexia,
os rins endurecidos etc.

Numerosas ilustrações



EDITORA MESTRE JOU
São Paulo

Primeira edição em espanhol	1959
Quarta edição em espanhol	1963
Primeira edição em português	1965
Segunda edição em português	1966

TÍTULO ORIGINAL
PRESIÓN ALTA
Y VEJEZ PREMATURA, SU TRATAMIENTO

TRADUÇÃO:
PROF. LYCURGO GOMES DA MOTTA

CAPA:
WILSON TADEI

© Dr. Adrián Van Der Put — 1966 — Barcelona (Espanha)
 Concessionária exclusiva da presente edição em idioma
 português à EDITORA MESTRE JOU — S. Paulo (Brasil)

EDITORA MESTRE JOU
 Rua Martins Fontes, 99
 São Paulo

PRÓLOGO

Embora pareça à primeira vista que o objeto desta obra é expor duas enfermidades tão importantes como são a pressão alta e o endurecimento das artérias (arteriosclerose) e oferecer os meios de evitá-las e de curá-las, o verdadeiro escopo da mesma é muito mais importante.

É mais importante, uma vez que trata de resolver o problema fundamental para todo ser humano, de conservar intactas, durante tóda sua vida, as faculdades mentais e corporais, uma perfeita saúde, uma grande clareza mental, uma notável capacidade de trabalho, uma grande resistência à fadiga e virilidade de longa duração no sexo masculino e a correspondente fecundidade no sexo feminino.

A causa principal da velhice prematura é a vida antinatural que o homem atual leva geralmente, e a deficiente constituição que herdou pelos mesmos erros cometidos pelas gerações passadas.

Os malefícios causados por essa vida antinatural fazem o homem envelhecer muito antes do devido tempo. E embora a diminuição da capacidade de trabalho, o enfraquecimento das faculdades mentais, a falta de potência viril e fecundidade; a falta de vigor corporal etc. possam ter como causa aparente e imediata uma anemia, uma doença do aparelho digestivo ou do sistema nervoso etc., sua causa real e remota é a vida antinatural.

Entre as causas próximas ou imediatas da velhice prematura, há duas principais por sua enorme frequência: as perturbações glandulares e o endurecimento das artérias (vasos sangüíneos que conduzem o sangue que alimenta todos os órgãos).

Tudo o que se refere às glândulas tem merecido, por sua importância e extensão, que lhe dedicássemos uma obra especial intitulada Fonte de Juventude, não obstante têmos, também, nesta obra, dedicado alguns capítulos a esse assunto.

Mas a perda gradual do vigor e da energia que dependem da pressão sangüínea e do endurecimento das artérias é amplamente tratada na presente obra, oferecendo tratamentos verdadeiramente curativos.

Para estabelecer esses tratamentos, juntamos à nossa experiência pessoal as modernas descobertas da ciência em matéria de saúde, descobertas consideradas importantíssimas durante os últimos anos.

Evitando o endurecimento das artérias e a pressão alta, evitaremos uma das causas principais da velhice prematura. Poucas pessoas, exceto as versadas em assuntos médicos, avaliam a importância que esses fatores representam para a saúde.

Evitar a arteriosclerose e a pressão alta do sangue, ou curá-los logo no seu começo, significa prolongar a vida, conservar-se são e forte até uma idade muito avançada e desfrutar de dilatados anos de força, alegria, vigor, otimismo e capacidade intelectual e mental.

O AUTOR

PRIMEIRA PARTE

SENTE-SE JOVEM APESAR DA SUA IDADE, OU ENVELHECEU ANTES DO TEMPO?

A arteriosclerose é uma doença crônica dos vasos sanguíneos que produz o endurecimento e o estreitamento dos mesmos, dificultando a circulação do sangue. Então, o sangue chega em pequena quantidade aos órgãos e estes não podem trabalhar como devem, perdem vitalidade, e começam a surgir os sintomas da velhice prematura.

Convém frisar bem o que se entende por velhice prematura.

A velhice é a última fase da vida, e todo ser humano a ela chegaria em idade relativamente avançada, cem ou mais anos, se o curso da sua vida decorresse de modo natural e favorável, e se não se interrompesse esse curso natural por doenças que abreviam a duração da vida consideravelmente. Mas o envelhecimento prematuro, isto é, antes do tempo, é outra coisa muito diferente: trata-se de um estado muito semelhante ao da velhice natural, com a diferença, porém, que ocorre em uma época relativamente antecipada na vida do

homem, quando em realidade deveria êle gozar da maior capacidade de suas funções e de suas faculdades. Por isso, damos-lhe o nome de velhice prematura, por sobrevir antes do tempo (muitas vezes por volta dos cinqüenta anos). Por outro lado, a semelhança entre o envelhecimento natural e o envelhecimento prematuro é mais aparente do que real, visto que êste é um verdadeiro estado de enfermidade do organismo. Por essa razão, como tôdas as doenças, tem suas causas e seus sintomas.

Uma pessoa está envelhecida prematuramente quando há uma decadência e uma redução de suas faculdades, capacidades e funcionamento dos órgãos, embora não se queixe de sintomas como nas moléstias comuns (febre, dores, prisão de ventre, diarréia, tosse etc.). Essas pessoas vêm reduzidas extraordinariamente suas atividades.

A arteriosclerose é muito importante e muito freqüente. A terça parte dos indivíduos, atingindo os cinqüenta anos, tem, pelo menos, leves lesões desta enfermidade, conquanto sua saúde possa parecer boa de outros pontos de vista.

A pressão alta do sangue e a arteriosclerose conservam uma íntima relação, visto que aquela é, freqüentemente, consequência desta. Por outro lado, a pressão alta do sangue, quando se prolonga durante muito tempo, leva, inevitavelmente, à arteriosclerose. Motivo pelo qual reunimos aqui estas duas importantes e freqüentes enfermidades.

Ora, é um fato evidente que a maioria das pessoas portadoras de arteriosclerose apresentam tantos sinais de diminuição da capacidade de seus órgãos e perda de suas potências físicas, do rendimento de seu trabalho e enfraquecimento de sua atividade, que a semelhança com o que chamamos de envelhecimento prematuro é realmente notável. Por outro lado, se examinarmos devidamente as pessoas envelhecidas antes do tempo normal, encontraremos sempre uma arteriosclerose mais ou menos generalizada. Isso deu origem à célebre e conhecida frase: "o homem tem a idade de suas artérias", isto é, que o jovem com suas artérias endurecidas (arteriosclerose), é, em realidade, como se tivesse sessenta ou setenta anos. Como o termo arteriosclerose não é bem conhecido por todos, preferimos empregar o de envelhecimento prematuro, e evitar qualquer possível equívoco, dando a necessária explicação no presente capítulo. Muitos indivíduos farão a si mesmos esta pergunta: pode haver envelhecimento prematuro por ter-se trabalhado muito, por atividades excessivas ou por vícios, não obstante a ausência de arteriosclerose? Sem dúvida, podem existir tais casos. Mas êsses estados podem desaparecer, cessados os excessos. Essas pessoas são semelhantes a uma pilha elétrica que esgotou a carga, mas que pode carregar-se novamente. São apenas esgotadas, não envelhecidas. Ora, persistindo êsse desgaste indefinidamente, tais

excessos ou esgotamentos conduziram também à arteriosclerose pelo desgaste produzido nas artérias.

Em resumo: combatendo-se a arteriosclerose, combate-se necessariamente, a velhice em seus diversos aspectos. O problema da arteriosclerose deve ser conhecido por todos, pois a vida antinatural leva a sofrê-la, e só pode ser evitada conhecendo-se-lhe as causas, os sintomas e o tratamento.

PODEMOS PROLONGAR A JUVENTUDE E RETARDAR A VELHICE? O QUE DIZ A CIÊNCIA MODERNA

Está muito espalhado o temor de chegar-se à velhice. Nela se pensa como em uma época da vida cheia de achaques, em que cada qual se transforma em uma carga para os outros. Mas isso é apenas o produto de uma civilização decadente que degenerou o ser humano, tornando-o mais fraco e falto de defesas. Além disso, influi a idéia perturbadora que resulta de confundir a velhice prematura corrente, cheia de achaques e doenças, com a velhice natural de que falamos alhures.

Em outro capítulo, citamos casos de pessoas que viveram mais de cem anos, mesmo até cento e cinqüenta, sem sofrimentos e doenças, nem tôda a série de inconvenientes da velhice prematura por moléstias ou desgastes antes do tempo. Se essas pessoas conseguiram êsse benefício, não se deve crer que fôsse devido a nenhuma arte especial, mas

simplesmente porque herdaram de seus ascendentes uma forte constituição, e, principalmente, uma riqueza glandular, que, além disso, souberam conservar ao longo de sua vida, por uma feliz coincidência das circunstâncias.

Mas não resta dúvida de que, em nossos dias, êsses casos são excepcionais e que o mais comum é que se chegue a certa idade com achaques e perda de faculdades, tanto corporais como intelectuais.

O homem atual, por via de regra, vem ao mundo com um sistema glandular enfraquecido pelos preconceitos que a vida artificial, agitada e errônea, vai transmitindo de geração em geração.

A idéia de que por meio dos elixires de vida se poderia rejuvenescer os que sofrem de velhice prematura é moderníssima, e tem-se mesmo qualificado de audaz e revolucionária. Não poderia ser de outro modo, uma vez que, nos últimos cinquenta anos, em todos os campos da ciência, se têm conseguido descobertas surpreendentes, entre as quais não poderiam faltar as que abordam temas tão essenciais como são: a saúde, a longevidade, a virilidade etc.

Desde que os sábios descobriram a importância dos elixires de vida produzidos pelas glândulas genitais, os testículos e a próstata, no homem, e os ovários, na mulher, e sua importância fundamental para conservar a juventude e as energias, a imaginação dos cientistas não descansou ante a

idéia de poder aproveitar a maravilhosa força que as glândulas encerram, colocando-a a serviço daqueles cuja fonte natural de energia e vitalidade começa a diminuir em razão da idade, entre os cinqüenta e os oitenta anos ou mais.

Em princípio, esta idéia pareceu uma quimera irrealizável e os cientistas contentavam-se em aconselhar aos velhos sedentos de vida a não se rebelarem e resignarem-se ante a velhice, que consideravam inevitável, porque era uma lei da Natureza, segundo êles, confundindo, ao assim pensarem, a velhice prematura (por volta dos sessenta a oitenta anos) com a velhice natural (dos cem em diante).

Não é uma lei natural o envelhecer antes do tempo, mas é, precisamente, consequência de não ter o homem sabido empregar, de maneira adequada, os recursos que a Natureza lhe oferece.

Também para os antigos a atração da Terra era uma lei inviolável, e, por isso, tudo o que é mais pesado do que o ar deveria cair ao solo. Não obstante, hoje os aviões cruzam o espaço em tôdas as direções, dirigidos pela vontade do homem. E, assim, poderíamos dar numerosos exemplos.

No universo que nos rodeia, a Natureza oculta um tesouro misterioso constituído por ondas invisíveis que ligavam mundos e que são fontes inesgotáveis de energias. O homem, com a moderna física, arrancou muitos segredos a essas ondas e hoje consegue o que antes se considerava sonhos quiméricos; por exemplo, transmitir a distância e

sem fios seu pensamento, sua voz, seu gesto e sua imagem, pelo rádio e pela televisão.

Ora, hoje a ciência deu um enorme passo à frente, graças à conquista de novas energias mecânicas e físicas, o que culminou com o descobrimento dos raios cósmicos e a energia atômica de que tanto se fala. Mas o homem ambiciona muito mais: aspira a descobrir segredos da Natureza que afetam a própria vida, as energias vitais, a longevidade etc., segredos orgânicos e funcionais, aproveitando fontes de energia exteriores, como a energia solar etc., além das fontes de energia que toda pessoa traz em si mesma; os elixires de vida, antigamente desconhecidos, começam hoje a ser conhecidos e utilizáveis pelas últimas descobertas, embora não tenham chegado ao público em geral.

Essas fontes de energia maravilhosa estão contidas nas glândulas de secreção interna, cujo estudo é tão moderno que ainda não se chegou a arrancar todos seus segredos.

Atualmente, sabemos que nessas glândulas a Natureza localizou as melhores fontes de elixires de vida, de potência e de juventude. Tudo isso levará, muito em breve, a conservar o homem vigoroso e forte de corpo e de inteligência durante muitos mais anos do que nos dias que correm.

As células que formam o corpo e os órgãos não se acham inativas, mas em constante renovação. Sem cessar, as células novas substituem as cansadas e inúteis e, sem essa faculdade, a vida

não seria possível. É necessário, porém, que elas recebam muitos elixires de vida da grande fonte de vitalidade orgânica humana que são as glândulas.

Um exemplo típico e visível dessa renovação temos no cabelo e nas unhas, que crescem durante toda a vida. Isso também acontece com os órgãos internos.

Que se dá na velhice? Simplesmente que essa renovação de células se vai tornando menor. E temos aqui a solução: se se conseguir ativar os processos de renovação, ter-se-á conseguido o rejuvenescimento de todo o corpo. E, como já sabemos que esses mecanismos de renovação são dirigidos pelos elixires de vida, devemos cuidar do sistema glandular, procurando melhorá-lo.

Chegamos, pois, à conclusão de que a velhice prematura é uma perda de energia orgânica devida a alterações e cansaço das células, produzidos por diminuição dos elixires de vida. Portanto, sob esse ponto de vista, devemos considerar a velhice prematura como um processo de enfermidade evitável e curável.

UMA FONTE DE JUVENTUDE RECENTEMENTE DESCOBERTA

Não se conheciam antigamente os mecanismos glandulares e, embora faça já algum tempo que a ciência descobriu o sistema glandular, somente em

época muito recente é que se descobriu sua influência na impotência, na velhice etc.

Não há mais de cinquenta anos, essas atividades achavam-se cercadas de mistérios; hoje, porém, podemos explicá-las perfeitamente.

Antes de prosseguir, vamos dizer em poucas palavras o que são as glândulas de secreção interna. São uns órgãos do nosso corpo que fabricam certas substâncias, verdadeiros elixires de vida, chamadas hormônios, que lançam no sangue, o qual se encarrega de reparti-los por todo o corpo para que possam exercer sua ação vitalizadora sobre todos os órgãos. São as seguintes essas glândulas, duas na cabeça: a hipófise e a glândula pineal; no pescoço, a tireóide; no peito, o timo; no ventre, o pâncreas (que fabrica a insulina), as supra-renais (situadas sobre os rins) e os ovários, na mulher. No homem, há os testículos e a próstata. Esta última, até há pouco não se sabia que fabricava também elixires de vida.

Os hormônios ou elixires de vida são, portanto, as substâncias produzidas pelas referidas glândulas. Os hormônios são numerosos, uma vez que quase todas as glândulas fabricam vários hormônios, diferentes para cada glândula. E cada um desses hormônios tem suas ações especiais.

A descoberta dos elixires de vida revelou muitos segredos que até há pouco pareciam mistérios impenetráveis. Assim, sabemos hoje o porquê das formas do corpo; o segredo do crescimento; a ex-

plicação do gigantismo e do nanismo; as causas da velhice prematura; a possibilidade de prolongar a vida aproveitando êsses elixires de vida; os caracteres viris ou de feminilidade; os temperamentos indolentes ou demasiado impulsivos etc.

Além disso, as glândulas se influem mutuamente, funcionando como um todo harmônico. A hipófise dirige as outras glândulas, fabricando hormônios que regulam o funcionamento de cada uma delas. É comparada a um regente de orquestra, cujos professores seriam as demais glândulas.

Pode-se afirmar que as glândulas de secreção interna, juntamente com o sistema nervoso, são as que regulam tôdas as funções do corpo.

Desde a antiguidade que se conhece o papel de diversos órgãos: o coração, encarregado de distribuir o sangue por todo o organismo; os intestinos, de digerir os princípios nutritivos; os rins, de purificar o sangue etc.; ignorava-se, porém, por que cada um dêstes órgãos funcionava sem descanso durante toda a vida da pessoa.

Finalmenté, descerrou-se o véu que ocultava êsses mecanismos. Hoje sabemos que o homem, ao nascer, traz uma energia vital armazenada que há de manter e não gastar; são glândulas de secreção interna que regulam o aproveitamento dessa energia vital com que se nasce e que, além disso, produzem constantemente nova vitalidade, graças aos seus elixires de vida.

Sem a glândula tireóide, por exemplo, o cére-

bro é incapaz de qualquer manifestação de inteligência, o que demonstra, para suas atividades próprias, a necessidade de receber elixires de vida dessa glândula. Por isso, as crianças que nascem sem a mesma são retardadas mentais, idiotas etc.

Comparando-se o funcionamento do homem como motor vital e um motor de automóvel, cujos mecanismos gerais são hoje tão conhecidos, poderíamos dizer que a tireóide é a faísca que faz funcionar os vários motores do corpo, que são os diferentes órgãos.

Se essa glândula fabricar hormônios (elixires) em demasia, os nervos se sobreexcitam por excesso de acendimento, e daí os transtornos devidos à função excessiva dessa glândula: palpitações, tremores, suores, angústias, emagrecimento etc.

O aproveitamento e restituição dos açúcares e, como consequência, a energia muscular etc., não se realizariam sem outro elixir de vida que o pâncreas produz: a insulina, que faltando, causa a doença chamada diabete.

Existem outras glândulas importantíssimas, cujo conjunto forma as engrenagens mais essenciais do mecanismo da vida orgânica do homem.

Tôdas elas, tão pequenas e misteriosas até há pouco, glândulas que permaneceram ignoradas durante séculos, atuam sobre as funções dos órgãos, dirigindo, aumentando ou frenando suas atividades, segundo as necessidades de cada momento.

Deixamos para o fim dêste capítulo as glându-

las genitais. São elas, tanto as masculinas como as femininas, as únicas que, além de produzirem elixires de vida, são capazes de gerar um nôvo ser.

São, pois, fontes de vida em dois sentidos.

A demonstração do poder vitalizador das glândulas genitais temos no que acontece quando o corpo se vê privado de seus elixires de vida (animais ou pessoas castradas, privadas dos testículos ou dos ovários).

Assim como a supressão de certas glândulas produz a morte por privar o corpo de funções necessárias à vida, ou então suspende as atividades mentais, como no caso da tireóide, a supressão das glândulas genitais (testículos no homem e ovários na mulher) não produz a morte, mas envelhece a pessoa, debilita-a, privando-a de tôdas as atividades próprias de seu sexo.

A Natureza deu, pois, a êstes órgãos maravilhosos uma dupla função: a fonte de vida orgânica da espécie humana (procriação) e a fonte de vida (elixires) de cada pessoa em particular.

Está provado que o macho castrado perde ambas as energias ao mesmo tempo. É incapaz de procriar um nôvo ser e, simultâneamente, sua própria vida sofre uma perda considerável de energias, vitalidade e longevidade.

A supressão de glândulas procriadoras prejudica tanto o cérebro como o coração, os músculos, os ossos e os demais órgãos e tanto a parte física como a mental e emocional. As energias vitais,

mentais e corporais vão diminuindo ao mesmo tempo que as qualidades próprias do sexo, instalando-se a velhice prematura.

No galo castrado (capão), a crista contrai-se e o animal deixa de cantar. Perde o espírito combativo, a arrogância e instinto de domínio e proteção sobre as galinhas, isto é, suas qualidades de macho.

No touro castrado, ou seja, no boi, não apenas se modificam suas formas e musculatura, mas êle perde seu temperamento inquieto e seu caráter ativo e bravo, transformando-se no mais manso dos animais, podendo ser guiado por uma criança, quando, em seu estado natural, não se deixa domesticar.

Nos cavalos, o reprodutor fegoso e difícil de manejar, depois de castrado, torna-se dócil e perde parte de sua inteligência. Os cavalos amestrados dos circos são sempre potros e não cavalos castrados. Castrados, embora se tornem mais dóceis, são menos capazes de aprender quaisquer habilidades que desejamos ensinar-lhes.

Dá-se o mesmo com os carneiros: são sempre os não castrados os que sabem encontrar melhores pastos e os que defendem o rebanho, ao passo que os cordeirinhos castrados são muito inferiores em ambas as cousas.

Castram-se os animais destinados à alimentação para que sua carne se torne mais gorda e macia, menos dura e forte. Essa obesidade corresponde à que surge no homem por falta ou deficien-

te desenvolvimento dos testículos, que se observa nos eunucos etc.

Com tôdas essas descobertas pôde-se chegar, hoje, à importantíssima conclusão de que é indispensável, para conservar a saúde, a energia e a natural juventude, que tôdas as glândulas funcionem normalmente.

A ciência de curar deu um passo gigantesco ao descobrir os elixires de vida. Isto nos levou a colocar à disposição de nossos leitores conhecimentos tão úteis para a saúde, em uma obra intitulada "Fonte de Juventude: Hormônios — Elixires de vida."

SEGUNDA PARTE

A PRESSÃO ALTA DO SANGUE

QUAL É A SUA PRESSÃO? CORRESPONDE À SUA IDADE?

Vamos explicar sucintamente o que é a pressão arterial. Sabe-se que o coração lança, a cada pulsação, um volume de sangue nas artérias. Estas são tubos elásticos que se dividem em ramos cada vez mais finos, conduzindo o sangue a tôdas as partes do corpo. O conjunto das artérias poder-se-ia comparar a uma árvore frondosa, cujo tronco fôsse a artéria aorta, a mais volumosa do corpo, que sai diretamente do coração, e cujos ramos mais delicados fôssem as menores artérias (arteríolas).

O sangue dentro das artérias é sujeito a uma pressão (pressão arterial), que poderíamos comparar à pressão que exerce a água sôbre as tubagens de condução. A pressão vai diminuindo à medida que as artérias diminuem de volume (calibre).

O que diferencia as artérias das veias é exatamente a desigual pressão do sangue em umas e outras. Nas primeiras, é considerável a pressão sangüínea, enquanto que, nas veias, é muito peque-

na ou nula. Por isso, quando se corta uma artéria, a hemorragia é um jorro, ao passo que, tratando-se de uma veia, o sangue sai suavemente.

Existem duas pressões: a máxima e a mínima.

A pressão arterial costuma medir-se no braço, por meio de um aparelho especial.

A pressão é menor nas crianças do que nos adultos. Cêrca dos 21 anos, atinge-se a pressão normal do adulto. A partir dos 70, desce, devido à debilidade do coração nos anciãos. A pressão é um pouco mais alta no homem do que na mulher.

QUE É QUE FAZ VARIAR A PRESSÃO DO SANGUE?

São muito diversas as causas e circunstâncias que podem fazer variar a pressão arterial. As emoções têm neste sentido uma importância extraordinária, quer aumentando quer diminuindo a pressão. (Ver a ilustração correspondente).

Têm, também, influência o repouso, o trabalho, a digestão, o sono, o clima, as estações, o calor e o frio. O calor tende a diminuí-la e o frio, a aumentá-la.

É verdadeiramente admirável como o organismo mantém normalmente a pressão arterial a um nível constante. Por meio de complicados e precisos mecanismos reguladores consegue que cada órgão receba a quantidade de sangue que necessita, segundo seu estado de trabalho ou repouso

sem que varie a pressão arterial. Enquanto se abrem as pequenas artérias dos órgãos que trabalham, fecham-se as dos que estão em repouso.

A PRESSÃO VARIA SEGUNDO A IDADE

A tendência da pressão arterial é aumentar com a idade. Entre os 20 e os 25 anos pode considerar-se que a pressão máxima é de 12. A partir dessa idade vai aumentando a pouco e pouco até alcançar, entre 40 e 45 anos, aproximadamente, a marca de 14. Dos 45 aos 60 anos, tanto no homem como na mulher, a pressão continua subindo lentamente, até chegar a 16, por volta dos 60 anos. Desde então, nas pessoas de artérias sãs e sem outras causas de doenças, a pressão começa a baixar lentamente, até estacionar entre 12 e 14 nas idades mais avançadas (80-90 anos).

Mas, em muitos casos, a partir dos 50 anos, a pressão não continua a marcha normal que descrevemos.

Afora as cifras aproximadas que oferecemos, não se pode indicar uma pressão fixa e invariável para cada ano de idade do indivíduo.

Pressão mínima. — A pressão mínima costuma ser de 7, aos 21 anos e de 8, a partir dos 40 anos. É muito constante, a partir dos 40, e apenas sofre variação com o tempo, a não ser por doença das artérias, do coração e especialmente dos rins. Normalmente, a pressão mínima deve ser igual à me-

tade da pressão máxima mais um. Por exemplo, se a pressão máxima fôr igual a 12, a metade mais um ($6+1$) será 7, que é o valor normal da pressão mínima. Se a máxima fôr 14, a metade é sete; logo $7+1=8$; e assim sucessivamente.

Essa relação entre a pressão máxima e a mínima dá-se inclusive nos casos de pressão alta. Quando isso não acontece, é sinal de que o coração se enfraquece devido ao sobreesforço a que obriga o excesso de pressão.

A PRESSÃO ALTA DO SANGUE

Afora as variedades normais da pressão arterial, de que já falamos, todo afastamento das cifras normais deve considerar-se como indício de doença. A pressão baixa não nos interessa neste livro, dedicado à pressão alta e à arteriosclerose.

Os aumentos de pressão podem ser momentâneos (crises) e duradouros. Vamos descrever as diversas espécies de pressão alta.

Elevações passageiras da pressão. — Estes aumentos transitórios da pressão arterial sobrevêm em pessoas que, geralmente, gozam de boa saúde, de coração e artérias sãos. Aparecem após emoções repentinas ou sem causa aparente, e desaparecem súbitamente como surgiram.

Não podemos considerar êsses aumentos da pressão como uma doença. Tudo o mais indica que essas pessoas têm um sistema nervoso excitável e

causas, que em outras atuam com pouca intensidade, nelas produzem efeitos desproporcionais.

Em realidade, essa subida de pressão é uma reação defensiva do organismo, de que estão encarregadas as glândulas supra-renais. Ante uma emoção violenta, as glândulas supra-renais lançam no sangue maior quantidade de adrenalina, e esta faz subir a pressão, o que é necessário no momento para responder devidamente às energias suplementares que se pedem ao corpo ante os contratempos ou emoções violentas.

Esses acessos de pressão alta não têm nenhum perigo nos jovens. Mas nos anciãos podem ocasionar ruptura de alguma artéria do cérebro. É o que acontece em alguns casos de apoplexia que sobrevêm após uma emoção muito forte em anciãos que até então tiveram uma pressão normal.

A pressão alta na mulher ao chegar a idade crítica

Em muitas mulheres, ao chegar a época em que desaparecem as regras, sobrevém um aumento da pressão arterial, que persiste durante algum tempo; em algumas, um par de meses; em outras, até alguns anos. Isso é devido à adaptação das glândulas de secreção interna ante a nova situação criada ao faltarem os elixires de vida do ovário. É benigno e não costuma acarretar complicações de nenhuma espécie.

As vêzes a mulher queixa-se, além disso, de dor de cabeça, enjôos, zumbido nos ouvidos, ondas de calor no rosto, insônia, irritabilidade nervosa etc.

Se a mulher preparar-se devidamente com os meios que a Medicina Natural coloca ao seu alcance (ver nossa obra "Fonte de Juventude: Hormônios — Elixires de vida"), passará, com certeza, essa etapa de sua vida sem o menor transtôrno nem mal-estar.

A pressão elevada na gravidez. — Em muitas senhoras grávidas, particularmente no final da gestação, comprova-se um aumento considerável da pressão sangüínea. Êste fato deve-se geralmente a duas causas: inflamação dos rins (com presença constante de albumina na urina) ou intoxicação da gestante (toxicose gravídica) capaz de provocar o temível ataque de eclampsia (convulsões).

Pressão alta solitária ou essencial. — Ao contrário dos dois casos anteriores, estamos aqui diante de uma verdadeira doença. É mais freqüente nos homens, embora também se apresente nas mulheres. Em regra, aparece entre os 30 e os 40 anos. Mas também pode ocorrer na adolescência e, em alguns casos, até na infância.

É uma moléstia crônica, de marcha lenta, que a princípio não apresenta nenhum sintoma. Por isso chama-se pressão alta solitária, porque não é acompanhada de nenhum outro transtôrno.

Tem como causa o afastamento progressivo do homem da vida natural, culminando na vida mo-

derna, agitada e artificial que o submete a tôda espécie de excitações prejudiciais e emoções violentas, e o intoxica com diversas substâncias perturbadoras.

A pressão é bastante estável, com poucas oscilações, e a sua tendência é aumentar progressivamente. É uma pressão que cresce.

Quando a pressão passa de 16, já temos os graus leves de pressão alta. Se chegar aos 20, temos os casos médicos, e se passar de 20, trata-se de casos de pressão muito alta.

O aumento da pressão depende muito da constituição, caráter e temperamento de cada pessoa. Enquanto em umas a pressão atinge rapidamente as cifras mais altas, em outras são necessários muitos anos para chegar às pressões elevadas.

É uma enfermidade em que apenas agem os medicamentos, os quais conseguem unicamente descidas repentinas e passageiras da pressão, voltando esta, logo, ao nível anterior ou aumentando ainda mais. Em compensação, o tratamento natural opera maravilhas, pois só êle pode transformar o organismo como se faz mister.

A pressão alta devida à arteriosclerose. — Já dissemos que a pressão alta, persistindo, leva à arteriosclerose. Mas essas duas doenças são independentes. O inverso é relativamente raro. Os anciãos portadores de arteriosclerose costumam ter uma pressão normal ou baixa. As hemorragias cerebrais nas pessoas idosas são devidas a um au-

mento momentâneo da pressão por diversas causas (emoção intensa, digestão laboriosa, frio etc.).

Para que a arteriosclerose produza a pressão alta é necessário que ataque as artérias menores de uma extensa zona do corpo. Por êsse motivo, a arteriosclerose cerebral tão freqüente nos velhos, ou o endurecimento da artéria aorta, não aumentam a pressão, por afetar zonas pouco extensas das artérias do corpo.

Os sintomas são os da pressão alta, mais os da arteriosclerose. Êstes últimos veremos na Terceira Parte dêste livro.

A pressão alta devida à inflamação da aorta. — A inflamação da aorta, que é de natureza infecciosa e freqüentemente sifilítica, costuma vir acompanhada de pressão alta. A pressão máxima está muito aumentada (20 ou mais), enquanto que a mínima pouco varia ou é normal.

Aos sintomas da pressão alta juntam-se os da inflamação da aorta, como as dores no peito, que costumam aparecer com os esforços e vêm acompanhadas de angústia. São dores intensas, às vêzes como punhaladas. Não se propagam ao braço nem à mão do lado esquerdo, o que as diferenciam das dores da angina do peito. Também pode haver náuseas ao engolir, pela proximidade do esôfago.

A pressão alta nos doentes dos rins e do aparelho urinário. — A inflamação crônica dos rins pode apresentar-se de duas formas: algumas vêzes

acompanhada de inchações e sem aumento de pressão; outras, com pressão alta, urina clara e abundante, sem albumina na urina ou com muito pouca, e com retenção de substâncias residuais no corpo.

As artérias dos rins se endurecem e opõem grande resistência à circulação do sangue, sendo esta uma das mais freqüentes e importantes causas de elevação da pressão sangüínea, por fabricarem êsses rins doentes substâncias que aumentam a pressão.

Em tais casos, o aumento de pressão não é mais do que um sintoma da doença dos rins. Para seu tratamento, consulte-se nossa obra "Guia Médico do Lar".

Várias moléstias, não dos rins, mas do aparelho urinário, podem determinar pressão alta do sangue. Por exemplo, é fácil que o aumento de volume da próstata, tão freqüente a partir dos cinquenta anos, venha acompanhado de aumento da pressão arterial; nesses enfermos encontramos, além dos sintomas urinários (jacto fraco de urina, necessidade freqüente de urinar etc.), os peculiares ao aumento da pressão sangüínea.

A pressão alta pode ser uma reação de defesa. Por exemplo: Na inflamação crônica dos rins, as suas artérias vão endurecendo e a passagem do sangue é difícil. Êstes órgãos perdem, a pouco e pouco, a faculdade de eliminar as substâncias prejudiciais. A urina é clara como água. As matérias residuais vão-se acumulando no sangue. En-

tão, a pressão se eleva como reação de defesa, pois somente com esta pressão tão alta é que conseguem os rins eliminar bastante urina. Se o coração falhar e mostrar-se incapaz de manter essa pressão elevada, com a diminuição desta sobrevirá a rápida diminuição da quantidade de urina.

Isto também acontece em outros órgãos do corpo. Vemos assim em muitos casos que, ao baixar artificialmente a pressão, sobrevém entorpecimento mental ou outras deficiências de funcionamento dos órgãos, que nunca existiram quando a pressão era alta.

A pressão alta por mau funcionamento das glândulas de secreção interna. — Quando as secreções internas se acham perturbadas ou desequilibradas entre si, produzem-se elevações da pressão arterial. Essas elevações apresentam-se, principalmente, nos doentes de obesidade pletórica, com excessivo funcionamento das glândulas supra-renais. Encontraremos, também, a pressão arterial elevada nos doentes de hipertireoidismo (excesso de funcionamento da glândula tireóide), além da rapidez do pulso, baixa temperatura, olhar fixo, perda de peso etc. Pressões do mesmo tipo podem existir nos diabéticos etc. (Ver nossa obra "Fonte de Juventude: Hormônios — Elixires de vida").

COMO SABER SE TEMOS A PRESSÃO ALTA

Vamos explicar os sintomas mais frequentes, embora não costumem apresentar-se todos, mas

apenas alguns dêles, segundo a importância do caso.

1.º Pulso rápido. Costuma haver mais de 80 pulsações por minuto. O pulso é rítmico, forte, duro e cheio, enquanto o coração resiste bem ao sobreesfôrço a que o obriga a pressão alta.

2.º Pulsações fortes do coração. Pode haver palpitações.

3.º Aumenta a freqüência respiratória. Opres-são ao fazer esforços; fadiga, aflição etc.

4.º Dor de cabeça. Excitabilidade nervosa.

5.º Enjôos, às vêzes acompanhados de náuseas e vômitos.

6.º Urina abundante, mais durante a noite.

7.º Sufocações. Ondas de calor no rosto.

8.º Zumbido nos ouvidos. Às vêzes, surdez.

9.º Fraqueza muscular.

10.º Câimbras. Mãos e pés frios ou dormentes. Sensação de dedo morto. Paralisias momentâneas. Dificuldades momentâneas da visão.

11.º Congestão de alguns órgãos e anemias em outros.

Com certa freqüência, a elevação da pressão sangüínea não produz moléstia alguma, não sendo portanto percebida por quem sofre. Nesses casos a pressão alta costuma ser descoberta casualmente quando de uma revisão para fins de seguro de vida ou por motivo de uma doença aguda.

O aumento da pressão sangüínea prejudica todo o organismo, pouco e pouco, e causa diversos

transtornos. O coração torna-se cansado e enfraquecido. Sobrevêm crises de sufocação etc.

Também as artérias se prejudicam. A pressão alta, não corrigida por meio de um bom tratamento, é uma das causas mais freqüentes de endurecimento das artérias (arteriosclerose) e, portanto, de envelhecimento prematuro (ver na Terceira Parte desta obra o significado da palavra "arteriosclerose", pois teremos de empregá-la com freqüência). Neste estado, devido à pouca resistência que oferecem as artérias alteradas e endurecidas, podem romper-se e produzir hemorragias, no ouvido ou na retina (ôlho) ou em outros pontos do organismo. Também podem produzir-se no cérebro (ataque cerebral, apoplexia). O que distingue êsses ataques de apoplexia devidos à pressão alta é que acontecem com pessoas relativamente jovens (entre 40 e 50 anos), ou seja em uma idade em que não é freqüente a apoplexia por outros motivos. Quase todos êsses ataques que sofrem pessoas jovens ou adultas são devidos à pressão alta. Em compensação, quando aparecem depois dos 60 anos, são causados por um aumento repentino e momentâneo da pressão em um doente de arteriosclerose.

A pressão alta repercute igualmente sobre os rins em que surge uma inflamação crônica. A consequência final pode ser a uremia (envenenamento pela uréia e outras substâncias residuais que os rins doentes são incapazes de eliminar).

Neste breve exame que fizemos dos sintomas

e conseqüências da pressão alta vimos que o primeiro transtorno é o aumento da pressão, que, se persistir, acarretará diversas conseqüências sobre os principais órgãos do corpo (coração, artérias, cérebro, rins etc.).

CAUSAS PSÍQUICAS E NERVOSAS NA PRESSÃO ALTA DO SANGUE

Os estudos da medicina moderna vêm dando cada vez mais importância aos fatores emotivos e nervosos como causadores e mantenedores da pressão alta. As investigações da medicina psicossomática (que estuda as relações entre o corporal e o mental e emocional) chegaram inclusive a determinar qual é o caráter ou modo de ser psicológico das pessoas predispostas a sofrer de pressão alta.

Entre as pessoas com pressão alta há muitos tipos como os seguintes: pessoas agressivas (a agressividade é em muitos casos uma medida inconsciente de defesa), mas tendo sido essa agressividade reprimida por força de vontade ou por sua educação, exercem um excessivo domínio sobre si mesmas. São obstinadas, com imperturbável afã de alcançar os fins que se propõem. Em geral, são muito trabalhadoras, cheias de ânsia de domínio e de responsabilidade. Vivem para o futuro. São muito reservadas e possuem certa tensão interna que procuram antes dissimular. Finalmen-

te, trata-se de pessoas cheias de uma poderosa tendência à agressão e à atividade, tendência que, por um ou outro motivo, se vê dominada pelo próprio indivíduo. Metafòricamente, comparou-se o hipertenso (o que sofre de pressão alta) a uma caldeira fechada. O vapor não escapa livremente da mesma e, em compensação, sua pressão interior pode ir aumentando até chegar a ser perigosa.

É curioso assinalar que essa estrutura caracterológica do doente de pressão alta é muito parecida com a dos predispostos à angina do peito, ao enfarte do miocárdio.

Por outro lado, é fácil compreender que o referido caráter de todos êsses enfermos é indubitavelmente fruto típico da "civilizada" e antinatural forma de viver própria do mundo atual, maneira de viver saturada de paixões, de ambições, de necessidade de controlar-se a si mesmo, às vêzes de modo verdadeiramente violento e doentio. Concorda bem com tudo isso o fato comprovado de que a pressão alta do sangue é quase inexistente em ambientes de vida mais simples e natural, menos sujeita à influência de tôdas as paixões que nos dominam.

As emoções e a pressão alta do sangue. — Sabe-se, hoje, que tôda reação emocional pode vir acompanhada de espasmos (contrações), que estreitam as pequenas artérias. Êstes vasos sangüíneos, contraindo-se, são capazes de elevar a pressão. Isto é tão certo que se tornou possível usar um pro-

cesso para determinar a parte psíquica que parece intervir em quase todo doente de pressão alta. O aludido processo consiste em dizer ao paciente que se vai injetar em sua veia uma substância que lhe provocará dor. Em realidade, o que logo se injeta é um centímetro cúbico de sôro fisiológico, totalmente incapaz de provocar a menor dor. Todo aumento de pressão que se produza, superior a 4 centímetros ou que dure mais de três minutos, nos indica participação emocional na pressão alta dêsse doente.

A obsessão pela altura da pressão (tão freqüente e provocada com tanta facilidade pelo próprio médico ao dar ao doente muitas explicações a êsse respeito), o ambiente do momento, o fato de ser um médico conhecido ou não o que tome a pressão etc., são fatôres que podem modificar amplamente o verdadeiro valor da mesma pressão.

Não é demais acrescentar que se uma determinada pessoa, como existem tantas, se encontrar em estado emocional desfavorável repetido freqüentemente (por descontentamento da própria vida, por sensação do próprio fracasso, por tendências agressivas habituais, embora reprimidas, por freqüentes contrariedades econômicas, pela idéia contínua de ser postergado em seu ambiente profissional etc.), chegará por êste mecanismo a uma pressão alta permanente, fixa.

Pode dizer-se o mesmo das pessoas vítimas de complexos neuróticos. Cada vez se dá mais im-

portância à estrutura neurótica da personalidade na produção de transtornos corporais.

Que é neurose? Em nossos livros "Nervos"* e "Caráter e Personalidade" expomos amplamente este tema, mas aqui achamos conveniente desenvolvê-lo brevemente para uma melhor compreensão do leitor. O psiquismo humano acha-se estruturado em duas camadas. Uma delas é a parte consciente da personalidade, isto é, a parte da nossa psique, do nosso eu, da que nós mesmos nos damos inteira conta; constitui nossa parte consciente o conjunto de sensações, sentimentos, impulsos voluntários e idéias que são, por assim dizer, queridas e conhecidas de cada um. Mas nossa personalidade psíquica não se acha integrada só pela consciência. O fato de haver ampliado extraordinariamente o conhecimento da personalidade humana constitui um mérito indiscutível da psicologia moderna, mormente quando conseguiu descobrir a parte inconsciente do indivíduo. Que é esse inconsciente? Constitui aquela grande parte da nossa personalidade, de que não nos é possível, normalmente, adquirir um claro conhecimento. Acha-se integrado pelo conjunto das forças instintivas necessárias à conservação da vida, mas que, freqüentemente, se manifestam em desacôrdo com as necessidades da vida civilizada a que nos obriga a sociedade.

Se por mecanismos, que agora não é o caso de estudar, se estabelecer uma oposição entre nossa

* Próximo lançamento da Ed. Mestre Jou.

consciência e nossas forças subconscientes, torna-se então possível a apresentação de uma neurose.

O neurótico é sempre um ser que se acha em contradição consigo mesmo, embora o ignore no todo ou em parte. É fácil compreender que uma pessoa em contínua contradição ou que sofra de conflitos internos seja essencialmente um ser sempre irritado, intranquilo, em contínua tensão. Dê-se modo, torna-se fácil que chegue a apresentar pressão alta do sangue.

Como veremos na parte referente ao tratamento, é preciso que este leve sempre em conta os fatores psíquicos e nervosos a que acabamos de nos referir para conseguir vencer a pressão alta do sangue.

COMO EVITAR A PRESSÃO ALTA E SUAS CONSEQUÊNCIAS

A seguir expomos, sucinta e sistematicamente, as principais indicações que se devem levar em conta para evitar a pressão alta:

1.^a Tomar as medidas oportunas para prevenir, na medida do possível, as doenças infecciosas, procurando evitar as ocasiões de contágio, e, sobretudo, aumentando ao máximo as defesas naturais do corpo contra os micróbios. Esta última é a mais importante, uma vez que, por maiores que sejam as precauções, dificilmente se poderia evitar todos os contágios. A prevenção das doenças in-

fecciosas deve começar-se na mais tenra infância, continuando-a durante tôda a vida.

2.^a Evitar tôdas as causas de intoxicação do organismo. Para isso, é indispensável adotar um gênero de vida são como o que recomendamos na Terceira Parte desta obra para evitar a arteriosclerose. Em poucas palavras, levar uma vida o mais natural possível. Desta maneira, ordenando a vida com propósito de conservar um perfeito estado de saúde e seguindo os conselhos da Medicina Natural, evitaremos a pressão alta e muitas outras doenças.

3.^a A vida de acôrdo com os princípios da Medicina Natural deve estender-se à esfera mental, moral e emocional. Devem evitar-se as emoções e excitações prejudiciais, a tensão de espírito, a febre da pressa, saber livrar-se das idéias perturbadoras e complexos prejudiciais etc., tal como explicamos no capítulo anterior.

Não duvide o leitor de que, seguindo nossas recomendações, afugentará essa detestável moléstia, e, vivendo em perfeita higidez, terá grandes probabilidades de chegar a uma idade muito avançada.

Com esta volta progressiva à Natureza, não só se beneficia a pessoa a si mesma, mas também serão beneficiadas as gerações futuras.

Com respeito à prevenção da pressão alta devida a outra doença (inflamação da aorta, arteriosclerose, doença dos rins etc.), só conseguiremos evitá-la se evitarmos a moléstia causadora. Todos nossos esforços deverão encaminhar-se no sentido

de evitar as aludidas doenças ou combatê-las logo que apareçam. Por se tratar de matéria muito vasta, não podemos entrar, aqui, em detalhes e conduzimos o leitor à nossa obra "Guia Médico do Lar."

TRATAMENTO CURATIVO DA PRESSÃO ALTA

O tratamento que expomos em seguida esperamos seja o mais completo possível, dando numerosas indicações, a fim de que os doentes crônicos ou portadores de pressão muito alta, isto é, os casos graves, tenham à sua disposição um plano curativo completo e eficaz. Mas os casos ligeiros, de pouca duração ou de pressão pouco alta, não necessitam adotar tudo quanto dissermos. Bastar-lhes-á observar os pontos fundamentais do tratamento (regime, banhos, higiene mental, plantas etc.). Contudo, sempre temos de considerar que, quanto maior fôr o rigor com que sejam observadas nossas indicações, tanto mais rápida, segura e definitiva será a cura. Dividiremos o tratamento nas seguintes partes:

- 1.^a Conselhos gerais.
- 2.^a Alimentação.
- 3.^a Banhos revulsivos.
- 4.^a Exercícios físicos e ar livre.
- 5.^a Banhos de sol.
- 6.^a Crítica dos medicamentos.
- 7.^a Plantas medicinais.
- 8.^a Higiene mental e emocional.

Esta divisão oferece a vantagem de podermos reunir sob um mesmo tratamento, sempre que convenha, diferentes formas de pressão alta. Por exemplo, muitas formas poderão beneficiar-se do mesmo regime alimentar, outras da cura solar etc., e evitaremos muitas repetições que seriam necessárias se aplicássemos um tratamento para cada uma das diversas espécies de pressão alta.

CONSELHOS GERAIS

Têm muita importância, por se destinarem a evitar elevações momentâneas da pressão sôbre o nível fixo que tem cada doente. As irregularidades da pressão prejudicam mais que a própria pressão alta. Muitos acidentes graves devem atribuir-se antes a um aumento repentino da pressão do que à pressão alta em si.

Com tal finalidade o doente de pressão alta evitará as mudanças repentinas de temperatura. O ideal seria uma temperatura uniforme durante todo o ano, residindo em um lugar de clima temperado. Convém fugir dos climas frios, da umidade, das alturas e dos ventos fortes.

Estar regularmente abrigado. Cuidado especial para que as mãos, pés etc. não se entorpeçam. Cabeça descoberta. Evitar o uso de colarinho, gravata, cinta e demais objetos da indumentária que possam apertar. Evitar os esforços violentos, mas praticar um exercício metódico e suave, não correr

atrás de veículos, nem levantar pesos excessivos, subir escadas precipitadamente, praticar desportos violentos etc.

Grande moderação no uso do matrimônio. Combater a prisão de ventre. Caso não possa evacuar, tomar laxativos, mas nunca fazer esforços. Estes têm sido a causa de muitas hemorragias cerebrais.

Nos casos de pressão muito alta, evitar, também, as mudanças de posição, abaixar-se ou permanecer com a cabeça baixa, tossir, gritar etc.

Ao doente de pressão alta convêm dez horas diárias de sono profundo e reparador. Deve dormir com a janela aberta, contanto, que se ache bem abrigado na cama.

Se a pressão fôr muito alta, ou quando acompanhada de arteriosclerose, doenças da aorta, dos rins etc., não convêm as aplicações de água fria nem as molhadelas, até que o doente tenha conseguido o treinamento necessário para que o frio não provoque uma elevação momentânea de sua pressão. No comêço do tratamento, tôdas as aplicações de água devem ser temperadas, exceto o Banho Vital, que tomado com prudência pode ser frio ou quase frio. Quando o corpo está treinado e a pressão tenha baixado graças ao tratamento, já se poderão usar as aplicações frias sem nenhum temor.

ALIMENTAÇÃO

Todos os autores estão de acôrdo em que o regime necessário em quase tôdas as formas de pressão alta é o regime vegetariano. A unanimidade é absoluta. Nas formas benignas (pressão alta da idade crítica, pressão alta passageira), pode não ser absolutamente necessário, embora sempre seja conveniente. Porém, nas formas que dependem de enfermidade dos rins e na pressão alta solitária, o regime vegetariano é indispensável.

Tenha-se em mente que a intoxicação alimentar resultante do abuso das carnes e outros produtos de origem animal representa importante papel na origem da pressão alta. O leitor compreenderá facilmente que, assim sendo, com maior razão pode ser causa de agravamento ou que a doença não se cure se não houver um tratamento acertado. A experiência cotidiana mostra os benéficos efeitos que produz um regime natural no tratamento da pressão alta, assim como no da arteriosclerose, como adiante veremos.

Os vegetarianos raras vêzes chegam a sofrer de pressão alta. O próprio doente pode observar em si mesmo os efeitos do regime pondo-o à prova, visto que os resultados são imediatos ou bastante rápidos na maioria dos casos.

As pessoas que adotam uma alimentação mista devem ter presente que mais prejudiciais que as próprias carnes são os caldos de carne, pela grande

quantidade de substâncias extrativas e de tóxicos que contêm. É mais prejudicial uma xícara de caldo de carne do que um bife mal passado. E são mais nocivas as carnes vermelhas (boi, touro, cavalo) do que as carnes brancas (frango, galinha, vitela).

Por essas razões o doente de pressão alta não se deve alimentar de carne nem de seus caldos, nem de gelatinas, extratos de carne etc., nem tampouco de pescados, moluscos, crustáceos, salames, vísceras e fressuras, presunto, toucinho, "foie-gras" etc.

Também devem ser evitados, em absoluto, os ovos, que nessa doença são tão prejudiciais como a carne. Assim, pois, o regime será lácteo-vegetariano, compreendendo: o leite e seus derivados: manteiga, nata, queijo, iogurte, requeijão; vegetais de tôdas as espécies, hortaliças, verduras, saladas, frutas frescas em abundância, sucos de frutas, sucos de vegetais crus, frutas secas, legumes (feijão, grão-de-bico, lentilha), cereais (trigo, arroz, aveia)

EXEMPLO DE REGIME PARA O DOENTE DE PRESSÃO ALTA

Regime lácteo-vegetariano.

Alimentos principais que constituem parte do regime:

1. Leite e derivados: queijo, nata, manteiga, iogurte, requeijão, leite vegetal, leite de amêndoas.
2. Cereais (trigo, aveia, centeio, cevada etc.) integrais, em mingaus ou purês.

3. Caldos de cereais e vegetais.
4. Feijões secos, grãos-de-bico, ervilhas, lentilhas.

5. Batatas.

6. Verduras: hortaliças, legumes tenros, feijões e ervilhas verdes.

7. Saladas: alface, escarola, couve, rabanete, tomate, alho-porro, cebola, alho, aipo, pimentão, couve-flor crua, espinafre, agrião, dente-de-leão, funcho tenro, folhas de chicória etc.

8. Fruta seca, doce e oleaginosa; amendoins, amêndoas, avelãs, nozes, pinhões, tâmaras, passas, figos, ameixas etc.

Frutas frescas e succulentas: Uvas, laranjas, mexericas, pêssegos, bananas, abricós, nêspersas*, maçãs, peras, morangos, ameixas, cerejas, figos frescos, melancia, melão.

Bebidas: Água com suco de limão, laranjada ao natural.

Suco de frutas e vegetais: Laranjas, mexericas, peras, pêssegos, ameixas, morangos, cerejas, abricós, abacaxi, tomates etc.

Pouco sal, condimentos naturais e azeite de oliva.

Dentro do regime recomendado, a alimentação deverá obedecer às seguintes condições:

- 1.^a Ministrar o suficiente número de calorias.
- 2.^a Ser equilibrada, isto é, conter nas devidas

* N.T. — Vulgarmente conhecido como ameixa amarela.

proporções os diversos princípios alimentícios (gorduras, albuminas, açúcares, féculas).

3.^a Ser rica em vitaminas e minerais. Por isso recomendamos com insistência o uso abundante de vegetais crus.

4.^a As gorduras e azeites serão de procedência vegetal. A manteiga poderá ser usada com moderação.

5.^a Deve-se comer pouco de cada vez, repartindo o alimento em várias refeições. Mas entre elas não se tomará outro alimento.

6.^a Serão suprimidas as pastelaria, confeitaria etc., em cuja elaboração entram ovos.

7.^a Os diabéticos e obesos deverão tornar compatível o regime destas doenças com o que lhes corresponde pela pressão alta.

8.^a Sobriedade. Deve conseguir-se uma redução alimentar. É salutar levantar-se da mesa com algum apetite. A variação dos pratos é recomendável.

9.^a Mastigar muito bem e comer lentamente.

10.^o Durante a comida e a digestão banir todas as preocupações e inquietudes.

11.^a Descansar durante algum tempo após as refeições.

12.^a Depois de comer não se expor ao frio, não se barbear, nem tomar banho.

13.^a Suprimir completamente o sal de cozinha.

Dentro do regime que aconselhamos devem seguir-se certas normas de alimentação. Proceder-se-á do seguinte modo:

Começar por dois dias de jejum rigoroso, durante os quais só se tomará água com sumo de limão. Em seguida, durante três dias, a alimentação será constituída de frutas frescas e cruas. Nos dois dias seguintes tomar-se-ão sucos de frutas, fruta crua e um iogurte diário. Assim terminaremos a primeira semana. A quantidade de sucos de frutas será à discrição, devendo tomar-se pequeno volume de cada vez. O melhor é repartir o total em várias porções durante o dia.

Nos casos mais leves poder-se-á prescindir do jejum rigoroso dos dois primeiros dias, ou então reduzi-lo a um dia só. Em seguida, dois dias em que unicamente se alimentará de frutas frescas e cruas, e finalmente se tornará ao plano de alimentação geral que tenha seguido o doente.

Durante êsse período de regime rigoroso, que em realidade não o é tanto quanto parece à primeira vista, produzem-se os seguintes resultados benéficos: diminui o trabalho dos órgãos da digestão e do fígado; melhora o trabalho do coração; os rins descansam. Essa cadeia de órgãos vitais de mútua influência, tem o seu trabalho aliviado. O organismo inteiro deixa de intoxicar-se e realiza-se uma enérgica eliminação de substâncias prejudiciais. Os tecidos experimentam um forte estímulo de regeneração. Isto é tão certo, que em muitos casos, a pressão, no fim dêsse período, tem descido à cifra normal. O sono do doente é profundo e reparador e diminui sua irritabilidade ner-

vosa. Longe de sentir-se deprimido pela redução do alimento, sente-se melhor e menos fatigado.

Em vez do plano que oferecemos para a primeira semana, pode fazer-se, se o doente o preferir, a cura de peras, de eficácia comprovada. Consiste em comer, durante cinco dias, exclusivamente peras. Convém que sejam sumarentas (peras de água). Podem ser comidas na quantidade que se apeteça, cerca de dois a três quilos por dia, ou talvez mais. Durante êsses dias não se tomará nenhum outro alimento nem mesmo se beberá leite ou água. Convém, por isso, que as peras sejam sumosas.

Não tão eficaz como a cura de peras é a de maçãs.

A cura de laranjas é tão eficaz como a de peras. Torna o sangue mais fluido e é altamente neutralizadora da acidez.

No fim de algumas dessas curas é freqüente observar-se que pressões de 20 ou mais desceram à normalidade.

Passada a primeira semana, seguir-se-á o regime lácteo-vegetariano, como já dissemos. Mas se não bastou a primeira semana para curar a pressão alta, o que indica que a doença já estava arraigada, então é preciso alternar, de vez em quando, o regime lácteo-vegetariano com período de curas de frutas (peras, laranjas, maçãs, bananas ou uvas) e dias de jejum com suco de frutas. Assim, por exemplo, cada quinze dias deve fazer-se um dia de jejum ou cura de fruta; e cada mês,

de três a cinco dias de cura de frutas. Tôda semana haverá pelo menos um dia de leite e frutas.

Se o doente, além da pressão alta, sofrer de outras moléstias, por exemplo transtornos digestivos, procurará escolher dentro do regime lácteo-vegetariano os alimentos convenientes.

É muito útil fazer entrar na alimentação a maior quantidade possível de vegetais crus, frutas, sucos, saladas etc.

Evitar o excesso de alimentos e as digestões lentas e laboriosas. Nunca beber líquido em demasia e de uma só vez, pois isso aumenta a pressão arterial, repentinamente.

O regime alimentar indicado combate a prisão de ventre. Mas, apesar de tudo, temos de insistir neste assunto, que tem particular importância. A prisão de ventre é um dos piores inimigos do doente de pressão alta: primeiro, devido à entrada no sangue de tóxicos produzidos pela putrefação das matérias fecais retidas; segundo, pelo esforço ao evacuar, que pode provocar aumentos da pressão, que podem ser perigosos. Tanto o doente de pressão alta, em tôdas as suas formas, como o de arteriosclerose, devem evitar ou curar a prisão de ventre. Para isso, faça-se uso abundante de saladas cruas, que, pelos resíduos de celulose que deixam após a digestão, estimulam os movimentos intestinais. Mastigar e insalivar bem. Tomar a quantidade necessária de líquidos, de preferência em forma de sucos de frutas e de vegetais.

Podem usar-se laxativos, mas nunca fazer esforços violentos para evacuar.

Para maior segurança e mais detalhes, aconselhamos consultar nossa obra "A prisão de ventre e sua cura."*

Somos partidários de começar o tratamento, antes do jejum, com um purgante vegetal que tenha efeitos evacuativos, purificadores e revulsivos. Podem tomar-se trinta gramas de óleo de rícino ou então uma infusão de fôlhas de sene.

A cura sem sal. — Nas formas de pressão alta com doença dos rins, a supressão do sal é imprescindível. Porém nós a aconselhamos igualmente em tôdas as formas de pressão alta. Posteriormente se comprovaram seus benéficos efeitos em muitas doenças.

Tóxicos. — Referimo-nos aos tóxicos oriundos do exterior. Deve evitar-se a intoxicação por tôdas as substâncias que, habitual ou acidentalmente, por descuido ou por costume alimentar, possam aumentar a pressão arterial. As mais perigosas são: o chumbo (pinturas com alvaiade, tipografias, fabricantes de chumbo), o mercúrio, o bário etc.

A falsificação de produtos alimentícios (farinhas) com sulfato de bário, continuamente, pode ser causa de muitas manifestações de arteriosclerose.

O doente de pressão alta suprimirá as bebidas alcoólicas de toda espécie. Não que o álcool au-

* Editado por Mestre Jou.

mente a pressão arterial. Mas, com a continuação, prejudica o fígado, os rins e as artérias, complicando a pressão alta já existente.

Devemos, também, proibir o fumo, veneno que aumenta a pressão arterial e é capaz de produzir a arteriosclerose ou endurecimento das artérias. Quase tôdas as pessoas que sofrem de angina do peito foram grandes fumantes.

A respeito do café, chá, noz-de-cola, erva-mate etc., não os consideramos muito prejudiciais, embora creiamos que seja melhor dêles se abster, em muitos casos.

BANHOS CURATIVOS. — MELHOR CIRCULAÇÃO DO SANGUE, MAIOR ELIMINAÇÃO PELOS RINS E PELO FÍGADO

Já explicamos, ao falar das causas, a influência que têm o calor e o frio sobre a pressão arterial. Mediante os banhos de água em diversas temperaturas, podemos melhorar a circulação e diminuir a pressão.

No inverno, e em doentes de pressão muito alta, consideramos perigosas as aplicações de água fria, que aumentam a pressão momentaneamente. Em tais circunstâncias serão muito úteis os banhos gerais quentes, os banhos locais de pernas e braços, o banho de assento de calor gradativo e duchas quentes.

Com os banhos quentes gerais ou locais desa-

parecem a sensação de dedo morto, as câimbras e as dores de perna, ao andar.

Deve-se, entretanto, lavar a cabeça em água fria. Recomendamos manter a cabeça descoberta, embora haja mau tempo.

O banho de vapor, geral ou local, além de diminuir a pressão, é depurativo e desintoxicante, sendo por isso sumamente eficaz tanto na pressão alta como na arteriosclerose.

Tendo diminuído a pressão e o doente melhorado, poder-se-ão tomar banhos de água temperada e depois os de água fria, ou então banhos alternados quentes e frios.

Os banhos revulsivos que recomendamos são: nosso Banho Vital, o banho de tronco com fricção, o banho de assento, a fricção geral e os banhos de pés. Mas repetimos: as aplicações de água não devem ser frias enquanto a pressão não baixar a ponto de não se temer um aumento de pressão provocado pelo banho frio.

Nosso Banho Vital nenhum perigo oferece se houver precaução, cada vez que se tomar, de começar molhando o ventre com pouca água fria e friccionando com força.

Para as indicações sobre o modo de tomar os banhos, ver os capítulos finais desta obra.

VANTAGENS DO EXERCÍCIO METÓDICO E DA GINÁSTICA

O doente de pressão alta deve fugir da vida sedentária, que agravaria seu estado. Muitas das moléstias que afligem êsses doentes, a má circulação do sangue etc., exigem precisamente o estímulo do exercício. Êste é contudo mais benéfico na pressão alta da idade crítica na mulher ou na devida a causas nervosas ou a transtornos das glândulas de secreção interna.

Por outro lado, o exercício distrai o doente e desvia sua atenção dos incômodos que lhe ocasiona a enfermidade. Prestar atenção em sua doença é péssima higiene, pelas idéias perturbadoras que isso pode gerar na pessoa.

Temos de fazer a seguinte advertência: deverão ser muito prudentes, na prática de tais exercícios, os doentes de pressão superior a 20, ou aquêles com iminente perigo de fraqueza do coração ou de ataques de asma cardíaca, ou os que apresentam dilatação da aorta, assim como os portadores de arteriosclerose adiantada. Muitos dêles melhoram consideravelmente com uma cura de repouso.

O exercício deve ser suave, compassado e metódico, sem esforços repentinos. São de grande utilidade a ginástica sueca, a ginástica respiratória e os passeios. Se possível, praticados ao ar livre.

AR PURO

Convém evitar os resfriados e catarros, e para isso o melhor preventivo é acostumar-se a respirar constantemente ar puro e fresco, dormindo com as janelas abertas, buscando a vida no campo, sempre que possível etc. Mas devem-se evitar os lugares elevados ou sujeitos a ventos fortes ou a variações repentinas de temperatura ou de pressão atmosférica.

EM QUE CASOS CONVÉM A CURA SOLAR E COMO PRATICÁ-LA

Os banhos de sol desempenham um papel muito importante no tratamento da pressão alta, embora tenhamos dito alhures que o essencial para conseguir a cura é o regime alimentar. O banho de sol é mais eficaz na pressão alta do que na arteriosclerose. A cura solar deve ser intensa e prolongada e, como é natural, deve ser acompanhada dos outros tratamentos indicados.

A ação do banho de sol explica-se da seguinte maneira: pelo aumento da temperatura da pele, dilatam-se os pequenos condutos do sangue que a percorrem, diminuindo a resistência à circulação. E, além disso, o transporte da energia solar absorvida pelos glóbulos vermelhos do sangue produz, em todos os órgãos profundos, efeitos semelhantes. O resultado é a baixa imediata da pressão arterial. Finalmente, a luz solar excita diversas espécies de

terminações nervosas da pele, com produção de várias reações internas por reflexos nervosos. Esta ação curativa é contudo mais duradoura que a devida exclusivamente ao aumento de temperatura.

MEDICAMENTOS

Por outro lado, quase todos os medicamentos são, nesta doença, de efeito puramente sintomático (isto é, não suprimem a causa) e passageiro. Passado seu efeito, a pressão alcança a altura que possuía antes ou ainda mais. E, finalmente, alguns remédios que se empregam com bom êxito já vêm sendo usados pela Medicina Natural, há muito tempo. Tais são, por exemplo, os extraídos de algumas plantas, como a raivôfia, a oliveira, o eloendro, o agárico e o alho, dos quais existem diversos preparados comerciais. Da cura pelo alho, em especial, falaremos mais adiante.

Sem dúvida, os remédios para baixar a pressão podem ser necessários em casos de urgência.

PLANTAS MEDICINAIS PARA O TRATAMENTO DA PRESSÃO ALTA

Arnica montana. — É de ação lenta, mas segura, em todos os casos de pressão alta. Diminui a pressão, e sua ação é duradoura. Além disso, descongestiona os órgãos internos, diminui a fadiga do coração, melhora a circulação no cérebro e suprime as vertigens, sufocações, cansaço e muitos incômodos.

É talvez a melhor das plantas medicinais contra a pressão alta.

Combate as hemorragias da retina e de outros órgãos. É útil para evitar a hemorragia cerebral e combater as conseqüências desta, se já ocorreu.

A melhor maneira de usá-la é em tintura: de dez a vinte gotas ao dia, divididas em duas vezes. Sete dias de uso e sete de descanso.

Sanguinaria canadensis (Sanguinária maior ou sanguinária do Canadá). — Uma colherinha da planta por xícara de tisana. Três ou quatro xícaras ao dia.

Agárico de carvalho (*Viscum album*). — Em tintura, de dez a quarenta gotas ao dia, tomando dez gotas de cada vez. É um excelente remédio contra esta doença.

Espinha branca (*Crataegus oxyacantha*). — Excelente planta medicinal contra a pressão alta, especialmente nos casos graves em que se complica com desfalecimento do coração. Utilíssima também quando acompanham a pressão alta, aflição ou mau funcionamento dos rins.

Ministra-se em tintura: de dez a quarenta gotas ao dia, dez gotas de cada vez.

Fôlhas de oliveira. — São úteis na pressão alta, pois a fazem baixar, e seus efeitos são duradouros. Usam-se as fôlhas picadas em pedacinhos: uma colherada para uma xícara de tisana; uma ou duas ao dia, conforme a necessidade. Existem preparados farmacêuticos desta planta em pó e em extrato.

Maracujá, Passionária (*Passiflora incarnata*).

— Muito útil quando há transtornos nervosos penosos: ondas de calor no rosto, palpitações, insônia, excitação nervosa etc. Também é útil como remédio complementar na pressão alta da idade crítica ou na devida a transtornos das secreções internas.

É usada em tintura: de dez a sessenta gôtas ao dia, dez gôtas de cada vez. É absolutamente inofensiva, embora se aumentem as doses.

Valeriana. — Utiliza-se nos mesmos casos que a passionária. Seus efeitos não são tão garantidos.

Giesta, Genístea (*Retama silvestre*). — Eficaz na pressão alta com complicações da vista: eclipses momentâneos da visão, cegueira passageira, glaucoma. Dez gôtas da tintura, duas vezes ao dia.

Fuco vesiculoso. — Muito útil aos doentes obesos com pressão alta.

Plantas depurativas. — Em todos os casos de pressão alta, além das plantas indicadas e como tratamento vegetal complementar, convém recorrer às plantas purificadoras do sangue, que desintoxicam o organismo e o aliviam da febre, favorecendo o melhor funcionamento dos rins, do fígado e do baço.

Entre elas podemos citar: a arenária, parreira-brava, agrão, urtiga-brava, cauda-de-cavalo, lico-pódio, ceanotus, vara-de-ouro. Estas plantas não podem suprir as anteriores, mas completam sua ação. Para seu uso, consulte-se nossa obra "Plantas medicinais."

Para a próstata. — Os doentes de pressão alta e que sofrem da próstata ou da bexiga deverão fazer, além disso, um longo tratamento com a planta chamada erva da próstata ou **Sabal sarrulata**. Usa-se em tintura, dez gotas duas vezes ao dia.

Para a tosse. — Como os acessos de tosse são perigosos para o paciente de pressão alta com arteriosclerose ou que já tenha sofrido algum ataque de apoplexia, convém, sempre que exista tosse, tomar algumas das tisanas que recomendamos em nossa obra "Plantas medicinais."

Cura de alho. — Utilíssima em quase tôdas as formas de pressão alta. Seus efeitos são tão notáveis como os do agárico, menos, porém, que os da arnica. A cura de alho acha-se descrita na parte dedicada ao tratamento da arteriosclerose. Se em tintura, tomam-se de dez a quarenta gotas ao dia, dez gotas de cada vez.

EXEMPLO DE PLANO DE TRATAMENTO PARA UM DOENTE DE PRESSÃO ALTA

Este exemplo é aplicável a todos aquêles doentes cujas escassas ocupações lhes permitem dispor de tempo suficiente. Sua finalidade é ajudar o leitor a pôr em prática as indicações que demos para o tratamento da pressão alta. É só um modelo, que pode modificar-se de acôrdo com as circunstâncias da vida de cada um e com as mencionadas indicações.

Pela manhã, ao levantar-se, em jejum: fricção geral, fria, de um ou dois minutos de duração.

Em jejum: Cura de alho, que pode consistir em comer três ou quatro dentes de alho cru, misturados com pão e tomate.

Desjejum: Fruta e um copo de suco de fruta ou de vegetais crus; ou então leite, ou pão integral com mel, ou então nata ou manteiga sobre pão integral.

Meia hora mais tarde, um passeio de meia hora ou mais um pouco, em terreno plano, a passo lento. Ao regressar, uma ducha de água fria no ventre e nas pernas, enxugando-se rapidamente.

Até meio-dia, o trabalho habitual. Antes da refeição, se possível, um banho de sol com a cabeça e o peito na sombra. Em seguida uma aplicação de água fria para tirar o suor e refrescar.

Refeição do meio-dia: Salada variada à base de alface, escarola, cenoura, agrião, aipo, rabanete, pimentão vermelho, couve-flor crua, tomate, alho, cebola, pepino, dente-de-leão etc. Um prato de legumes (feijão, lentilhas etc.). Finalmente, como sobremesa, queijo, requeijão ou fruta. Beber pouco durante a comida. Descanso de meia hora, pelo menos, depois da comida. Em seguida, um passeio curto e, depois, o trabalho do costume.

No meio da tarde, como merenda, alguma fruta ou seus sucos, leite ou nata.

Antes de jantar: banho de tronco com água morna.

Jantar. Um copo de suco de frutas ou de vegetais. Salada. Batatas e verduras. Fruta fresca ou sêca: tâmaras, passas, figos, ameixas, amêndoas, avelãs, amendoins etc. Descanso após a ceia e um pequeno passeio.

Antes de deitar-se: Banho Vital de 10 a 15 minutos de duração. Uma xícara da seguinte tisana: agárico, cauda-de-cavalo, tília. Misturar em partes iguais; uma colher grande da mistura por xícara de tisana. Juntar-se-ão para cada xícara: duas flôres de arnica e uma pequena porção de flôres de sanguinária.

Este tratamento convém a todo doente, homem ou mulher, de meia-idade, com pressão não muito alta e sem complicações.

V. TEM UM CARÁTER SÃO E OTIMISTA? SENTE-SE FELIZ E SATISFEITO? OU, AO CONTRÁRIO, É PESSIMISTA E ZANGA-SE COM FREQUÊNCIA?

QUE DEVE V. FAZER?

V, sabe suportar os pequenos e grandes contratempos com calma e serenidade? Costuma estar alegre e eufórico? Então, nós o felicitamos, porque evitará uma das causas principais da pressão alta e da velhice prematura.

Mas, talvez V. seja ao contrário, dos que sempre se queixam da sorte, dos que não sabem adaptar-se a sua vida e ao seu ambiente, dos que com

dificuldade esquecem as infelicidades e as ofensas. Ou talvez V. tenha muitas preocupações, seja pelos negócios, pela família etc. Se infelizmente fôr assim, devemos manifestar-lhe que V. se acha a caminho de envelhecer antes do tempo ou sofrer de pressão alta, se é que já não sofre.

E não nos esqueçamos de que artérias que funcionam durante anos com pressão muito alta pouco a pouco adoecem e se endurecem, produzindo o envelhecimento prematuro, a angina do peito e outras perigosas conseqüências da pressão alta descuidada. Poderíamos comparar as artérias a um automóvel com os pneumáticos demasiadamente cheios (excesso de pressão) correndo excessivamente por uma estrada má. Nesse caso, os pneumáticos gastar-se-iam logo. Também poderíamos compará-las a uma tubulação com água que caísse de um depósito muito alto, com pressão excessiva para a resistência dos tubos. No fim de mais ou menos tempo acabaria por fender-se, com perigo iminente de romper-se.

Em outras obras explicamos o mecanismo das zangas, muito útil de conhecer porque nos esclarece o que ocorre em nosso corpo quando nos irritamos ou nos encolerizamos. Em tais momentos de excitação nervosa, os nervos enviam estímulos a certas glândulas que temos na parte superior dos rins (glândulas supra-renais), que lançam no sangue determinada quantidade de um hormônio — a adrenalina — que tem precisamente a proprie-

dade de reduzir o calibre das artérias e aumentar a pressão sangüínea. Se tal acontecer a uma pessoa que já tenha pressão alta, esta subirá mais, com o conseqüente perigo.

Se uma pessoa com pressão normal se aborrece amiúde, com o tempo e a repetição dessas crises, a pressão vai aumentando e transforma-a em uma pessoa portadora de pressão alta.

Também as preocupações, temores, inquietações freqüentes e durante longo tempo produzem o mesmo efeito.

Que acontece então? Chega, pois, um dia em que começam a aparecer transtornos produzidos pela pressão alta. Isso constitui outro motivo de inquietação e preocupação. Além disso, a própria pressão alta torna a pessoa ainda mais irritável do que era. Conseqüência: produz-se um círculo vicioso perigosíssimo, visto que a irritabilidade aumenta a pressão e esta aumenta a irritabilidade. Se a pessoa, nesse momento, não fizer um tratamento completo e adequado, irá piorando cada vez mais.

Certamente alguns leitores dirão: "Sim, mas, que poderá fazer quem é nervoso e irritável? Cada um é como é. Os nervos podem mais do que a gente. Isso não se pode curar" etc.

Eis aí um grave erro, contra o qual não nos cansaremos de lutar.

É certo que muitas vêzes não podemos mudar as cousas que nos rodeiam, nossas circunstâncias e nosso ambiente. Mas o que podemos mudar, se

soubermos como fazê-lo, é nossa atitude em face dessas mesmas cousas e circunstâncias. Ou seja que, sem que estas variem, possamos sentir-nos muito mais tranqüilos, alegres e otimistas. É uma verdade fundamental, demonstrada com uma infinidade de exemplos de pessoas que o conseguiram. Repetimos: com nossos modernos tratamentos, a maioria das pessoas pode fortalecer seus nervos e melhorar extraordinariamente seu caráter. Algumas não conseguirão uma mudança tão completa e favorável. Mas sempre, sem exceção, conseguirão valiosos resultados, que compensam de sobra o esforço despendido, pois colhem frutos de saúde, bem-estar, energia, resistência, capacidade de trabalho, agilidade, alegria, otimismo etc.

É lamentável que ainda tantas pessoas, ignorando os modernos e eficazes tratamentos de que hoje dispomos, se limitem simplesmente a aliviar alguma coisa e passageiramente seus transtornos, baixando um pouco sua pressão.

V. deve saber que, na maioria dos casos, podem obter-se extraordinários resultados com nossos tratamentos.

Recordamos muitos casos de pessoas com pressão alta, em idade algo avançada e envelhecidas precocemente. Com a aplicação do tratamento adequado, conseguiram tão bons resultados que viveram ainda 30 ou mais anos em pleno domínio de suas faculdades corporais e mentais.

Há o exemplo de um senhor holandês, muito

obeso (pesava uns 100 quilos), que padecia de pressão alta, reumatismo crônico e fraqueza do coração. Esse homem teve, na idade de 55 anos, uma forte hemorragia nasal (sem dúvida devida à pressão alta). Alarmado pela hemorragia, resolveu seguir com constância um tratamento adequado. O resultado foi que viveu ainda 30 anos em bom estado de saúde. Ao mesmo tempo curou-se de seu reumatismo crônico e melhorou consideravelmente de sua obesidade.

Outro exemplo de cura: Um fabricante de 83 anos de idade padecia de pressão alta e arteriosclerose, e chegou a sofrer um ataque de apoplexia. Graças à aplicação imediata de um tratamento adequado, recuperou-se completamente da paralisia resultante do ataque; e não somente isso, mas com algum tempo de tratamento curou-se também de uma dor ciática rebelde e de freqüentes enxaquecas. Aos 90 anos de idade, ainda ia pelas manhãs ao seu trabalho, e dedicava as tardes aos seus passeios.

Esses excelentes resultados não se conseguem em um dia nem em uma semana. Mas é importante começar desde logo. Aos tratamentos corporais adequados devem juntar-se os benefícios de um temperamento são, tranqüilo, alegre e otimista, e uns nervos sólidos. A maneira de o conseguir é um tema de tanta importância e envergadura que lhe dedicamos nossa obra "Caráter e personalidade", onde o leitor encontrará as indicações necessárias.

O DUPLO RELAXAMENTO

O processo do duplo relaxamento, já citado em outro livro, pode contribuir eficazmente para diminuir a pressão arterial elevada.

Trata-se de um processo que, por um lado, acalma o sistema nervoso e, por outro, contribui eficazmente para proporcionar uma tranqüilidade mental muito benéfica para o doente de pressão alta.

O processo consiste em conseguir, durante um período maior ou menor de tempo, a menor atividade muscular, nervosa e mental possível, sendo extraordinária a eficácia que tem sobre a saúde mental e corporal.

Disponhamo-nos a praticar uma sessão de relaxamento: que deveremos fazer? É necessário dispor de uma cadeira muito cômoda ou de uma cadeira preguiçosa ou simplesmente de uma cama. Começaremos por nos colocar na postura mais cômoda possível; sendo em uma cama, naturalmente, a posição mais cômoda é a de estender-se, mas é preciso ter a precaução de não dormir se a sessão fôr realizada em pleno dia.

Uma vez cômodamente instalados, dirigamos primeiro a atenção para nossos diferentes grupos de músculos e procuremos que todos êles se tornem o mais "relaxados" possível. Para começar, os exercícios de relaxamento devem aprender-se na cama.

Em seu estado habitual, os músculos estão sempre contraídos, algo duros, como se pode facilmente comprovar apalpando os de qualquer pessoa.

É difícil durante os primeiros dias conseguir um grau aceitável de frouxidão muscular, mas a repetição das sessões em dias sucessivos irá habituando-nos a consegui-lo cada vez com maior perfeição, em muito pouco tempo.

É extraordinário o que êste sistema consegue para nos descansar. Habitando-nos a praticar o relaxamento em todos os momentos que pudermos (e são muitos mais do que supomos) conseguiremos uma extraordinária economia de energias corporais. Suponhamos que vamos ao dentista e notamos que êle se acha ainda ocupado, sendo necessário que esperemos. Disponhamo-nos a ler uma revista, mas façamos com que todos os músculos que nesse momento não estão em atividade (e nesse caso são quase todos os de nosso corpo) se achem no maior grau possível de frouxidão, o mais relaxados que pudermos. Parecerá, quando nos levantamos, que estamos bastante descansados. O mesmo podemos fazer quando comemos, quando estamos no bonde, no táxi ou no carro.

Quando a prática nos permitir alcançar rápida e eficazmente um grau notável de relaxamento muscular, começaremos a experimentar o maior grau possível de tranqüilidade mental. Para isso, além de realizar o referido relaxamento muscular, procuraremos conservar a mente o mais vazia pos-

sível de qualquer idéia, imagem ou sentimento, ou então procuraremos mantê-la fixa em uma imagem o mais agradável e repousante possível. Imaginemos por exemplo que nos achamos em um belo prado, agradavelmente estendidos sôbre a relva, desfrutando de um agradável ar fresco, e satisfeitos é tranqüilos por nos encontrarmos em tão grato lugar e em tão serena disposição de ânimo. Não permitamos que nenhuma idéia desagradável ou incômoda interrompa a contemplação da citada imagem; não deixemos que as preocupações de cada dia interrompam nosso estado de serenidade.

Se conseguirmos que êste relaxamento ao mesmo tempo muscular e mental perdure por certo tempo, comprovaremos, ao voltar à atividade normal, que estamos muito mais descansados e serenos do que antes, e verificaremos que nosso espírito se libertou das tensões internas que o mantinham inquieto.

Se êsse exercício de duplo relaxamento se realizar com persistência, é possível que se chegue a conseguir uma paz mental de que nunca suspeitara o que não o pratica. Por meio dêle, muitos doentes de pressão alta melhoram consideravelmente de sua afecção.

É conveniente realizar o relaxamento muscular sempre que tenhamos ocasião de fazê-lo, como já dissemos. Quanto à dupla relaxação muscular e mental, convém praticá-la ao menos umas duas vezes ao dia, sendo muito favorável realizá-la durante

um bom espaço de tempo quando deitados para dormir; consegue-se, assim, um sono mais profundo e tranqüilo e a progressiva diminuição das tensões psíquicas de que já falamos.

Os casos em que a pressão alta é causada principalmente por distúrbios neuróticos necessitam de um tratamento psíquico-terapêutico.

TERCEIRA PARTE

O ENDURECIMENTO DAS ARTÉRIAS

(Arteriosclerose ou envelhecimento prematuro)

INTRODUÇÃO

Nesta Terceira Parte exporemos de maneira clara e compreensível um grupo de doenças imprópriamente chamado doenças da velhice. Desfaremos muitas concepções errôneas que ainda se acham arraigadas no espírito do público, a respeito destes temas.

Nosso trabalho compreenderá os seguintes capítulos:

1. A arteriosclerose ou endurecimento das artérias. Considerava-se antigamente esta enfermidade como sintoma de envelhecimento. Hoje em dia não é possível manter êsse conceito, e muito menos do ponto de vista da Medicina Natural.

O envelhecimento normal, fisiológico, das artérias de nosso organismo não consiste na arteriosclerose mas na chamada "arteriofibrose", processo totalmente diverso pelo qual as artérias engrossam algo suas paredes, mas sem que nelas apareçam

substâncias estranhas e sem que se apresente a fragilidade arterial típica da arteriosclerose, que deve, portanto, ser considerada como uma verdadeira doença e, como tal, prevenível e curável.

2. As enfermidades que eventualmente podem surgir como consequência da arteriosclerose, tais como a angina do peito, o ataque apoplético etc.

3. A exposição de tudo quanto a medicina moderna tem descoberto a respeito do problema da velhice prematura e sua prevenção e tratamento.

Nossa exposição terá um caráter essencialmente prático, orientada na finalidade de conseguir resultados positivos, isto é, na maneira de evitar ou curar a arteriosclerose e suas complicações.

EM QUE CONSISTE O ENDURECIMENTO DAS ARTÉRIAS OU VELHICE PREMATURA?

No começo desta obra, ao falar da pressão arterial, apresentamos umas ligeiras noções do que são as artérias e seu funcionamento.

A palavra arteriosclerose significa endurecimento das artérias. Geralmente aparece depois dos quarenta anos. Sua marcha é lenta e progressiva se não houver um bom tratamento. Caracteriza-se por grande número de sintomas, muito variáveis segundo os casos, devido à perturbação do funcionamento dos principais órgãos do corpo. Pode vir acompanhada de certa decadência da vida-mental e emocional.

A arteriosclerose é tanto mais freqüente quanto mais avançada a idade. Mas o fato de se encontrarem casos de arteriosclerose na juventude e de que existam pessoas de idade avançadíssima sem arteriosclerose demonstra claramente que esta enfermidade não está ligada necessariamente à velhice. A conclusão prática é que não se sofre de arteriosclerose porque se é velho, mas ao contrário: envelhece-se prematuramente porque se é portador de arteriosclerose.

Influência do sexo: — Ambos os sexos estão sujeitos a arteriosclerose, se bem que os homens sejam mais atingidos. Isso deve-se certamente a que a vida da mulher, em certo sentido, é mais natural que a do homem; por exemplo, não se generalizou entre aquelas o hábito de fumar tanto quanto entre êstes, nem nas mesmas faz o álcool os estragos como no sexo masculino. Não obstante, não estão isentas dessa moléstia, o que mostra serem muitos os fatores que influem na sua incidência.

Nos indivíduos pertencentes a raças cuja alimentação é preferentemente vegetariana, a arteriosclerose é muito menos freqüente. Nestes últimos tempos tem aumentado sua incidência, devido, sem dúvida, à progressiva complicação da vida moderna, com sua artificialidade, alimentação antinatural, emoções prejudiciais etc.

Profissão e gênero de vida. — Não parece existir nenhuma profissão que tenha uma particular

influência prejudicial sôbre o endurecimento das artérias. Não obstante, êste endurecimento é mais próprio das profissões sedentárias e das que proporcionam mais folga econômica. Por isso é maior o número de doentes entre comerciantes, banqueiros, grandes industriais, financistas, políticos etc.

A preocupação contínua e a inquietação mental predispoem à doença.

O clima. — A arteriosclerose existe em todos os países e em todos os climas. Durante muito tempo era crença geral que a doença grassava especialmente nos lugares onde a água continha cal em abundância. Hoje em dia esta hipótese acha-se completamente abandonada. Para que se deposite cal nas artérias, provocando seu endurecimento, é preciso que estas já estejam doentes.

O problema da hereditariedade na arteriosclerose. — A arteriosclerose não é uma doença hereditária no sentido comum da palavra. Mas pode-se herdar certa debilidade das artérias que predisponha a diversas de suas enfermidades, não apenas à mesma arteriosclerose.

Vamos expor agora as principais características da arteriosclerose:

1.^a Nem tôdas as artérias estão alteradas. Além disso, uma mesma artéria tem regiões sãs e outras doentes.

2.^a Não são as mesmas artérias que adoecem em todos os casos: em uns doentes alteram-se umas, em outros outras.

3.^a As alterações que se observam nas artérias são muito diferentes. Podemos dizer que há tantas espécies de arteriosclerose como pessoas atacadas.

4.^a Em uns, a enfermidade ataca de preferência as artérias do cérebro; em outros, as dos rins ou das pernas; em outros, as do coração.

5.^a Os sintomas são de grande variabilidade.

6.^a A doença tem uma marcha crônica, avança pouco a pouco, melhorando com o tratamento, sendo possível detê-la em seu comêço. Por seus inumeráveis sintomas presta-se a confusão com outras doenças.

7.^a A artéria doente torna-se dura, perde elasticidade e fica mais frágil, podendo romper-se, em casos muito adiantados, pela pressão do sangue ou por golpes, esforços etc. Finalmente, depositam-se cal e outras substâncias nas artérias alteradas, que se tornam duras, tortuosas e frágeis, podendo apalpar-se nas fontes, no antebraço etc.

PERDA PRECOCE DA JUVENTUDE, DA ALEGRIA, DO OTIMISMO E DO BEM-ESTAR (ENVELHECIMENTO PREMATURO) — SUAS CAUSAS

Uma vez explicado o que é a arteriosclerose, vamos passar ao ponto importantíssimo de enumerar suas principais causas, a fim de poder evitá-las e assim estabelecer um plano eficaz de prevenção da doença. Já vimos que a idade não é uma causa

de arteriosclerose, por mais que esta doença seja muito freqüente na velhice. Veremos depois quais são as características da velhice natural. Se na velhice é mais freqüente a arteriosclerose, é porque as causas que levam à enfermidade tiveram mais tempo de agir.

Entretanto, reina grande confusão quanto às causas dessa moléstia. Mas, examinando a questão à luz das últimas orientações, e de acôrdo com os princípios da Medicina Natural, ser-nos-á possível pôr ordem nestes casos. Vamos separar o que predispõe, facilita e agrava a arteriosclerose; das causas verdadeiramente fundamentais.

Nunca teremos uma visão clara da doença se imaginarmos as artérias semelhantes a simples tubos ou condutos ociosos que transportam o sangue às diversas partes do corpo, do mesmo modo que os encanamentos de água. As artérias, embora tenham a forma de tubos, são, sem dúvida, órgãos formados por tecidos e células de vida própria como qualquer outro órgão, e, portanto, necessitam também de nutrir-se de sangue. Além disso, trabalham, e seu trabalho consiste em ajudar o coração no transporte e distribuição do sangue. Regulam a chegada de sangue aos órgãos, aumentando ou diminuindo seu calibre conforme às necessidades. Se um órgão (um músculo, por exemplo) trabalha, necessita de mais sangue, e, para atender às suas necessidades, as artérias que a êle chegam dilatam-se e conduzem-lhe maior quanti-

dade de sangue. Quando o músculo não trabalha, elas se estreitam, e o órgão recebe menos sangue. E este trabalho das artérias não cessa nem um momento, nem mesmo durante a noite, durante toda a vida. Considerada a função das artérias neste sentido, compreende-se a imensa atividade realizada por elas no transcurso de uma vida. Visto o enorme trabalho que realizam as artérias, é fácil compreender que seu desgaste tem de ser maior do que o de outros órgãos. Assim se explica a frequência da arteriosclerose à medida que os anos passam.

Os micróbios e as substâncias prejudiciais, que chegam aos diversos órgãos e nêles causam doenças em último termo, terão passado primeiro pelas artérias danificando-as. Já temos, pois, outra causa de doença das artérias.

O que se depreende do exposto é que, quanto mais a vida do homem se afasta das leis naturais e, portanto, do modo de vida simples e primitivo, tanto mais propenso estará a sofrer, com o correr dos anos, a arteriosclerose. Concretamente, e esclarecendo melhor o que vimos dizendo, vamos definir quais são as principais causas que apressam o aparecimento da doença, embora a base e o fundamento da moléstia seja, como já dissemos, o afastamento da vida natural:

1. **Doenças sofridas.** — Qualquer doença sofrida, infecciosa ou não, aguda ou crônica, por benigna que tenha sido, terá, necessariamente, com-

prometido de certo modo as artérias, predispondo a que mais tarde sobrevenha a arteriosclerose. Desde o resfriado mais simples à doença mais grave, tôda a escala possível de moléstias sofridas tem sua influência. Logo, quanto mais benigna e mais curta tenha sido uma doença, e quanto melhor curada, tanto menos desfavoráveis serão suas conseqüências para as artérias.

2. **Doenças infecciosas.** — Merecem uma menção à parte. Entre tôdas as doenças, são as que mais favorecem a arteriosclerose. No curso das doenças infecciosas, muitas vêzes as artérias se inflamam e, embora essa inflamação se cure totalmente, sempre permanecem resíduos da inflamação sofrida. Isso acontece com freqüência na gripe, tifo, septicemia (infecção do sangue) etc. Essas inflamações das artérias favorecem mais tarde o aparecimento da arteriosclerose.

Na gripe, por exemplo, torna-se patente cada vez mais a influência prejudicial que exerce sobre as artérias. Se considerarmos que muitas pessoas sofrem de catarro gripal todo ano, já temos um dos prováveis motivos da extraordinária freqüência da arteriosclerose.

3. **Sífilis.** — Entre as doenças crônicas, a máxima importância como causa de arteriosclerose corresponde à sífilis. Podemos dizer que todo sifilítico é um doente de arteriosclerose. Não que venha a ser, mas que já o é. A alteração das ar-

térias na sífilis aparece muito cedo e afeta a imensa maioria dos doentes.

Com a difusão da sífilis nos países civilizados, segundo demonstram as estatísticas, nada tem de estranho a freqüência dos casos de velhice prematura.

A sífilis hereditária causa sôbre as artérias tanto ou mais prejuízos do que a sífilis adquirida e, à medida que as investigações médicas se vão aperfeiçoando, se reconhecem muitos casos desta natureza que antes passavam despercebidos. Muitas pessoas com pressão baixa e permanente, com falta de desenvolvimento, debilidade, alterações das glândulas de secreção interna, emagrecimento excessivo da infância etc. herdaram a sífilis.

Em conclusão, diremos que a sífilis é uma das causas mais importantes da arteriosclerose.

4. **Pressão arterial alta.** — Já dissemos que a própria natureza do trabalho das artérias predispõe ao seu desgaste. A confirmação nos dá a medicina ao observar que os doentes de pressão arterial alta, que não observam um tratamento verdadeiramente curativo, chegam com o tempo a sofrer de arteriosclerose típica. Por que a pressão alta produz a arteriosclerose? Muito simplesmente: pela fadiga permanente a que submete as artérias. É um caso palpável de alteração das artérias devido ao esforço excessivo.

A influência do esforço demasiado das artérias vemos também nas pessoas do campo que, não

obstante levarem uma vida relativamente sã, sofrem de arteriosclerose dos braços e pernas, por serem suas artérias as que mais têm trabalhado e sempre da mesma maneira durante toda a vida. Em compensação, as artérias do cérebro estão intactas, pois para lavar o campo não têm necessidade de usar demasiadamente esse órgão.

Se a pressão alta acaba determinando com o tempo a degeneração das artérias ou arteriosclerose, não é demais dizer que todas as causas que temos visto contribuir para aumentar a pressão do sangue (lembre-se a Primeira Parte deste livro), são do mesmo modo produtoras indiretas de arteriosclerose.

5. Alimentação antinatural. Intoxicação alimentar. — Esta é outra causa importantíssima da arteriosclerose. Constitui parte do que chamamos de vida antinatural. O afastamento do homem da alimentação natural, que lhe compete por natureza, junta sua influência a outros fatores na origem da arteriosclerose. Entre alimentação antinatural e intoxicação alimentar há apenas uma diferença de grau. As substâncias prejudiciais produzem-se durante a digestão e transformação dos alimentos excitantes e antinaturais. É uma intoxicação lenta e traiidora e seus efeitos notam-se somente no fim de muito tempo.

Imediatamente depois do sacrifício de um animal, supondo que estivesse completamente sã, cousa que nem sempre acontece, começa um pro-

cesso de decomposição, que avança cada vez mais rapidamente, com produção de gases e substâncias líquidas ou sólidas solúveis. Se o processo de decomposição já está adiantado, os gases que se despreendem são fétidos. Mas, embora existam só em pequena quantidade e não sejam percebidos, nem por isso deixa de existir a decomposição, com produção de venenos líquidos ou solúveis, insensíveis ao olfato. O frio da câmara frigorífica apenas diminui este processo, mas não pode detê-lo completamente. O cozimento das carnes e dos pescados não pode fazer retroceder o processo e destruir os venenos produzidos. Mas, além disso, os produtos resultantes desta decomposição são venenosos, criando-se o grave problema da intoxicação crônica.

A experiência confirma o que dizemos. Os povos vegetarianos não sofrem de tantos casos de arteriosclerose como os que adotam uma alimentação mista ou predominantemente à base de carne: E os povos que, por questões de clima, se vêem obrigados a um excessivo consumo de carne e gorduras animais, sentem logo entorpecidas suas faculdades corporais e mentais pela arteriosclerose.

A alimentação com carnes é ainda mais prejudicial se ao mesmo tempo escassear em frutas e vegetais, que até certo ponto podem diminuir os malefícios do uso da carne.

A alimentação com carne é tanto mais prejudicial quanto mais avançada fôr a idade da pessoa.. Durante a juventude, é possível resistir a influên-

cias que, à medida que a idade avança, se fazem sentir mais, por serem já mais fracas as defesas gerais do organismo.

Também o excesso de ovos tem importância entre as causas da arteriosclerose, sem dúvida devido à sua riqueza em certas substâncias, que se depositam nas artérias, alterando-as.

A alimentação pela carne ou a que contém grande quantidade de gorduras, sobretudo animais, eleva o teor de colessterina e de gotinhas de gordura no sangue e tanto a primeira como as segundas tendem a depositar-se nas artérias dando, com o tempo, lugar à arteriosclerose ou degeneração arterial.

A quantidade de alimentação tem tanta importância quanto a sua qualidade. Os grandes comedores são mais propensos à arteriosclerose, porque o excesso de alimentos não permite a perfeita transformação dos mesmos dentro do organismo. Mormente acontece isso se o excesso é de albuminas. Talvez por êsse motivo costuma aparecer logo a arteriosclerose nos diabéticos: em tais enfermos age, por um lado, a ação prejudicial do açúcar que circula em excesso no sangue e, por outro o excesso de alimentação, uma vez que grande parte dos diabéticos tem apetite voraz.

6. Prisão de ventre e intoxicação intestinal. —

De há muito se conhece a importância de inúmeros transtornos crônicos dos intestinos como causa do envelhecimento prematuro.

Com o progresso da Medicina descobriu-se que, por culpa de tais desarranjos intestinais crônicos, quer produzidos por micróbios, quer por uma alimentação antinatural, se formam nos intestinos substâncias venenosas devido à putrefação das matérias fecais. Esses tóxicos passam ao sangue e comprometem as artérias.

Entre os transtornos intestinais causadores de intoxicação do organismo tem a máxima importância a prisão de ventre, que permite se produzam putrefações e fermentações e que os venenos formados penetrem no sangue e o intoxiquem lentamente. E já dissemos que toda doença infecciosa, seja qual fôr, deve considerar-se como causadora da arteriosclerose.

Certos produtos derivados do leite, como o iogurte, o quefir, o leite búlgaro etc., possuem uma ação muito favorável como desinfetantes dos intestinos. Daí a influência deste gênero de alimentação para evitar a arteriosclerose, e que os povos balcânicos, que desde tempos imemoriais vêm fazendo uso abundante destes produtos, cheguem a idades avançadíssimas e em sua maioria se vejam livres dessa doença.

7. **Álcool.** — A ação funesta do álcool estende-se a todo o corpo e é conhecida há muitos anos. Os estragos que causá na saúde, na fecundidade, na mente etc., são extraordinários. Sua influência na tuberculose, na decadência da raça, no agravamento de uma infinidade de doenças e na origem

da idiotia congênita, são fatos que ninguém ignora. A Medicina Natural sempre condenou o uso do álcool sob tôdas as formas.

Alguns autores consideraram o álcool como a causa fundamental e decisiva da arteriosclerose. Não somos tão exclusivistas, mas também não negamos importância aos malefícios do álcool sobre as artérias. Não é a única causa dessa doença mas pertence ao grupo de causas principais.

E não falamos somente do chamado alcoolismo crônico, manifestado por grandes alterações em quase todos os órgãos do corpo: cérebro, fígado, rins, coração etc. Referimo-nos, também, por ser o caso mais geral, ao uso de pequenas quantidades de bebidas alcoólicas tomadas diariamente e que, no momento, não causam mal algum. Mas, com o tempo, o corpo acostuma-se a este tóxico e o exige, e assim se vai envenenando lentamente, e chegando aos 50 anos encontra-se fraco e doente de arteriosclerose sem saber como, nem porquê. Esse indivíduo ficará surpreso quando lhe disserem que o álcool é, em grande parte, o culpado de seus males. Alegará que nunca se embriagou. Mas é que essas doses pequenas e repetidas são altamente prejudiciais. É mais prejudicial beber um pouco de álcool diariamente do que dêle abusar de vez em quando.

Temos de contrariar um argumento que não tem nenhum valor científico, mas que poderia desorientar nossos leitores. Dizem que há pessoas

que, tendo tomado álcool durante toda a vida, chegaram a uma idade avançadíssima em perfeito estado de saúde e conservando excelente clareza mental. Isto, caso seja certo, não prova que o álcool não prejudique. Apenas demonstra que há pessoas de tão forte constituição que podem permitir-se excessos que seriam funestos a outras. Mas, se essas mesmas pessoas tivessem levado uma vida sóbria e austera, não há dúvida de que teriam atingido idades mais que centenárias. Se investigássemos a história familiar de tais pessoas, veríamos que seus antepassados foram abstêmios, e que, graças à ausência de taras de alcoolismo dos progenitores, resistiram mais tempo aos danos do álcool.

A influência prejudicial do álcool é tanto mais manifesta quando mais trabalha mentalmente a pessoa e quanto maior seu sedentarismo. Não causa tanto mal aos que realizam um trabalho muscular enérgico, porque estes conseguem queimá-lo em parte.

8. **Tabaco.** — O tabaco (fumo) tem também uma influência muito considerável na origem da arteriosclerose. Mas, pensando que a introdução do tabaco na Europa é relativamente recente e que a arteriosclerose já era conhecida dos médicos da antiguidade, embora com outro nome, não podemos dar-lhe a mesma importância que ao álcool e outras causas. Contudo, observando que o aumento da frequência dessa moléstia na época moderna coin-

cide com a progressiva difusão do tabaco entre os povos civilizados, não podemos negar-lhe uma notável influência, somando-se seus efeitos aos das demais causas de endurecimento das artérias.

O tabaco atua muito lentamente, pois o hábito de fumar começa geralmente muito cedo na vida e continua indefinidamente.

É indiscutível que os grandes fumantes raramente escapam à arteriosclerose, principalmente se, além disso, são grandes comedores. As estatísticas modernas mostram que 50 por cento dos grandes fumantes apresentam lesões avançadas dessa doença. Entre as artérias preferentemente lesadas pelo tabaco figuram as que alimentam o coração, chamadas artérias coronárias. Esta alteração é, muitas vezes, causa de ataques de angina do peito. Alteram-se também as artérias das pernas, dando lugar a que, ao fim de curto caminhar, o indivíduo sinta fortes dores nas mesmas, obrigando-o a parar. Desaparecem com o repouso e ele pode continuar a andar.

9. **Drogas e medicamentos.** — A intoxicação por medicamentos tem sua importância para os que tomaram remédios durante longos anos de sua existência. Particularmente danosos são os arsenicais, a adrenalina, o centeio-espigado, a morfina, a cocaína etc.

Também mencionaremos as intoxicações profissionais, principalmente a do chumbo. Quando se usavam as côres brancas do chumbo, os pintores,

ao chegarem a certa idade, sofriam, não só de cólicas saturnicas mas também de arteriosclerose. O chumbo é um veneno ativíssimo causador dessa doença, do endurecimento dos rins, de paralisia, alterações do cérebro e pressão arterial alta.

O uso tão freqüente de substâncias químicas para a preparação, conservação e adulteração dos alimentos, não há dúvida que tem grande importância como causa de intoxicação que com o tempo, pode levar à arteriosclerose.

10. **Artrismo, gôta, diabete, obesidade.** — Em tôdas estas doenças, em seus estados avançados, costumam encontrar-se alterações das artérias. É indubitável que estas enfermidades podem acelerar a instalação da arteriosclerose, uma vez que em tôdas elas se produzem substâncias prejudiciais (colesterina etc.), que circulam pelo sangue com tendência a depositar-se nas artérias.

11. **Doenças das glândulas de secreção interna.** — Na origem da pressão alta, como já dissemos na Primeira Parte desta obra, encontramos amiúde perturbações do funcionamento das glândulas de secreção interna. O mesmo acontece na arteriosclerose. Há uma íntima relação entre as glândulas sexuais e a arteriosclerose. Os homens que conservam a fôrça viril até uma idade avançada e as mulheres cujos mênstruos desaparecem mui tardiamente apresentam também, muito tarde, sinais de arteriosclerose.

Nos eunucos (homens castrados) e nas mulheres cujos ovários foram extraídos, se observa a velhice prematura e a arteriosclerose, com mais frequência.

Não se confunda a conservação da potência sexual até idade avançada com o abuso das funções sexuais, cousas completamente diferentes. Os excessos sexuais são causa de decadência precoce do sistema nervoso e de envelhecimento prematuro, com esgotamento da potência viril.

Modernas experiências levam a crer que a secreção das glândulas sexuais deteria o aparecimento ou o progresso da arteriosclerose. Por ser o Banho Vital um poderoso estimulante dessa secreção interna, além de muitos outros efeitos curativos que possui, se compreende sua utilidade e eficácia para prevenir e curar a arteriosclerose. Em nossa obra "Impotência" tratamos amplamente destes problemas.

12. Causas de ordem mental. — A multidão de causas até agora descritas pertencem ao mundo físico. Vamos, agora, examinar as que pertencem ao mundo interior. As inquietações internas agravam a arteriosclerose. Mas aqui tratamos, além disso, do papel que podem representar como causa da doença.

A maior frequência e aparecimento mais prematuro da arteriosclerose que se observa nestes últimos tempos tem coincidido com uma poderosa transformação na vida, com o maquinismo, a ra-

pidez e vertiginosidade da vida moderna, o crescimento dos desejos, paixões e ambições exageradas dos indivíduos, as lutas políticas e sociais, o sentimento materialista da vida, a universalização do comércio e da indústria etc. A extensão da arteriosclerose e a transformação do gênero de vida são dois fatos relacionados ultimamente e que estão à vista.

As raças primitivas e atrasadas livravam-se da arteriosclerose em notável proporção. Já dissemos que nenhuma raça está livre de sofrer a arteriosclerose, mas é enorme a desproporção em que são atacadas as diversas raças.

Quando os sobreviventes dessas raças primitivas entram em contacto com a civilização moderna, são igualmente presa fácil da arteriosclerose.

Entre os povos de vida plácida e tranqüila, como nos mostra a História, os casos de envelhecimento prematuro, que representam o que modernamente chamamos de arteriosclerose, eram muito mais ricos do que na atualidade.

Nas épocas de decadência das antigas civilizações, quando chegavam a um estado de excitação psíquica semelhante ao da civilização moderna, notavam-se transtornos parecidos com os que são comuns hoje. Embora o nome de arteriosclerose não fôsse então conhecido, as descrições que nos fazem os autores antigos nos permitem afirmar que se tratava da mesma doença.

O que disso podemos deduzir é que a frequência da arteriosclerose aumenta mais quanto mais civilizado, mais complicado, mais agitado, ambicioso e menos espiritual é um povo ou uma raça. Não são o desenvolvimento da mentalidade nem os altos ideais que conduzem à arteriosclerose, mas a atividade mental intensa a serviço das paixões e inquietudes. Nos povos cuja mentalidade se orientava para uma elevada espiritualidade e que fisicamente pouco se afastavam da vida natural, a longevidade era a regra e, ao contrário, a arteriosclerose não era freqüente.

O estado mental que se harmoniza com o aparecimento da arteriosclerose não é a atividade mental lenta e prolongada do cientista ou do filósofo; não é também a emoção natural do músico ou do artista. É uma atividade mental febril unida a emoções e paixões continuadas e múltiplas, acrescentando-se a isso o temor do possível fracasso ou do chegar tarde.

Por isso, a arteriosclerose foi chamada por alguns autores a "doença da inquietude."

Ora, como pode atuar a vida interior sobre as artérias, alterando-as? Já dissemos que as artérias têm a propriedade de estreitar-se e contrair-se; esta propriedade acha-se sob o contrôlo do sistema nervoso, que, por sua vez, se acha sob a influência do mundo interior. A vida interior agitada atua sobre as artérias, aumentando consideravelmente seu trabalho devido à série de contrações e dilatações des-

necessárias e constantes que provoca. Como todo órgão fatigado pelo trabalho está mais exposto ao ataque dos agentes danosos; isso acontece com as artérias, sobre as quais atuam mais facilmente tôdas as causas da arteriosclerose de que já falamos.

Já descrevemos pormenorizadamente, ao falar da pressão alta, a enorme importância que em sua produção e sustento têm todos êsses fatores emocionais nervosos e neuróticos de que estamos agora falando. Sendo a arteriosclerose freqüente consequência da pressão elevada, não é raro que tenham tanta importância todos êsses fenômenos psíquicos e nervosos na produção do envelhecimento arterial prematuro.

13. Excessos de tôdas espécies. — Não existe ato humano, por mais simples que seja, em que não intervenham as artérias. Todo excesso, pois, repercutirá sobre elas. Não importa qual seja o excesso, se o mesmo fôr considerável e de longa duração. Como, além disso, todo excesso vem acompanhado de certo estado emocional, junta-se ao prejuízo material a influência psíquica desfavorável.

14. Diminuição da função destruidora de venenos. — A arteriosclerose costuma aparecer tardiamente. Já dissemos que, entre suas causas, a intoxicação por venenos de diversas procedências tem um papel importantíssimo. Mas o corpo humano dispõe de vários mecanismos para dêles se livrar ou neutralizá-los: 1.º, a eliminação dos mes-

mos pelos rins, pele, intestinos etc.; 2.º, a acumulação em certas partes do organismo onde menos prejudicam (sobrecarga); 3.º, a destruição ou neutralização dos venenos, principalmente pelo fígado. Quando se perturba algum destes mecanismos, os tóxicos circulam ou se acumulam em diferentes partes do corpo e comprometem os tecidos e as artérias. Portanto, todos os fatores que diminuam ou perturbem os mecanismos de desintoxicação são indiretamente causa da arteriosclerose.

Um dos principais meios de que se vale a Medicina Natural para conseguir resultados tão alentadores em quase todas as doenças, e singularmente na arteriosclerose, é a desintoxicação do organismo, liberando-o de venenos, impurezas e substâncias perturbadoras em geral, por meio de seus tratamentos adequados.

COMO CONHECER A VELHICE PRECOCE (ARTERIOSCLEROSE)

PERIGOS DESTA DOENÇA SE NÃO SE EMPREGAR UM TRATAMENTO ADEQUADO

Os sintomas da arteriosclerose dependem da idade do doente, da antiguidade do mal e do órgão afetado. A doença é crônica e segue uma lenta marcha.

Os sintomas são inumeráveis. Qualquer deles poderemos encontrar na arteriosclerose. Qualquer transtorno sem importância em uma idade um tan-

to: avançada pode dever-se a essa enfermidade. A arteriosclerose pode dissimular muitas delas. De um doente a outro, os sintomas variam muito.

Reunindo-se e comparando-se todos os sintomas, chega-se a formar um juízo definitivo.

Do ponto de vista da Medicina Natural, que não pretende curar tal ou qual sintoma isoladamente, mas regenerar o homem inteiro, seria pouco útil e, além disso, desnecessário precisar e enumerar um a um os múltiplos sintomas que podem aparecer. Por outro lado, o doente não pode diagnosticar sua própria enfermidade, e o que importa fundamentalmente é que, uma vez estabelecido o diagnóstico pelo médico, se aplique o tratamento adequado e se consiga a cura.

Os sintomas revelam a falta de adaptação da circulação do sangue às necessidades de cada órgão. Suponhamos, por exemplo, que o portador de arteriosclerose tenciona realizar um trabalho mental intenso. O cérebro pede mais sangue. Para que possa recebê-lo é preciso que as artérias sejam elásticas e funcionem normalmente. Mas as referidas artérias se acham alteradas, o cérebro recebe pouco sangue e aparecem os sintomas de debilidade da cabeça, do embotamento mental.

A má distribuição do sangue faz com que uns órgãos o recebam em demasia, congestionando-se, e outros escassamente, tornando-se anêmicos. Os primeiros, com o tempo, adoecem tornando-se duros (cirrose do fígado, inflamação dos rins).

As vêzes aumenta a pressão do sangue, com os danos já explicados anteriormente; no caso do endurecimento dos rins, êste aumento da pressão produz-se sempre.

O coração também se sente prejudicado pela má circulação, podendo sobrevir ataques de angina do peito. O coração torna-se duro e sua força diminui.

A arteriosclerose do cérebro leva ao enfraquecimento das faculdades mentais e a transtornos das emoções, da vontade e do caráter.

Em resumo, vai-se produzindo a decadência gradual de todos os órgãos do corpo, isto é, o envelhecimento precoce.

Quando a doença afeta principalmente as artérias dos músculos, o doente experimenta grande sensação de cansaço e perde pouco a pouco a capacidade para o trabalho físico.

Portanto, no curso da arteriosclerose descuidada ou mal cuidada, podem aparecer numerosas complicações, tais como a angina do peito, o ataque de apoplexia, paralisia, dilatação da aorta etc. Delas falaremos em capítulos separados e daremos seu tratamento pela Medicina Natural.

Desde o começo da arteriosclerose leve, com poucos sintomas, por exemplo, algum enjôo e fadiga mental ou física, até chegar à arteriosclerose adiantada e generalizada, transcorrerão muitos

anos, pois é uma doença que se desenvolve muito devagar, podendo apresentar-se diversos graus intermediários, com sintomas muito variáveis de uma a outra pessoa.

DEBILIDADE VIRIL. — IMPOTÊNCIA

Já dissemos, ao falar dos sintomas da arteriosclerose, que são muitíssimos e muito diferentes de uma a outra pessoa.

Entre êles há um que, por sua importância, tem muita significação: o da diminuição ou perda da potência viril no homem e certos casos de infecundidade na mulher. A importância e a debilidade sexual no homem podem sobrevir por causas muito variadas. Mas deve-se saber que a impotência é, muitas vezes, produto da arteriosclerose.

Embora a impotência possa ser devida a diversas outras causas, sempre devemos pensar em um princípio de arteriosclerose, quando notada por volta dos 50-60 anos, ou muito antes, e não há outra causa que a justifique.

A arteriosclerose pode afetar qualquer artéria e órgão do corpo, e, portanto, também as artérias dos órgãos genitais masculinos, ocasionando a debilidadade sexual e, inclusive, a impotência.

A impotência devida à arteriosclerose pode ocorrer de diversos modos:

1.º A arteriosclerose dá lugar a uma má circulação do sangue, fazendo com que êste chegue

em pequena quantidade aos órgãos genitais: testículos, próstata, vesículas seminais etc., que exigem afluxo suficiente de sangue para entrar em função.

2.º Pode afetar os vasos sangüíneos que nutrem os centros nervosos do cérebro ou do centro de ereção na medula, centros que fazem funcionar o aparelho sexual.

3.º Pode afetar os vasos que enchem de sangue diretamente o membro, dificultando a ereção.

4.º Pode consistir no endurecimento dos vasos que alimentam as glândulas de secreção interna ou o testículo, resultando então a impotência de um transtôrno das secreções internas, tal como acontece na impotência dos diabéticos.

A pressão alta do sangue também pode produzir, em certos casos, a impotência pelas mesmas causas que a arteriosclerose, com a única diferença que a impotência por pressão alta é devida, não às artérias endurecidas, mas a uma oclusão ou estreitamento dos condutos de sangue por um espasmo ou constrição, transtôrno que dificulta a chegada de sangue suficiente aos órgãos procriadores, sendo êste transtôrno mais fácil de curar.

Afora os casos de impotência por arteriosclerose precoce antes dos 50 anos, por exemplo, a impotência que surge no seu devido tempo (70 a 80 anos) se produz também na maioria dos casos por arteriosclerose, que embora leve nas pessoas que se conservam bem, é já freqüente na idade em que

aparece o declinar da vida genital. As pessoas que conservam uma boa potência viril até uma idade muito avançada geralmente não são portadoras de arteriosclerose ou, se esta existe, é muito leve.

Em nossa obra "Impotência" tratamos não só deste assunto, mas de todo aquele que se relaciona com este transtorno, assim como de seu tratamento curativo integral e regenerador.

Consequências. — 1.^a Evitando a arteriosclerose, ajuda-se a conservar uma boa potência viril até uma idade muito avançada, sempre e quando não haja outras causas de doença que o impeçam.

2.^a Na impotência, como em qualquer das manifestações da arteriosclerose, pode haver vários graus: desde uma ligeira debilidade sexual, que se corrige facilmente, até uma impotência completa e definitiva.

Tratamento. — O tratamento da impotência devida a esta causa não é outro senão o tratamento da doença causadora, isto é, tratar e curar a arteriosclerose ou a pressão alta.

Melhorando ou curando a pressão alta ou a arteriosclerose, melhorará, desde logo, a impotência, sempre que a idade do doente o permita, que não existam lesões irreparáveis dos tecidos e que não atuem simultaneamente outras causas.

Convém, além disso, empregar o tratamento descrito em nossa obra destinada exclusivamente a ela.

Na mulher, a arteriosclerose pode afetar os

ovários ou o útero, mesmo em época relativamente prematura, e ser causa da esterilidade, da idade crítica demasiado precoce, e a pressão sangüínea alta ser causa de hemorragias uterinas (metrorragias).

As irregularidades e transtornos da menopausa devem-se a elevações passageiras ou instáveis da pressão, devidas à dificuldade do reajuste das glândulas de secreção interna; às vezes mostram o começo da arteriosclerose, e em tal caso o tratamento deve ser o que damos para esta doença, na presente obra.

COMO PROLONGAR A JUVENTUDE E CONSERVAR AS ENERGIAS, A SAÚDE E A ALEGRIA NATURAL. — COMO EVITAR A VELHICE PRECOCE

Nesta Parte descrevemos tôdas as medidas destinadas a combater a arteriosclerose. Sua eficácia será tanto maior quanto mais cedo se apliquem.

Evitar a arteriosclerose significa atingir uma vida longa, livre de achaques e com perfeita lucidez das faculdades mentais na época em que mais proveitosa pode ser a atividade do homem, se êste possuir uma saúde perfeita, graças à experiência acumulada durante a vida.

Quando, chegados a uma idade avançada, em plena posse de suas energias físicas e mentais, contemplarem o dilatado caminho da vida com

alegria e satisfação e enriquecidos com o acervo da experiência e dos conhecimentos adquiridos através das lutas, sofrimentos, êxitos e fracassos, gozos e infelicidades da vida, não se arrependerão de haver seguido êstes conselhos.

NOTA IMPORTANTE: Damos, esquemáticamente, as normas para evitar a arteriosclerose. Estas normas têm relação com o capítulo "Causas da arteriosclerose", que o leitor deve reler.

1. Prevenir e evitar tôda espécie de doenças, pois tôdas elas prejudicam, em maior ou menor grau, as artérias.

2. Sobrevindo alguma doença, tratá-la de acôrdo com os princípios da Medicina Natural (ver nossa obra "Medicina Natural").

3. Evitar e combater as doenças infecciosas agudas e crônicas. Prestar especial atenção à gripe ou ao reumatismo.

4. Evitar a sífilis, ou combatê-la logo que se apresente.

5. Evitar e combater a pressão arterial alta (ver a Segunda Parte desta obra).

6. Alimentação natural, rica em vitaminas e minerais. Evite-se a intoxicação alimentar.

7. Frugalidade. Comer com moderação.

8. Tratar das doenças da digestão (estômago e intestinos).

9. Evitar a intoxicação intestinal e a prisão de ventre.

10. Fazer uso abundante de iogurte, quefir e leite búlgaro.

11. Supressão absoluta do álcool em tôdas suas formas: vinho, cerveja, vermouths, licores, champanha etc.

12. Supressão absoluta de tóxicos e drogas.

13. Fugir da vida sedentária. Permanecer em atividade, sem fadiga.

14. Ter sempre em mente a idéia fortalecedora de conseguir a cura. É muito importante na prevenção da arteriosclerose ter sempre esta idéia presente.

15. Evitar ou combater as doenças da nutrição: artrismo, gôta, diabete, obesidade.

16. Procurar conseguir uma boa eliminação das substâncias prejudiciais e de dejetos pelos rins, intestinos, pele, pulmões etc.

17. Tomar abundantes banhos de sol, mas com método.

18. Predomínio na alimentação dos alimentos crus, ricos em vitaminas e sais minerais regenerados e purificadores.

19. Evitar os abusos sexuais.

20. Evitar tôdas as influências prejudiciais de ordem mental, moral e emocional descritas quando se tratou das "causas da arteriosclerose", e ver também o que dissemos a êste respeito no tratamento.

21. Evitar os excessos de tôdas as espécies, físicos, mentais e emocionais.

22. Procurar, pelos meios que a Medicina Natural proporciona, ter um sangue de boa qualidade.

O leitor observará que em muitos pontos existe grande semelhança entre os meios preventivos da arteriosclerose e os conselhos do tratamento. E logicamente há de ser assim. Portanto, enviamos ao leitor o tratamento na esperança de que, enquanto não existir indicação em contrário, tudo quanto figura no tratamento é bom também para a prevenção. Inversamente, tôdas as normas proibitivas que expusemos para evitar a arteriosclerose podem aplicar-se quando se trata de curá-la, se de fato já existe.

TRATAMENTO CURATIVO DA VELHICE PRE- MATURA (ARTERIOSCLEROSE) CURA DOS TRANSTORNOS PRODUZIDOS PELO ENDURECIMENTO DAS ARTÉRIAS

VOCÊ PODE REJUVENESCER-SE

O tratamento da arteriosclerose é a Parte mais importante desta obra. O plano que em seguida daremos não está baseado em incertezas nem em conhecimentos duvidosos, mas caracteriza-se por sua eficácia e pela solidez dos pontos em que se apóia.

Pode aplicar-se sem necessidade de ler os capítulos anteriores. Mas o leitor que desejar convencer-se de que nosso tratamento se baseia em

um conhecimento perfeito da doença e de suas causas, à luz das mais modernas investigações e dos princípios da Medicina Natural, deverá ler os capítulos precedentes e seguir passo a passo nossa exposição, que procuramos tornar de fácil compreensão para todos.

Nossa exposição não somente se acha atualizada, mas, pela sã doutrina em que se inspira, tem um caráter de permanência e estabilidade de que costumavam necessitar muitos dos trabalhos surgidos sobre esta matéria. Tivemos ocasião, ao longo desta obra, de desfazer uma infinidade de erros e preconceitos arraigados, com frequência, na sabedoria popular.

Experimentaremos grande satisfação se nossos leitores nos derem notícias de novos casos tratados com êxito, de acôrdo com nosso tratamento. Esses casos contribuirão para aumentar a lista já muito extensa das curas que temos obtido em doentes graves de arteriosclerose.

O leitor observará que, em parte, o tratamento se assemelha à prevenção da arteriosclerose. Evidentemente tem de ser assim, se levarmos em conta que, em um doente de arteriosclerose, é necessário ao mesmo tempo prevenir e tratar. Prevenir, porque se trata de uma doença lenta e progressiva, que vai aumentando em gravidade se não se evitar que continuem atuando as mesmas causas que a produziram.

Em resumo: os que desejarem não chegar a

padecer a arteriosclerose precisam aplicar o tratamento preventivo; os que já a sofrem e desejam curar-se devem usar, além disso, o tratamento curativo.

O tratamento da pressão alta e o da arteriosclerose são semelhantes. Essa semelhança explica-se por serem, ambas, doenças das artérias.

PLANO CURATIVO GERAL DA VELHICE PREMATURA

Dividiremos o tratamento em várias partes. Primeiramente exporemos indicações gerais para todos os doentes de arteriosclerose. Explicaremos depois três planos especiais aplicáveis conforme o doente se ache na fase inicial, avançada ou grave da doença.

Conselhos gerais. — 1.º Os doentes de arteriosclerose com pressão alta devem evitar os lugares altos, os ventos fortes e as variações da pressão atmosférica.

2.º Evitar as influências desfavoráveis da umidade. Evitar que as mãos e os pés se entorpeçam pelo frio.

3.º Ter a cabeça sempre descoberta. Evitar tôdas as peças do vestuário que apertem (cintas, ligas etc.).

4.º Não fazer esforços violentos. Abandonar as ocupações que exijam grande esforço físico ou que sejam perigosas por qualquer outro motivo.

Fugir ao sedentarismo e praticar exercício metódico. Não praticar desportos violentos.

5.º Moderação no uso do matrimônio, de conformidade com o adiantamento da doença.

6.º Combater a prisão de ventre. Nos casos graves, laxativos. Evitar fazer esforços ao evacuar.

7.º Frugalidade nas refeições.

8.º Oito a dez horas diárias de sono. Dormir com as janelas abertas, achando-se, porém, bem agasalhado no peito.

9.º Respirar durante todo o dia ar puro e fresco. Se possível, passar uma temporada no campo, cada ano.

10.º Para os casos adiantados, adotar, a respeito da água fria, as mesmas precauções que aconselhamos aos enfermos de pressão alta.

11.º Combater imediatamente toda espécie de dores: cólicas de fígado, dos rins, dores nervosas, dores reumáticas, gôta etc. (ver nossa obra "Guia médico do Lar").

12.º São úteis: a massagem suave, as fricções com um pano molhado em água morna e a escovadela da pele.

13.º Usar, tanto de dia como de noite, roupa interior feita de tecido áspero, para que sua roçadura estimule a dilatação das pequenas artérias da pele.

14.º Supressão absoluta do sal de cozinha.

15.º Supressão total, igualmente, do álcool e do fumo.

Alimentação. — O regime alimentar adequado, além de evitar a ação de várias das causas que produzem e agravam a arteriosclerose, tem, e isto é da maior importância, uma eficaz e poderosa ação curativa. O regime alimentar acertado, a higiene mental e os agentes naturais são os pilares sobre os quais se assenta o tratamento da arteriosclerose. É tão grande a importância da alimentação que exigiria dedicar-lhe uma extensa parte de nossa obra. Mas, tendo em conta que descrevemos o regime alimentar conveniente aos doentes de pressão alta, o qual é muito semelhante ao da arteriosclerose, economizaremos uma longa explicação, e ao mesmo tempo poderemos resumir melhor seus princípios fundamentais.

O regime alimentar que mais adiante exporemos é o que devem seguir os doentes de arteriosclerose de média gravidade. Os doentes que principiam poderão permitir-se um regime um pouco mais amplo, tomando, por exemplo, ovos com bastante moderação e, de vez em quando, alguma carne, pescado branco ou frango. Os doentes muito graves têm necessidade de prescrições especiais que somente o médico deve fazer.

O regime será lácteo-vegetariano, sem ovos e com exclusão de todos os pratos preparados a base dos mesmos. Procurar-se-á, tanto quanto se puder, tomar os alimentos crus, para aumentar a entrada de vitaminas e princípios minerais. Efetivamente, as modernas investigações têm ensinado que os ali-

mentos crus estimulam o rejuvenescimento dos tecidos, cousa muito necessária ao doente de arteriosclerose.

Muita frugalidade na alimentação. A frugalidade (moderação) é mais necessária ainda ao enfêrmo de arteriosclerose do que ao de pressão alta. Neste ponto estão de acôrdo todos os autores modernos.

Alimentos proibidos: Carnes de tôdas as espécies e seus extratos, gelatinas, caldos, conservas, salames, carne de porco, fiambres, presunto, carnes e pescados defumados, salgados, pescados de tôda espécie, moluscos, crustáceos (lagosta, lagostim), polvos etc.; produtos de pastelaria e confeitaria; queijos muito fortes ou salgados; ovos; molhos; especiarias, condimentos irritantes; vinho, licores e, em geral, tôda espécie de bebidas alcoólicas.

Alimentos que se devem reduzir: Gorduras, leite, legumes secos (lentilhas, feijões, grãos-de-bico etc.), que, conquanto não produzam arteriosclerose, usados em quantidade levam à obesidade e ao aumento do ácido úrico, o que dificulta a cura.

O rigor com que se deve levar a têrmo a supressão e redução dos referidos alimentos varia segundo o estado do doente, como já dissemos.

Alimentos úteis: Queijo fresco e pouco salgado, requeijão, iogurte, leite azêdo e desnatado*. Principalmente o iogurte e o leite azêdo são de grande eficácia curativa e podem considerar-se como alimentos rejuvenescedores que prolongam a

* Coalhada, N. do E.

vida. Cereais, pão integral, farinhas integrais; batatas, verduras e hortaliças de toda espécie, legumes frescos, saladas e, em geral todos os vegetais que se possam comer crus; entre eles podemos citar particularmente: escarola, alface, tomate, aipo, rabanetes, cebola, alho, pimentão vermelho, agrião, dente-de-leão, cenoura, pepino etc. As saladas serão preparadas com azeite puro de oliveira, com pouco sal e sem vinagre, podendo aromatizá-las com os condimentos naturais. Têm muita importância no regime do doente de arteriosclerose e deverão consumir-se em abundância. As saladas são alimentos crus que, como já dissemos, têm uma ação estimulante sobre os tecidos envelhecidos; são ricos em vitaminas e minerais. Alguns dos seus componentes combatem a pressão alta do sangue. Outros são depurativos e aumentam a diurese. As saladas possuem uma ação mais eficaz e enérgica do que as frutas no caso da arteriosclerose. Mas não basta comer uma salada de alface só, por exemplo, pois as mais vantajosas são as completas em que entram vários e muitos vegetais crus, especialmente os que a experiência tem ensinado que possuem ação mais eficaz e curativa, que são os que mencionamos.

Os portadores de arteriosclerose não devem fumar nem mesmo um único cigarro. Quanto às bebidas alcoólicas, todas são prejudiciais, porém muito mais são as chamadas bebidas destiladas (licores etc.).

Banhos revulsivos. — No tratamento da arteriosclerose, são de muita utilidade os banhos revulsivos, que modificam a circulação do sangue evitando congestões e que fiquem sem sangue certas partes do organismo. Em muitos casos constituem uma medida de urgência ante o perigo de apoplexia.

De todos os meios revulsivos, o mais importante é nosso Banho Vital, cuja eficácia vai muito mais além do que a imensa maioria das aplicações de água.

Como pode o Banho Vital atuar sobre as artérias alteradas e endurecidas? Sua ação é múltipla e a descrevemos amplamente em nossa obra "Medicina Natural". O Banho Vital melhora extraordinariamente a circulação em todos os órgãos. Já vimos que grande parte dos sintomas e transtornos produzidos pela arteriosclerose são devidos à má circulação e à retenção nos tecidos de substâncias residuais por dificuldade de devolução. O Banho Vital, ao melhorar a circulação, ativa a nutrição de todos os órgãos e a eliminação de substâncias prejudiciais. Também ativa a nutrição das paredes das artérias alteradas.

Conforme o estado do enfermo e o grau da arteriosclerose, convêm uns ou outros processos revulsivos, variando também a forma de sua aplicação. Mais adiante, no plano especial para cada grupo de doentes, damos indicações particulares a respeito das aplicações de água e banhos derivativos ou revulsivos.

'Banhos de sol. — A cura solar é de efeitos sumamente favoráveis, tanto no tratamento da pressão' alta como no da arteriosclerose. Na primeira parte do livro explicamos como agem os banhos de sol sôbre as artérias. Quanto à maneira de praticar a cura solar, veja-se nossa obra "Banhos de sol para sãos e doentes."

1.º CONSELHOS ESPECIAIS PARA CASOS LEVES

Alimentação. — A restrição alimentar não deverá ser rigorosa como nos doentes adiantados. É verdade que, se o doente quiser rejuvenescer e prolongar sua vida, deverá adotar com o máximo rigor o regime indicado. Mas, se sômente se propõe melhorar seu estado de saúde e deter a marcha da arteriosclerose, bastará uma alimentação natural dentro das linhas gerais de alimentação que estabelecemos. Qualquer regime natural é bom; lácteo-vegetariano, crudívoro etc., podendo escolher o da sua preferência.

Não é preciso suprimir totalmente os ovos mas reduzir o seu uso. De vez em quando, poderá comer alguma carne, principalmente carnes brancas ou de frango, e pescado branco. Evitar, de modo absoluto, a carne de animais novos, grande produtora de ácido úrico; os miúdos e vísceras, as carnes passadas, o presunto, a carne de porco, o recheio e a caça grossa e miúda.

Não deverá ser tão rigorosa a redução das gor-

duras e dos legumes secos (grãos-de-bico, feijões, lentilhas etc.).

Mas dentro da alimentação permitida, deve fugir-se dos excessos de comida.

Em tudo o mais, sigam-se as normas gerais que expusemos, fazendo bom consumo do iogurte, leite azêdo e saladas.

Serão muito úteis, de vez em quando, as curas de frutas ou os dias de frutas e leite. No inverno, os alimentos serão mais abundantes do que no verão. Na estação quente, a frugalidade deve ser ainda maior.

Exercício e descanso. — Predomínio do exercício sôbre o descanso, com maior razão se a profissão fôr sedentária. Se o doente exercer atividade manual, algum exercício metódico deverá ser praticado, de modo a compensar as partes que não exercita em sua profissão.

Com as precauções gerais que indicamos para todos os doentes, dar-se-ão longos passeios, aumentando pouco a pouco a duração dos mesmos. Deverão ser iniciados em terreno plano. Mais tarde, poder-se-á subir algum declive. Ainda mais tarde, longas excursões e mesmo alpinismo.

Ginástica sueca e respiratória.

Higiene mental. — Releia o leitor o que foi dito na Segunda Parte desta obra sôbre higiene mental do portador de pressão alta. Aos doentes de arteriosclerose leve não convém abandonar suas atividades profissionais. Ao contrário, os que antes não

as tinham devem começá-las. Deve ter-se presente que possuir uma finalidade a realizar na vida é uma razão de grande eficácia para dilatá-la. Geralmente, as pessoas que logo dão por terminada sua missão na vida são as que envelhecem mais cedo e muitas vêzes morrem relativamente jovens. Grandes criações do espírito humano, em tôdas as épocas da história, e que ainda causam admiração de nossas gerações, foram realizadas durante a velhice.

Menção especial merecem êsses empregados, funcionários e operários que conseguem sua aposentadoria e cessam tôda atividade. Isso, em muitos casos, agrava a arteriosclerose. Tais pessoas devem procurar outra ocupação de acôrdo com suas fôrças e capacidades.

Cura pela água. — Êsses doentes serão muito beneficiados com a cura pela água.

De grande utilidade é nosso Banho Vital, que se tomará com água fria. Assim como as duchas quentes no ventre e nas pernas seguidas de duchas frias.

Se a pressão arterial fôr alta, embora a arteriosclerose esteja no comêço, realizarão tôdas as práticas da cura pela água, na forma recomendada para os doentes de pressão alta (veja-se), até que sua pressão seja normal.

2.º CONSELHOS ESPECIAIS PARA OS CASOS ADIANTADOS

Alimentação. — A alimentação neste caso assemelha-se muito ao plano que demos anteriormente, executado com tôda exatidão. O doente neste estado, seguindo nossos conselhos, pode ainda atalhar o progresso da doença e curar-se. Não precisamos dar aqui mais detalhes, por tê-los explicado com a devida amplitude no plano geral.

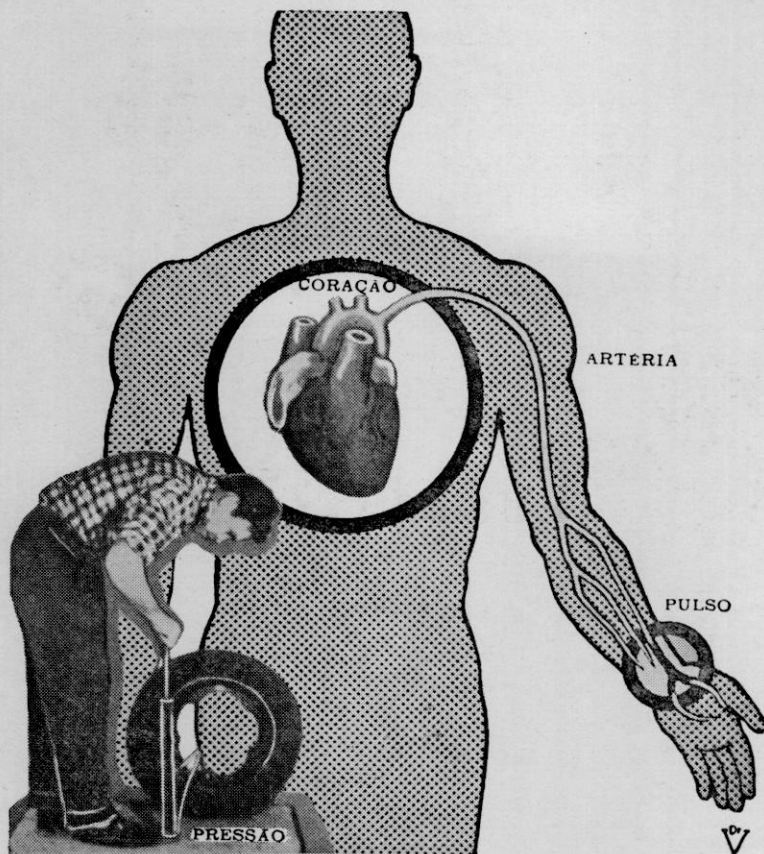
Exercício e descanso. — Com as precauções gerais, poderão dar longos passeios, aumentando cada dia a sua duração e o número dos mesmos. Poder-se-á chegar, pouco a pouco, a várias horas diárias. O resto do dia, o doente descansará. Se exercer alguma atividade ou profissão, será preciso combinar o repouso, os passeios e a ocupação, a fim de que não diminuam os períodos de repouso durante o dia. Em tais casos, os passeios serão de menor duração. Mas, se a profissão que exercer fôr intelectual ou sedentária, então não deverá encurtar a duração dos passeios.

Se a pressão arterial fôr normal ou baixa, poder-se-á praticar ginástica sueca e respiratória. Se fôr alta, o exercício deverá limitar-se aos passeios enquanto a pressão não voltar à normalidade.

Higiene mental. — Veja-se o que dissemos sobre a higiene mental ao falar da pressão alta (Segunda Parte desta obra).

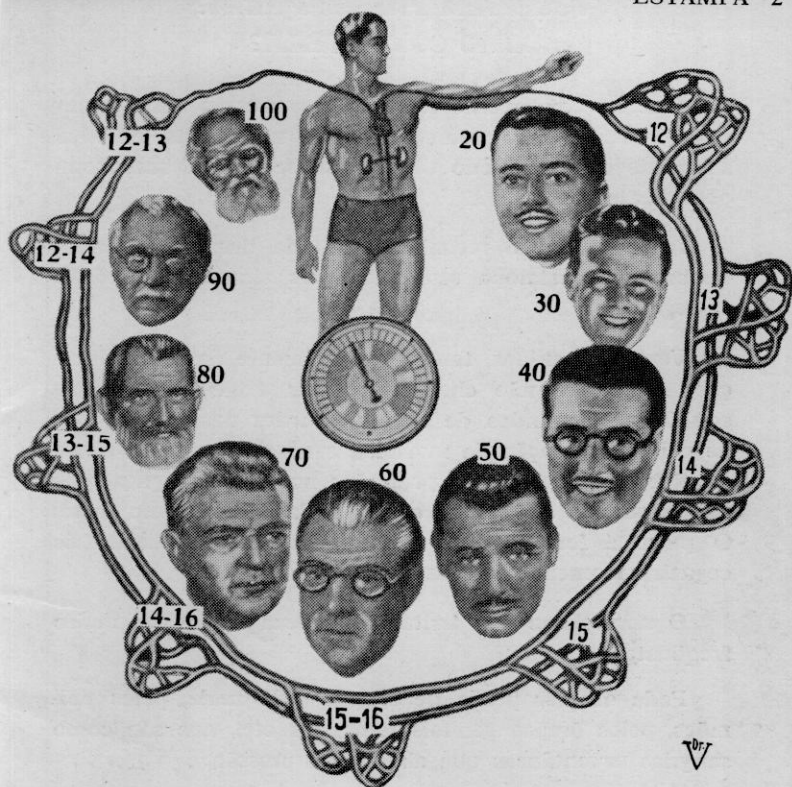
Neste grau da arteriosclerose não convém fa-

ILUSTRAÇÕES



O que é a pressão arterial? É a pressão do sangue dentro das artérias. Para que se compreenda melhor, comparamo-la com a pressão do ar dentro de um pneumático. As artérias sãs são muito resistentes; a aorta, que sai do coração, pode resistir até 10 atmosferas. A pressão dos pneumáticos costuma ser de 1 a 2 atmosferas.

— Abaixo e à direita, artéria radial ou do pulso.



V. tem a pressão normal? Esta estampa dar-lhe-á uma orientação. Os números da parte interior simbolizam as diferentes idades. Os da parte exterior indicam as cifras de pressão que se consideram normais segundo a idade da pessoa. Se a pressão passar de 16, seja qual for a idade, já pode ser considerada alta. Os números que aqui damos correspondem à média das pessoas que usam a alimentação corrente. Com uma alimentação mais natural a pressão é algo mais baixa, o que favorece a conservação de umas artérias jovens e elásticas até uma idade avançada.

VOCÊ TEM PRESSÃO ALTA? COMO CONHECÊ-LA?

É muito conveniente reconhecer a pressão alta quanto antes possível, para começar logo o tratamento curativo adequado e dêsse modo evitar com segurança suas complicações e perigos.

Para facilitar o reconhecimento da doença, representamos nesta estampa seus principais sintomas, que são os seguintes:

Vertigens, enjôos, tonturas, geralmente de curta duração; em geral, não chegam a fazer a gente perder o equilíbrio. Zumbidos de ouvido. Surdez passageira. Dor de cabeça, sensação de marteladas na cabeça, peso sobre os olhos, percepção das pulsações nos ouvidos, principalmente quando se está na cama; ondas de calor no rosto. O pulso é forte e duro. Em alguns casos, ataques de cegueira momentânea, passageira.

O nervosismo e a irritabilidade exagerada são muito freqüentes.

Pode ocorrer perda de sangue pelo nariz, pelos pulmões, pelos órgãos genitais femininos etc., que são como sangrias espontâneas que abaixam a pressão.

Devido à má circulação, podem produzir-se sensações estranhas, especialmente nas mãos e nos pés; formigamentos, agulhadas, sensação de dedo morto etc., assim como câimbras.

É também freqüente a insônia e o sono inquieto e leve.

Ao notar alguns destes sintomas, deve-se consultar o médico, que verificará se a pressão sanguínea é alta.



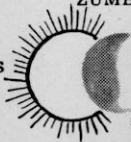
ENJOOS
VERTIGENS



ZUMBIDOS DE OUVIDO



PULSO
FORTE E DURO



CEGUEIRA PASSAGEIRA



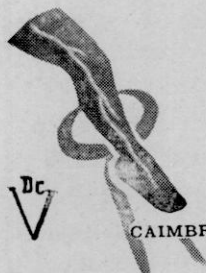
SENSAÇÃO
ESTRANHA



NERVOSISMO
IRRITABILIDADE EXCESSIVA



PERDAS DE SANGUE



CAIMBRAS



INSÔNIA, SONO INTRANQUILO

Para maior clareza, na gravura seguinte simbolizamos a pressão alta em forma de tronco de árvore, cujas raízes representam suas causas, e cujos ramos, as possíveis consequências da aludida doença.

(Acima)

CONSEQUÊNCIAS DA PRESSÃO ALTA

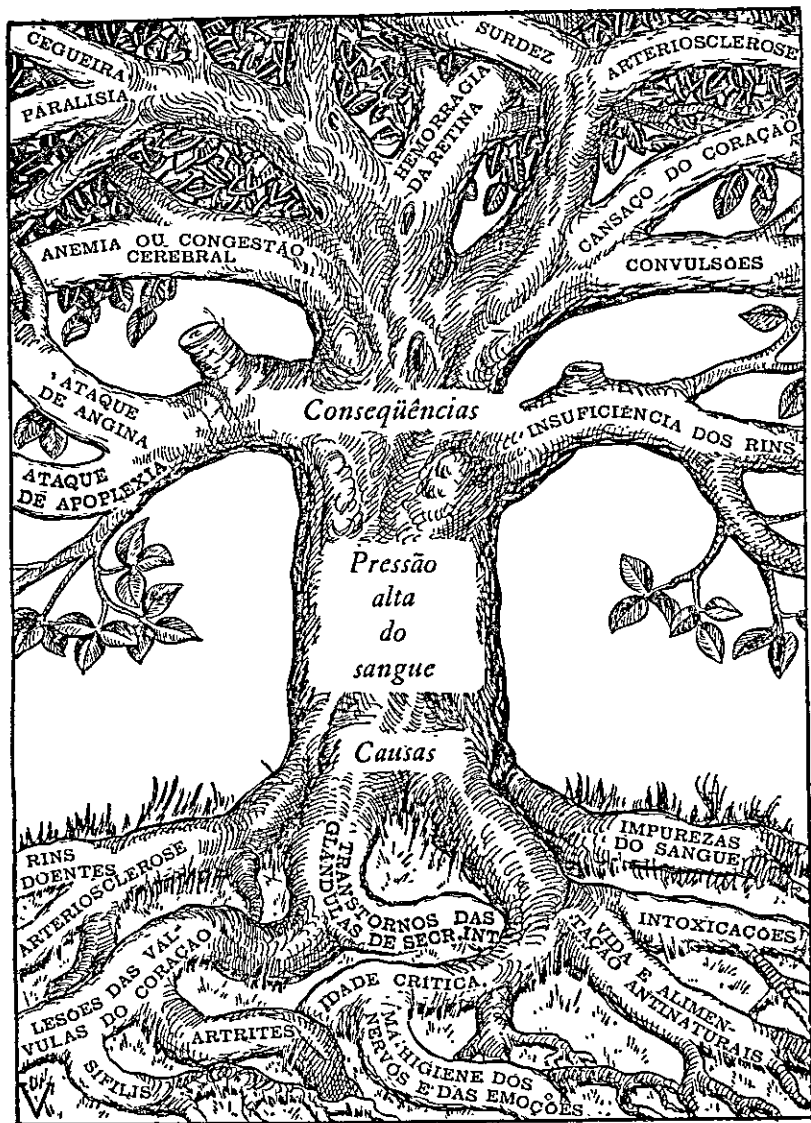
Tôdas as consequências da pressão alta devem-se mais ou menos à má circulação do sangue que a referida doença ocasiona. É importante saber que essas consequências só se apresentam quando a pressão alta dura muito tempo por não ter sido tratada logo e devidamente.

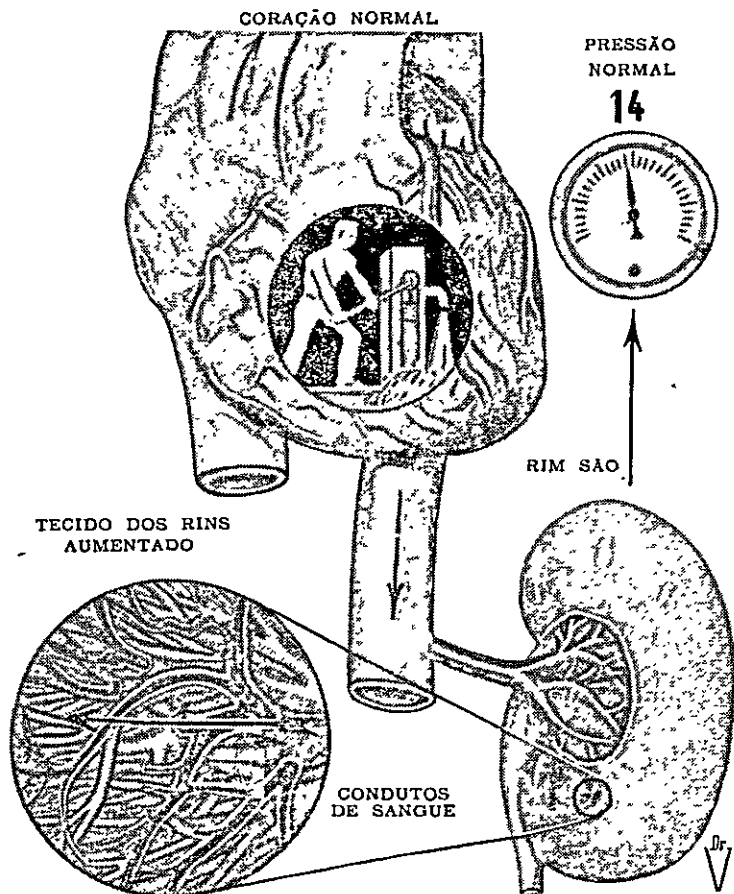
Com um tratamento adequado e aplicado logo no comêço, tôdas essas complicações podem evitar-se com segurança.

(Abaixo)

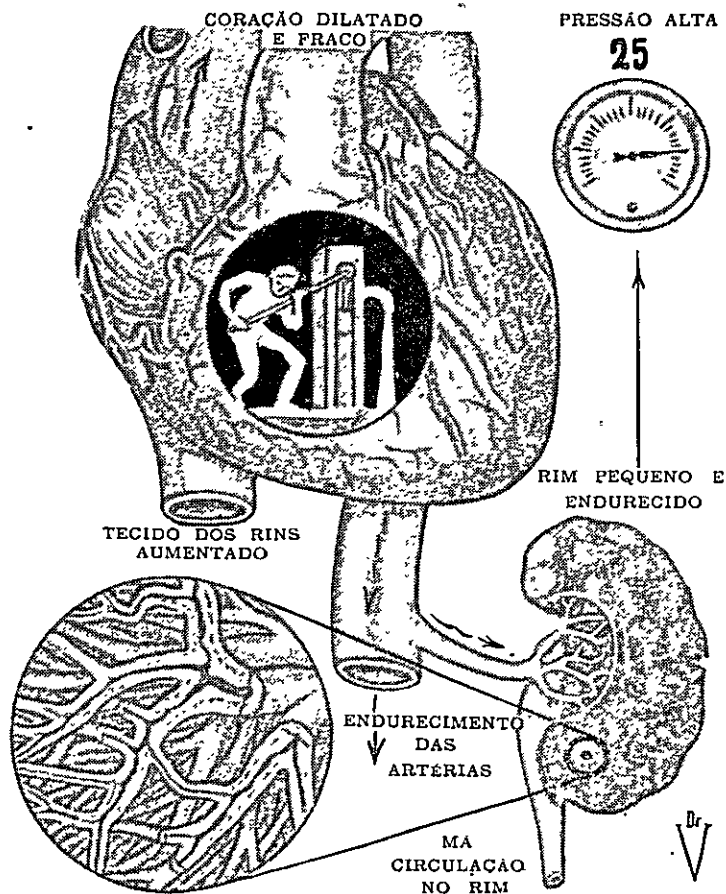
CAUSAS DA PRESSÃO ALTA

A descrição detalhada de cada uma das causas (raízes) o leitor encontrará no texto. De tôdas elas, sabemos hoje que as mais importantes são a má hígene das emoções e a alimentação antinatural. É importante conhecer essas causas, pois só assim se poderá evitar com segurança e curar radicalmente a pressão alta.





PRESSÃO ALTA E RINS SAOS: O bom estado das artérias dos rins (círculo da parte inferior esquerda) garante uma perfeita circulação do sangue nos referidos órgãos, com a suficiente filtração de urina. A pressão sanguínea é normal. O coração trabalha desafogadamente.



A PRESSÃO ALTA POR ENDURECIMENTO DOS RINS:
 No círculo da parte inferior esquerda pode ver-se o endurecimento das artérias dos rins. Isto provoca um aumento da pressão do sangue e, como consequência, o coração tem de realizar um maior esforço, podendo enfraquecer e dilatar-se.

COMO CONSEGUIR UMA RÁPIDA BAIXA DA PRESSÃO DO SANGUE MEDIANTE O REGIME DA ALIMENTAÇÃO

Quando a pressão arterial é muito alta, é indispensável, para evitar eventuais complicações, fazê-la descer rapidamente. Para consegui-lo é muito eficaz o regime de alimentação que aqui recomendamos e que representamos gráficamente na estampa seguinte:

1. Durante um ou dois dias far-se-á jejum absoluto, bebendo unicamente água com sumo de limão (2) e fazendo, ao mesmo tempo, a cura de alho (veja-se).

3. Em continuação, e durante dois ou três dias mais, toma-se uma única refeição de fruta fresca do tempo.

4, 5 e 6. Durante outros dois dias o alimento será fruta fresca e seu suco, leite e iogurte.

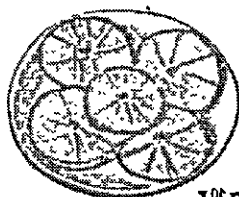
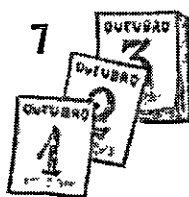
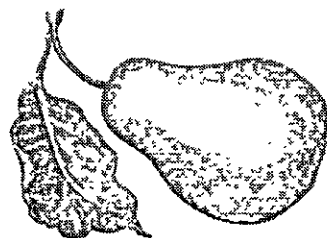
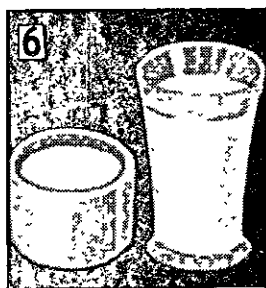
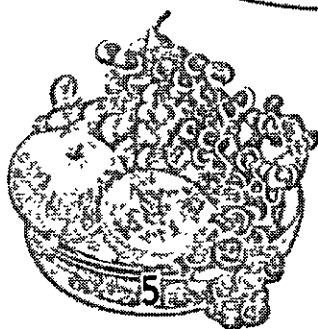
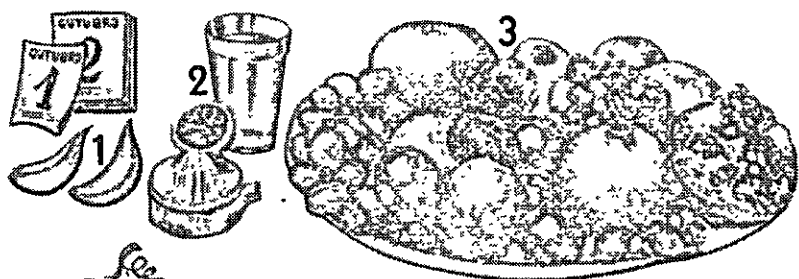
Com este plano de regime consegue-se, geralmente, que a pressão baixe consideravelmente, em poucos dias. A seguir passa-se ao regime normal dessa doença, que explicamos detalhadamente no texto.

Uma cura especial muito eficaz na pressão alta é a de peras (7), que consiste em tomar como única alimentação peras em quantidade à discrição durante dois a cinco dias.

E também eficaz a cura de laranjas, que se pratica de modo semelhante à de peras.

As pessoas mal nutridas não deverão praticar estas curas sem conselho médico.

ESTAMPA 7



V

ALIMENTOS PERMITIDOS E RECOMENDADOS AOS DOENTES DE PRESSÃO ALTA

1. Leite e seus derivados: iogurte, requeijão, queijo fresco, nata, manteiga etc.

Por ser o leite um líquido, deve ser tomado em pequenas quantidades. Se a pressão for muito alta (por exemplo mais de 20 unidades de pressão máxima) é melhor suprimir o leite animal e substituí-lo por leite vegetal.

O iogurte é sempre útil se bem tolerado.

O requeijão e o queijo fresco são uma fonte muito boa e são de albuminas de alto valor.

O creme e a manteiga devem tomar-se com moderação ou suprimir-se se a pressão for muito alta.

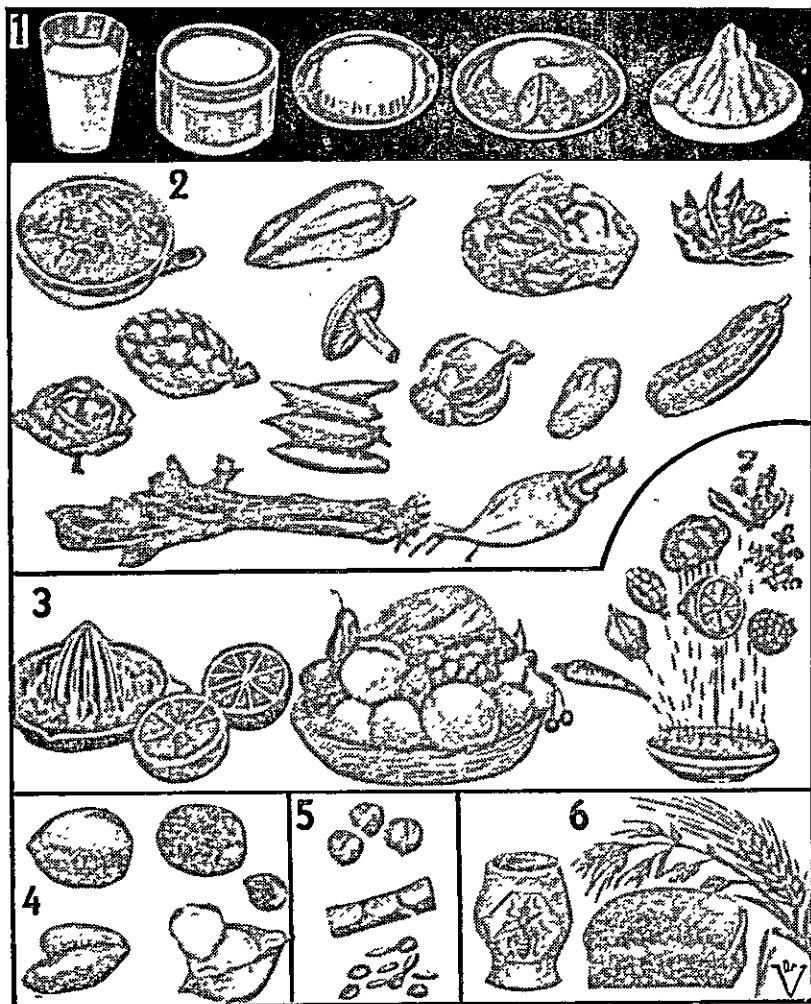
2. As verduras e hortaliças são recomendáveis em todos os casos: pimentão, couve, dente-de-leão, alcachôfras, acelgas, cogumelo, batata, pepino, alpo, cenoura etc.; caldo vegetal.

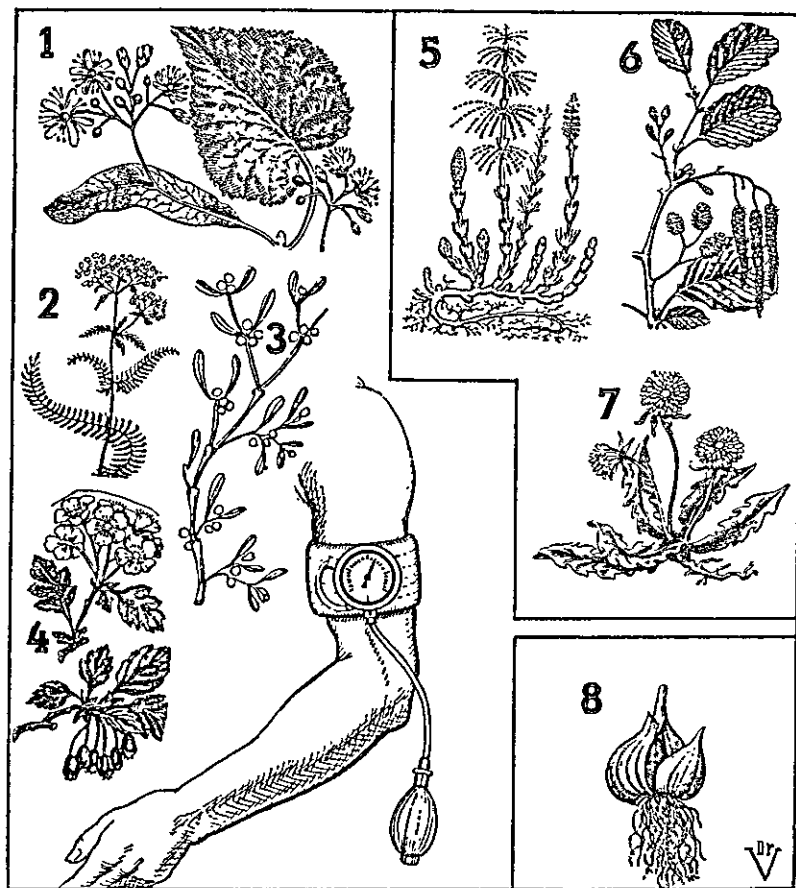
3. Frutas frescas de todas as espécies e seus sucos; são muito recomendáveis, especialmente a laranja e a pêra.

4. Fruta seca: avelãs, amêndoas, nozes, côco, passas, figos secos etc.

5. Legumes: feijão, grão-de-bico, lentilha etc.

6. Cereais integrais em todas suas formas (farinhas, grânulos etc.) pão integral, mel.

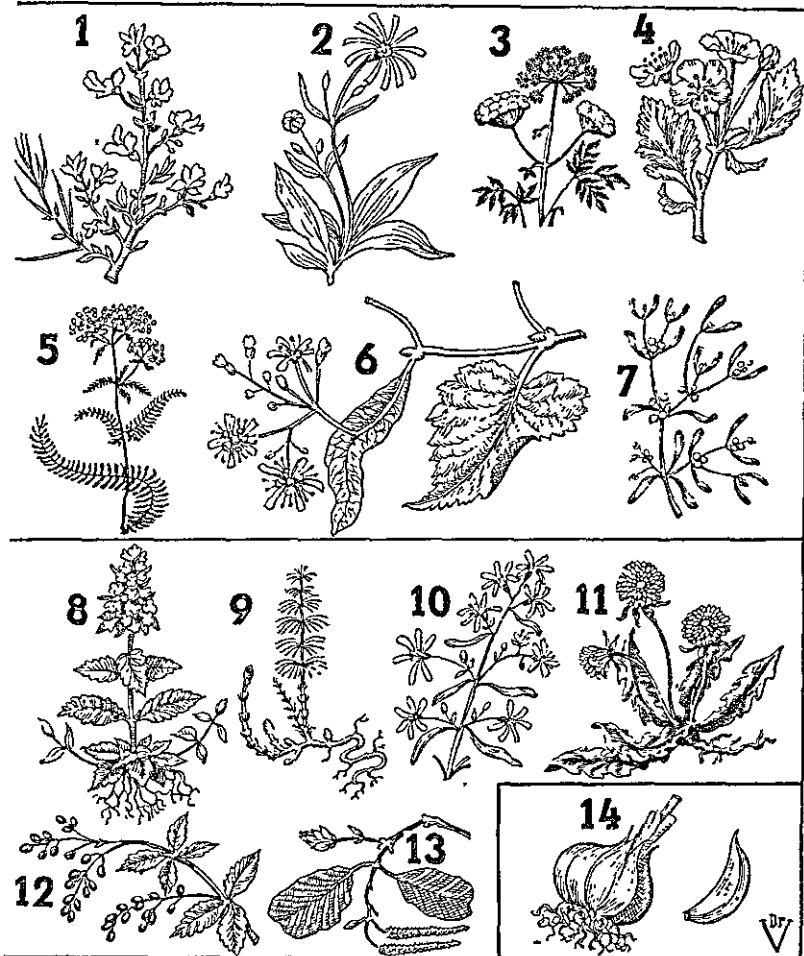




PLANTAS MEDICINAIS ÚTEIS PARA O TRATAMENTO DA PRESSÃO ALTA

Primeira receita: 1. Tília — 2. Mil-em-rama — 3. Agárico — 4. Espinho-branco. Misturar em partes iguais uma colherada da mistura por xícara de tisana; duas xícaras ao dia.

Segunda receita: 5. Cauda-de-cavalo — 6. Bétula — 7. Dente-de-leão. As mesmas quantidades da receita anterior — 8. Cura de alho.



**PLANTAS MEDICINAIS ESPECIALMENTE ÚTEIS PARA
O TRATAMENTO DA ARTERIOSCLEROSE**

Primeira receita: 1. Giesta (retama) — 2. Arnica — 3. Angélica — 4. Crataegus — 5. Mil-em-rama — 6. Tília — 7. Agárico. Segunda receita: 8. Menta — 9. Cauda-de-cavalo — 10. Vara-de-ouro — 11. Dente-de-leão — 12. Agraço — 13. Bétula — 14. Cura de alho, também muito útil na arteriosclerose.

**VOCÊ É NERVOSO E IRRITÁVEL?
TEM MUITAS PREOCUPAÇÕES?
-TOME CUIDADO COM SUA PRESSÃO!**

Sabemos hoje que uma das principais causas da pressão alta são os transtornos da parte nervosa e emocional do indivíduo.

A estampa que segue representa o mecanismo em virtude do qual os referidos transtornos repercutem sobre as artérias, originando a pressão alta.

Na parte superior da gravura, dentro do cérebro, simbolizamos alguns exemplos de emoções prejudiciais, tais como: desgostos, preocupações, ansiedade, angústias, sustos, zangas, frustrações, fracassos, falta de adaptação etc.

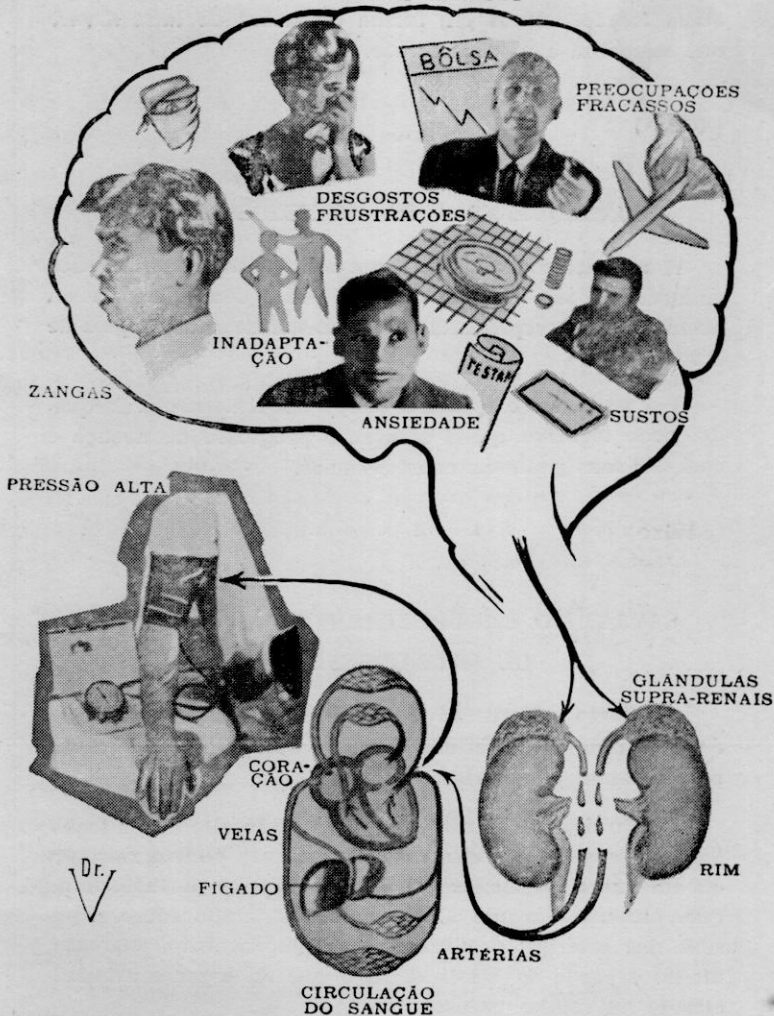
Como indicam as flechas, essas emoções prejudiciais, através do sistema nervoso, enviam estímulos às glândulas supra-renais, que são umas glândulas de secreção interna situadas sobre os rins.

Esses estímulos nervosos provocam, por parte das aludidas glândulas, uma descarga de adrenalina que, ao ser lançada na torrente circulatória e ao dividir-se por todo o corpo, faz com que as artérias ou condutos de sangue se constriçam, com o conseqüente aumento da pressão.

Afora este mecanismo, as emoções prejudiciais atuam diretamente sobre as artérias, por meio das terminações nervosas que existem na parede desses condutos de sangue, provocando um aumento de sua dureza ou tono, o qual faz aumentar a pressão sangüínea.

Vemos, pois, quão importante é livrar-se das idéias perturbadoras que levam a tais emoções prejudiciais.

SISTEMA NERVOSO



Para que se possa mais facilmente evitar e curar esta doença, reunimos nesta gravura suas principais causas, as quais representamos em forma de raízes de uma árvore que simboliza a arteriosclerose.

(Acima)

CONSEQUÊNCIAS DA ARTERIOSCLEROSE

A má circulação sangüínea e a fragilidade das artérias endurecidas são as responsáveis pelas consequências da arteriosclerose, representadas em forma de ramificações de árvore.

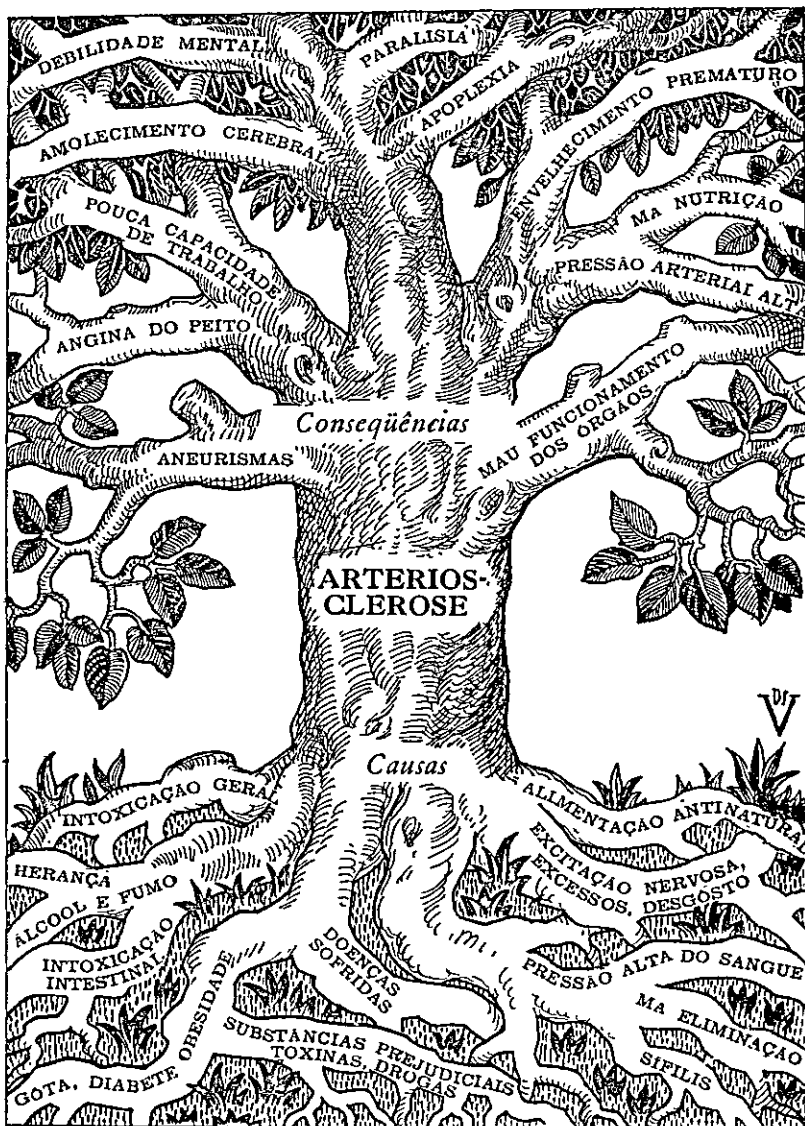
Por sorte, se se aplicar a tempo um tratamento adequado, pode evitar-se quase sempre o progresso da doença e com êle suas possíveis consequências.

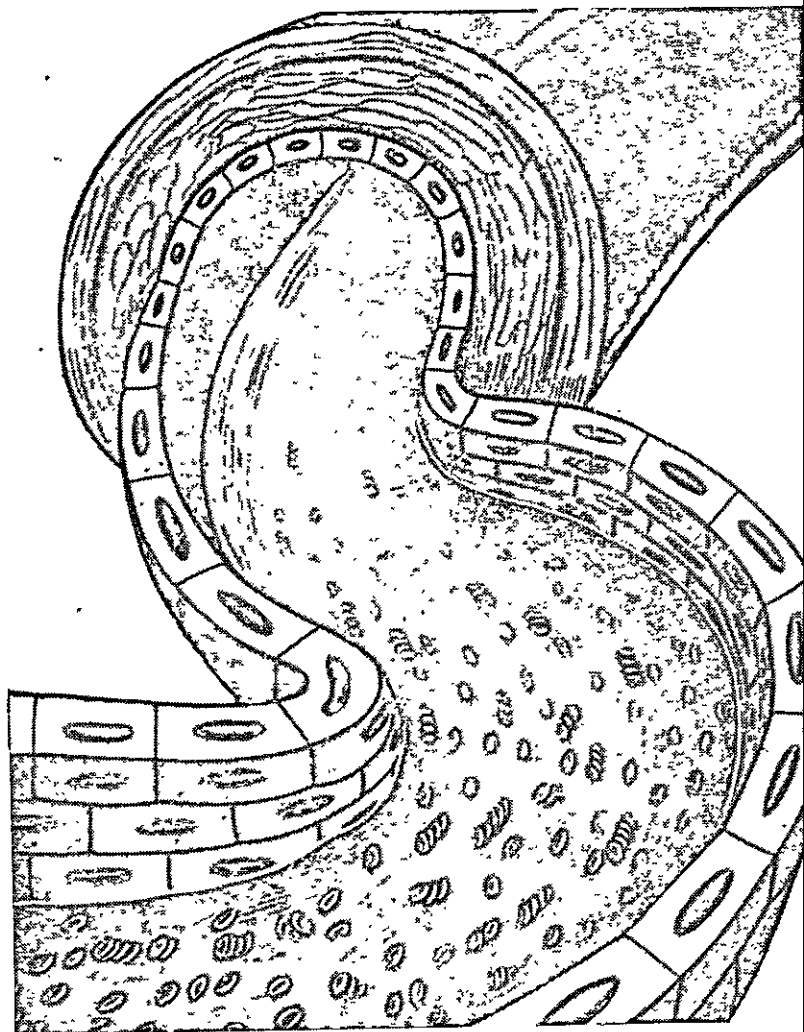
(Abaixo)

CAUSAS DO ENDURECIMENTO DAS ARTERIAS OU ARTERIOSCLEROSE

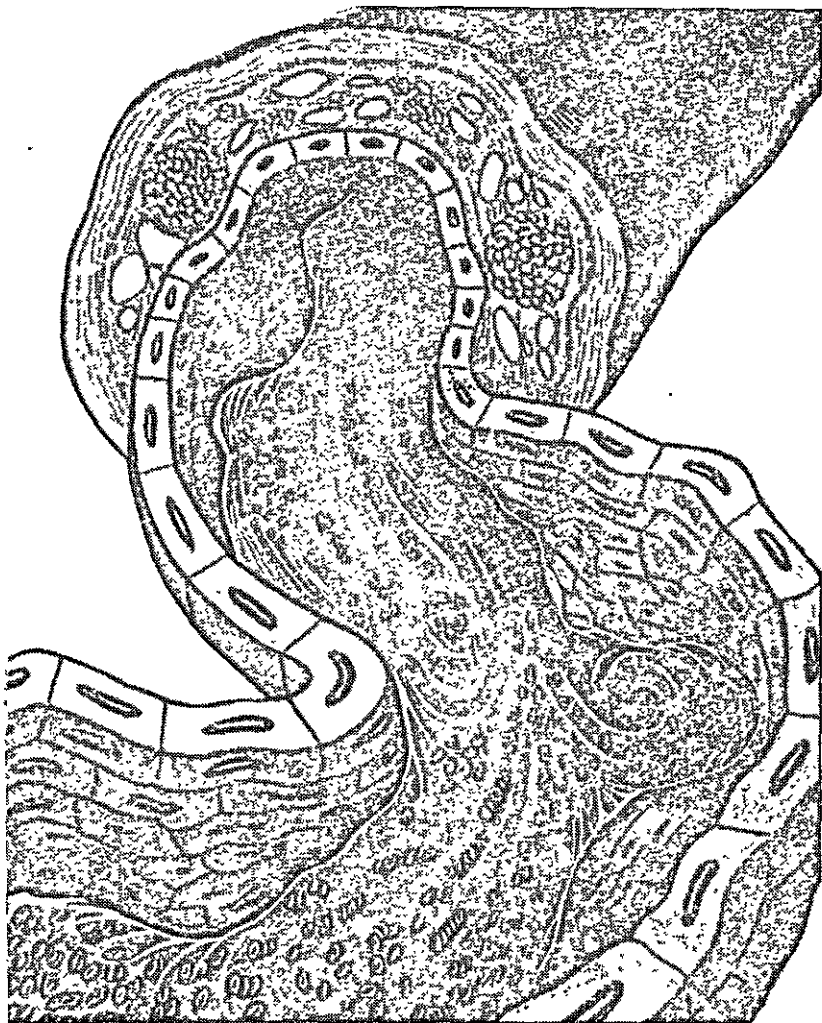
No texto encontrará o leitor a explicação detalhada de cada uma das referidas causas e de seu modo de atuar prejudicando as artérias.

Pondo de lado a influência da pressão alta e dos transtornos emocionais, tôdas as outras causas podem resumir-se em uma: a intoxicação por substâncias perturbadoras que, atuando durante mais ou menos tempo sobre a parede das artérias, produzem seu endurecimento, engrossamento e perda de elasticidade, o que dá lugar à arteriosclerose ou velhice precoce.

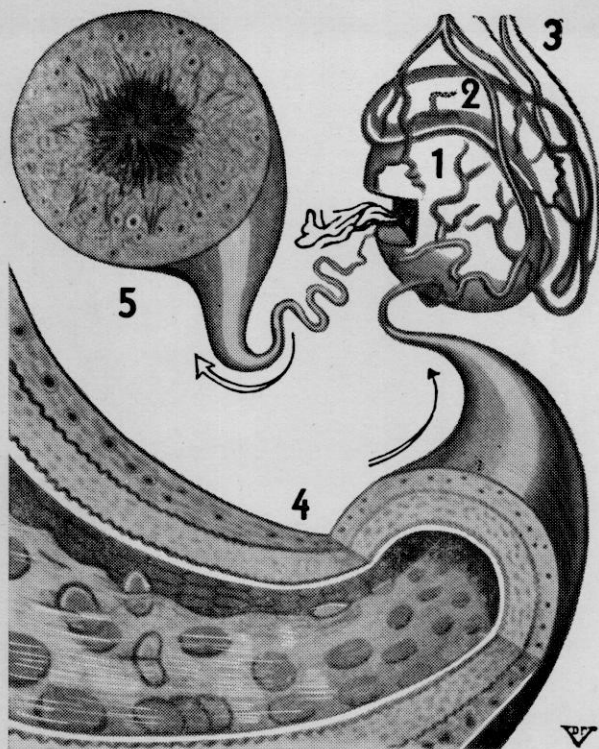




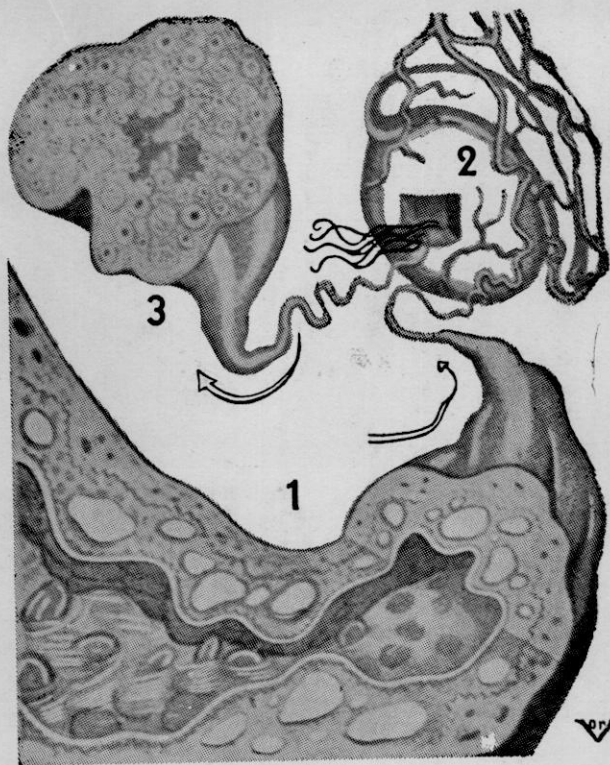
INTERIOR DE UMA ARTÉRIA NORMAL: Representação esquemática, muito aumentada. O sangue circula com facilidade pelo interior da artéria. Vêem-se os glóbulos vermelhos e brancos que contêm o sangue.



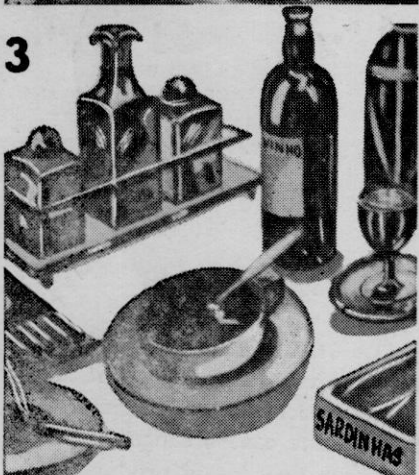
ARTERIA ENDURECIDA (ARTERIOSCLEROSE). Representação esquemática muito aumentada. Suas paredes já não são lisas como normalmente, e o sangue circula com dificuldade. Compare-se com a gravura anterior.



IMPORTANCIA DA PERFEITA CIRCULAÇÃO DO SANGUE: 1. Testículo, onde se formam as células fecundantes (zoospermas). 2. Epidídimo, conduto por onde passam os zoospermas para chegarem ao canal deferente (3), que os conduz às vesículas seminais. 4. Artéria que leva ao testículo o sangue de que necessita para seu perfeito funcionamento. 5. Conduto seminífero muito aumentado; em seu interior distinguem-se os zoospermas. A perfeita circulação do sangue no testículo é necessária para que este órgão produza zoospermas e fabrique os elixires de vida (hormônios) que determinam o aparecimento dos caracteres varonis. (Ver também a estampa seguinte).



IMPORTANCIA DA PERFEITA CIRCULAÇÃO DO SANGUE
 (continuação): 1. Artéria que leva o sangue ao testículo, endurecida (arteriosclerose do testículo). 2. Testículo. 3. Conduto seminífero alterado. Neste caso o sangue circula mal, o que faz com que diminua ou cesse a produção de zoospermas, podendo acarretar esterilidade. Também diminui a secreção interna do testículo, que dá vitalidade e prolonga a juventude do organismo. Modernamente dispomos de processos que ativam a circulação nos testículos.



COMO EVITAR A ARTERIOSCLEROSE. Normas principais a observar. 1. Livrar-se das preocupações e inquietações inúteis e prejudiciais. 2. Evitar excitações e excessos. 3. Suprimir os alimentos e condimentos tóxicos. 4. Procurar um sono profundo e reparador, dormindo com as janelas abertas. (Continuação na estampa seguinte).



EVITAR
A OBESIDADE



PASSEIOS FREQUENTES
E EXCURSÕES



AR PURO
EXERCÍCIO METÓDICO



HIGIENE
DAS EMOÇÕES



EVITAR AS
DOENÇAS
INFECIOSAS

**COMO EVITAR E CURAR A ARTERIOSCEROSE. Con-
tinuação da estampa anterior.**

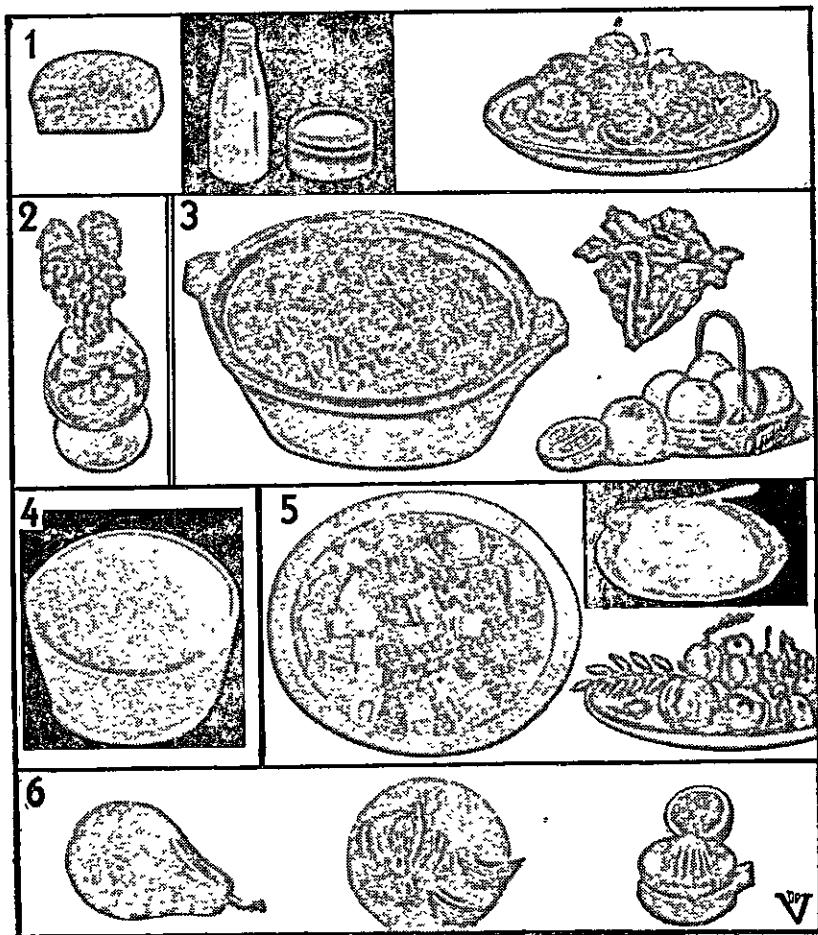
EXEMPLO DE COMIDAS PARA DOENTES DE PRESSÃO ALTA OU DE ARTERIOSCLEROSE

Nesta gravura representamos gráficamente um exemplo de comidas para um dia inteiro. Neste regime evitaram-se todos os alimentos prejudiciais aos doentes de pressão alta ou de arteriosclerose, tratando-se, entretanto, de uma alimentação completa e suficiente.

1. Desjejum. Pão integral com leite ou iogurte e fruta fresca da estação.
2. Na meia-manhã. Um copo de suco de frutas.
3. Ao almoço. Um prato de verdura, por exemplo couve-flor, salada e fruta fresca da estação.
4. Na merenda. Iogurte.
5. Ao jantar. Ervilhas novas com batatas, requeijão e fruta fresca.

Este exemplo não é um modelo rígido, pode variar amplamente, dentro do regime de alimentação que, com todo o detalhe, explicamos no texto.

Combinadas ou alternadas com a alimentação recomendada, procurar-se-ão curas especiais de alimentos, algumas das quais simbolizamos aqui (6): Cura de peras — Cura de alho — Cura de limão; tôdas elas são muito eficazes nestas doenças das artérias.



NOSSO BANHO VITAL NAS DOENÇAS DAS ARTÉRIAS (PRESSÃO ALTA E ARTERIOSCLEROSE)

Nesta estampa representamos simbolicamente os principais órgãos do corpo sobre os quais o Banho Vital exerce suas ações benéficas.

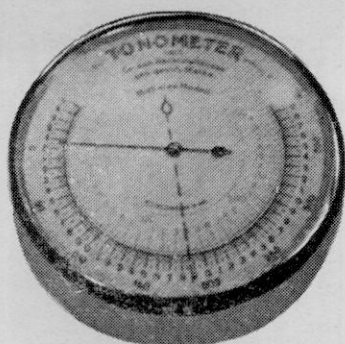
Por meio do sistema nervoso, cujas terminações são estimuladas pela ação da água fria e da fricção próprias do Banho Vital, este atua antes de tudo sobre os condutos do sangue, nos quais provoca uma contração ou estreitamento de curta duração, seguido de uma dilatação de longa duração, que produz uma melhora da circulação sanguínea e uma baixa da pressão arterial, coisa que simboliza o manômetro situado na parte superior esquerda da gravura.

Afora esta ação direta sobre os nervos e as artérias, o Banho Vital atua também, indiretamente, sobre os principais órgãos do abdome, principalmente os rins, o fígado, os intestinos e o estômago. Melhorando o funcionamento destes órgãos, a circulação do sangue e a pressão arterial são beneficiados.

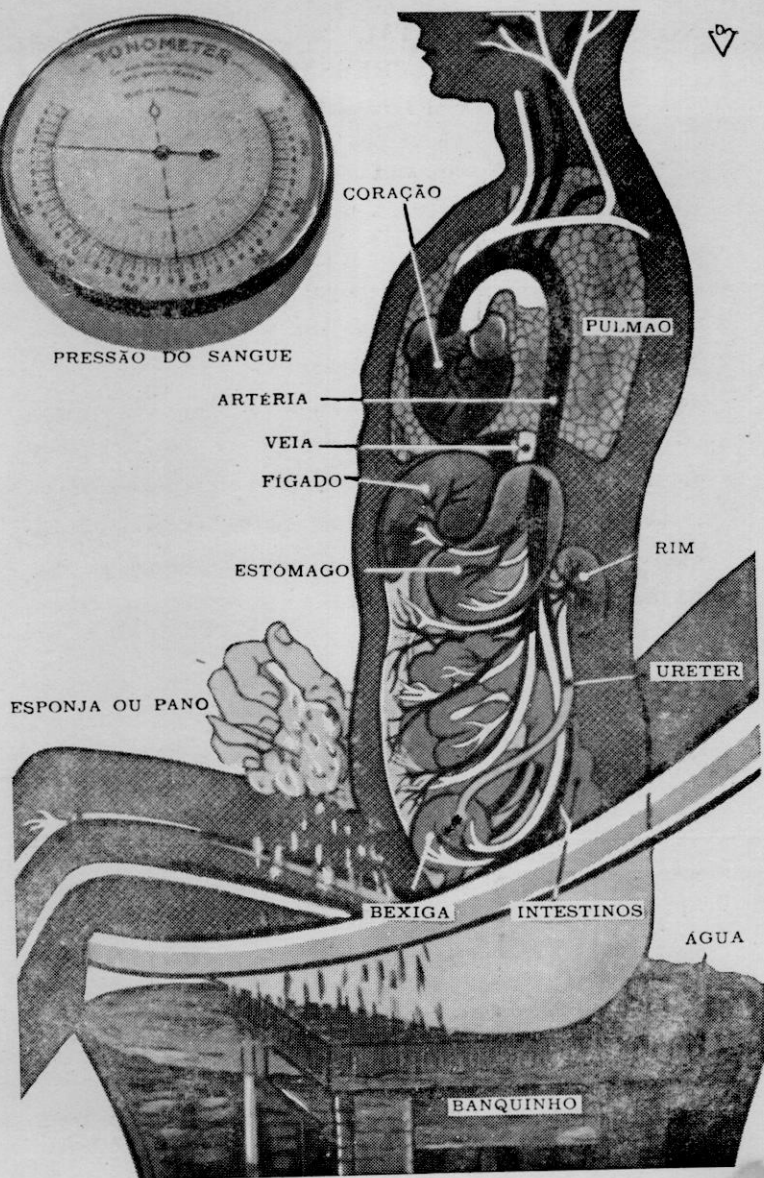
O coração e os pulmões são também beneficiados pela ação do Banho.

Na gravura pode ver-se também o modo como o doente se senta para tomar este Banho, durante o qual somente o baixo ventre deve molhar-se.

Os detalhes completos sobre esta aplicação terapêutica tão útil o leitor encontrará no texto.



PRESSÃO DO SANGUE



ESTAMPA 21

**BANHO DE
ASSENTO OU
DE TRONCO,
DE CALOR
CRESCENTE**



**COMPRESSA
REVULSIVA
NO VENTRE**



**ESCOVADELA
ÚMIDA DA PELE**



BANHOS DE VAPOR



**OS AGENTES NATURAIS ÚTEIS NAS DOENÇAS DAS
ARTÉRIAS (PRESSÃO ALTA E ARTERIOSCLEROSE).
Continua na gravura adiante.**

BANHO VITAL



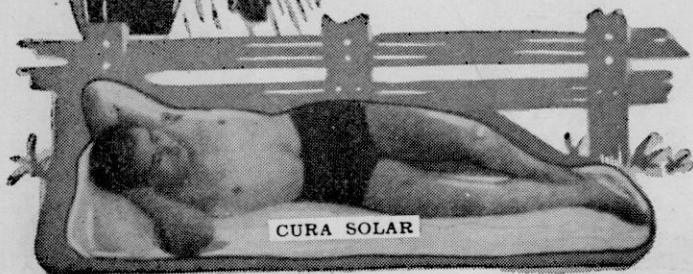
GINÁSTICA DE VENTRE



DUCHAS
DE AGUA
FRIA



PEDILÚVIO QUENTE



CURA SOLAR



AGENTES NATURAIS ÚTEIS NAS DOENÇAS DAS ARTÉ-
RIAS. Continuação da gravura anterior.



COMO PRATICAR A CURA DE ALHO, muito eficaz na pressão alta e na arteriosclerose. Pode realizar-se de várias maneiras: 1. Comendo o alho cru cortado em pedaços. 2 e 3. Macerando-o com açúcar em um gral até reduzi-lo a pó, que se toma misturado com água. 4. Suco de alho diluído em água. 5. Alho misturado com pão, tomate e azeite. 6. Alho para condimentar saladas e outros pratos. P. O aparelho de pressão mostra o efeito favorável do alho nestas doenças.

tigar o cérebro com excessivo trabalho mental. Mas sempre convém dedicar alguns momentos, diariamente, à atividade mental para evitar o entorpecimento do cérebro por falta de exercício. O pensar justifica o cérebro. Deve ser, porém, um pensar tranqüilo, sem paixões nem agitação.

Cura pela água. — Aplicarão um tratamento semelhante ao que recomendamos para os doentes graves de arteriosclerose (veja-se mais adiante), conservando as mesmas precauções a respeito da água fria. Mas, à medida que se façam sentir os efeitos benéficos do tratamento, já não exigirão tanta prudência no uso da água fria.

3.º CONSELHOS ESPECIAIS PARA OS CASOS GRAVES

Alimentação. — Convém aplicar aqui as normas gerais de alimentação que demos, mas com o máximo rigor e levando em conta o seguinte: o regime mais conveniente para êstes doentes graves é o crudívoro purificador; no inverno, por ser a estação fria, poder-se-á adotar o lácteo-vegetariano rigoroso. Comer com muita moderação. Quanto aos alimentos proibidos, não se pode conceder nenhuma licença. Reduzir muito os legumes e o queijo. Os alimentos fundamentais serão: leite, iogurte, leite azêdo, requeijão, cereais, legumes tenros, verduras, hortalças, saladas, frutas e seus sucos. Pouca manteiga; é indispensável a nata. Su-

pressão absoluta dos ovos, quando menos das gemas, que são mais prejudiciais a êsses enfermos do que as claras. Abundância de saladas. Frequentes curas de frutas. Fazer bom uso do suco de limão e de laranja.

Exercício e repouso. — Embora se deva fugir ao sedentarismo absoluto, que é prejudicial, deve-se, não obstante, ter cuidado com a espécie e quantidade de exercício que se faz. Êste será muito suave, limitado a princípio a ligeiros passos, cuja duração aumentará à medida que o doente vá melhorando.

Ao sentir-se melhor, poderá o enfêrmo passar gradualmente ao plano de exercício indicado para os doentes mais adiantados.

Se durante o exercício sobrevier fadiga, dor anginosa, vertigem ou qualquer doença, deverá o paciente sentar-se logo no lugar onde se encontrar e suspender o passeio.

Evite-se sair em dia de mau tempo, especialmente de chuva ou vento. Evitar andar em direção contrária à do vento, devido ao esforço e dificuldade de respirar.

Os passeios serão a princípio de quinze minutos diários. Cada dia ou cada dois dias irão aumentando cinco minutos. Andar devagar e em terreno plano. Ao mesmo tempo que se aumentar a duração dos passeios, poderá aumentar-se o número de passeios a dois ou três por dia.

Seguindo nosso plano de exercício e descanso

ao pé da letra, com prudência e lentamente, vimos doentes, que a princípio se achavam quase completamente impossibilitados, realizam, no fim de algum tempo, trabalhos que antes não haviam imaginado.

Higiene mental. — Veja-se o que foi dito na Segunda Parte sobre a higiene mental do doente de pressão alta e o referido no capítulo de "Causas da arteriosclerose."

Êsse grupo de doentes são os que devem ter mais cuidado em tudo o que se refere a trabalho mental, inquietações, paixões, emoções, raivas etc. Devem procurar viver com a máxima placidez e sossego mental e emocional. Mas, como nesses enfermos o avanço de sua enfermidade produz certo enfraquecimento de suas faculdades mentais, é muito importante que as pessoas que os rodeiam procurem tornar-lhes a vida a mais tranqüila e sossegada possível. Parte dos ataques de apoplexia que sobrevêm em tais doentes tem como causa discussões travadas entre pessoas da família devido à incompreensão e ao desconhecimento dos perigos que espreitam o paciente, por parte de quantos o rodeiam.

Cura pela água. — Êsses doentes devem tomar muitas precauções no uso da água fria. Veja-se o que dissemos a êsse respeito sobre a pressão arterial alta.

São úteis os banhos gerais quentes, os de pernas ou de braços e os de vapor gerais ou locais.

Lavar a cabeça com água fria, sem nenhum temor. A cabeça descoberta, mesmo em plena inclemência do inverno.

Banhos quentes de assento, duchas quentes de ventre e pernas. Compressas quentes no ventre. Banho Vital, com água temperada.

A água tem de ser tanto mais quente quanto mais longe da cabeça esteja a parte banhada. Os pedilúvios são, pois, os que exigem a água mais quente.

PLANTAS MEDICINAIS ÚTEIS NA ARTERIOSCLEROSE

Arnica. — É de ação lenta, porém eficaz. Torna-se útil, quer a arteriosclerose se apresente só, como acompanhada de pressão alta. Grande preventivo das complicações. Tomada desde o começo, pode ajudar a deter o progresso da doença.

Melhora a distribuição do sangue no organismo. Diminui o entorpecimento mental, a sensação de fadiga e faz desaparecer as vertigens.

Deve usar-se por longo tempo e com períodos de descanso. O melhor modo de empregá-la é em tintura: dez a vinte gotas ao dia divididas em duas vezes.

Maracujá, Passionária (*Passiflora incarnata*) — É muito útil contra a insônia e a inquietude nervosa que sofrem com frequência os doentes de arteriosclerose. Toma-se em tintura: de dez a ses-

senta gôtas diárias, repartidas em várias vêzes, segundo a intensidade dos transtornos.

Angélica arcangélica — Estimulante do sistema nervoso. Útil aos doentes abatidos, que se queixam de perda da memória, confusão de idéias e incapacidade de fixar a atenção. Uma colherzinha da planta por xícara de tisana; duas ou três vêzes ao dia.

Valeriana. — Útil nos mesmos casos que a passionária, embora não tão eficaz. Uma colherzinha da planta por xícara, duas ou três vêzes ao dia.

Agárico de carvalho. — Útil aos enfermos de arteriosclerose que têm pressão arterial alta. Ministra-se em tintura ou em forma de chá. Em tintura: de dez a quarenta gôtas ao dia, dez gôtas de cada vez. Em forma de chá: uma colherzinha de planta por xícara, duas a três vêzes ao dia.

Alho — Muito útil no tratamento da arteriosclerose. Deve tomar-se durante muito tempo. Seus efeitos são tão notáveis como os do agárico.

Em tintura: dez a quarenta gôtas ao dia; dez gôtas de cada vez.

Também dá resultado o alho cru, comido durante o dia.

Espinho-branco. — Esta planta presta importantíssimos serviços aos doentes de arteriosclerose, que têm ao mesmo tempo pressão alta e cujo coração desfalece.

Acalma os transtornos nervosos do coração sustentando-lhe as fôrças. Também se beneficiam

os portadores de pressão baixa e coração fraco (coração endurecido dos velhos), assim como os doentes com lesão da aorta.

Tem a vantagem de rebater a pressão alta, aumentando a força do coração; mas, se a pressão fôr baixa então a aumenta, normalizando-a. Alternando seu emprêgo com o da arnica, é possível evitar o temido ataque de apoplexia.

Pode ministrar-se em forma de chá: uma colherzinha de flôres da planta, por xícara, duas a três vêzes por dia. Emprega-se também em tintura: dez a quarenta gôtas diárias, dez gôtas de cada vez.

Retama silvestre (Giesta). — Útil quando aparecem complicações da vista, endurecimento das artérias dos olhos, hemorragia da retina, eclipses da visão, cegueira. Dez gôtas da tintura duas vêzes ao dia.

Licopódio — Tem sido muito recomendado por sua riqueza em silício, mineral cuja falta favorece a enfermidade das artérias.

Toma-se de preferência em tintura preparada com o pó de licopódio triturado: dez gôtas por dia.

Fuco vesiculoso. — É eficaz por conter iôdo natural e facilmente aproveitável. Uma colherzinha da planta por xícara de chá: 3 xícaras ao dia.

Tília (flôres de tília) — Acalma os nervos. Além disso, tem a propriedade, pouco conhecida, de ser uma boa planta auxiliar na cura da arteriosclerose. Ativa a circulação do sangue e dimi-

nui sua viscosidade, isto é, torna-o menos espesso. Deve administrar-se em chá bem concentrado e em grande quantidade.

Além das referidas plantas, como tratamento suplementar, em todos os casos de arteriosclerose, aconselhamos outras plantas que são depurativas e desintoxicantes do organismo, aliviando-o da sobrecarga de substâncias prejudiciais e estimulando o bom funcionamento dos rins e do fígado. Entre essas plantas podemos citar: agrão, urtiga-branca, cauda-de-cavalo, dente-de-leão, vara-de-ouro etc. Não podem substituir às anteriores, mas completam sua ação e ajudam o melhor êxito do tratamento.

Para ampliar tudo aquilo que se refere às plantas pode consultar-se nossa obra "Plantas Medicinais."

APLICAÇÃO PRÁTICA DOS BANHOS REVULSIVOS

Banho Vital. — Não nos podemos estender aqui sobre as ações benéficas do Banho Vital sobre o corpo do doente. Já o fizemos em outras de nossas obras; somente diremos que atua poderosamente sobre o fígado, os rins, os intestinos, o sistema nervoso e as glândulas de secreção interna. Por todos êsses mecanismos, estimula a circulação nos órgãos do abdome e abaixa a pressão alta. Sua ação especial sobre as artérias já mencionamos

ao falar dos banhos revulsivos (derivativos) no plano geral de tratamento da arteriosclerose.

A pessoa não deve sentar-se dentro da água, mas sôbre um tamborete colocado dentro de uma tina ou outro grande recipiente. A água não chega a cobrir o assento, o doente fica sôbre o nível da água, sem se molhar e com as pernas de fora, separadas. Por meio de um pano áspero ou uma toalha, vai-se recolhendo a água e esfrega-se continuamente, durante todo o banho, em tôdas as direções. Entre cada esfregadela deve molhar-se muito bem o pano (uma esponja também serve). O efeito aumentará se se estender a esfregação à região situada nos dois lados dos órgãos genitais e à compreendida entre êstes e o ânus (períneo). Evite-se, porém, qualquer pressão nos aludidos órgãos sexuais.

É muito importante que nenhuma outra parte do corpo seja molhada. Os pés deverão conservar-se quentes, pois de outro modo o banho perderá sua eficácia.

Os órgãos sexuais e suas adjacências molham-se pela água que escorre, porém isso não representa inconveniente, uma vez que concorre para reforçar a ação do banho.

Para que o Banho Vital seja eficaz é necessário que a água esteja fria. Sòmente deverão ter precaução no uso da água fria os doentes que tenham pressão alta ou então arteriosclerose adiantada. Todos êstes deverão começar usando água algo

temperada ou quase fria, dando mais importância à fricção. Mais tarde, quando a pressão diminuir ou a arteriosclerose melhorar, poderão tomar o Banho Vital com água fria.

Nos lugares esfregados aparecem algumas vezes inflamações ou erupções passageiras, embora sejam raras. Isto obedece a uma reação intensa pela derivação dos venenos e substâncias prejudiciais para os órgãos de eliminação (rins, intestinos, pele etc.).

A duração do banho varia geralmente entre dez a vinte minutos. Se fôr tomado como único banho, convém fazê-lo pelo menos duas, ou melhor, três vezes ao dia. Se além do Banho Vital se tomarem outros banhos (banho de tronco, de assento de calor crescente), pode reduzir-se a uma ou duas vezes diárias.

Banho de tronco com fricção. — Sua principal finalidade é desviar as substâncias prejudiciais e impurezas dos diferentes lugares do corpo para o ventre, a fim de serem eliminadas. É especialmente recomendável na estação calmosa, quando é mais fácil a reação após o banho.

Para tomá-lo, só se necessita de uma banheira de tronco, onde se despeja uma quantidade de água suficiente para cobrir o ventre do enfermo sentado dentro da mesma. Não se deve molhar as pernas nem os braços, sendo conveniente que êstes estejam abrigados.

Não havendo uma banheira de tronco, pode

usar-se uma de assento corrente ou um balde grande, onde o doente possa sentar-se.

Durante o banho, esfrega-se continuamente o ventre com um pano grosso.

Sua duração é, geralmente, de dez a trinta minutos. O banho estará terminado quando se sentir frio. Os melhores resultados obtêm-se com água fria, mas os doentes de pressão alta ou de arteriosclerose adiantada deverão tomá-lo no começo com água um pouco aquecida.

Banho de assento de calor crescente. — É também útil no tratamento destas enfermidades. Estimula e abaixa a pressão sangüínea.

O modo de realizá-lo é muito simples, usando uma das banheiras especiais utilizadas para todos os banhos de assento; mas, se não se dispuser de algum desses recipientes, pode servir facilmente outro recipiente qualquer: uma tina suficientemente grande, uma banheira comum. Exige-se somente que fiquem submersos: as nádegas, o baixo-ventre e uma parte das coxas.

Como seu nome indica, a particularidade deste banho consiste em que a água, que a princípio é pouco quente, deve aumentar a temperatura até um grau um tanto elevado, porém suportável; isso se consegue juntando ao banho, aos poucos, água mais quente. Cada vez que se acrescenta água quente tira-se do banho a mesma quantidade que se vai pondo.

A duração dêste banho é de quinze a vinte minutos.

Os pés e as pernas não convém que se esfriem; cobrem-se então, com um cobertor, igualmente, os braços, o peito e os ombros, caso se deseje.

O banho de assento, de calor crescente, chega a ser, freqüentemente, sobretudo no verão, um estimável sudorífico, que em certos casos adquire, até determinado grau, as qualidades descongestionantes e depurativas das aplicações sudoríficas.

As compressas. — São grandes pedaços de pano (de linho, algodão ou sêda crua) que, em duas, três, quatro ou mais dobras, segundo a grossura do pano empregado, e embebidos em água ou em outro líquido, se aplicam sôbre a pele em diferentes regiões do corpo para a consecução de certos efeitos curativos. As compressas devem ser cobertas por uma toalha ou um pedaço de lã ou flanela maior do que elas.

Compressas derivativas (revulsivas). — Para estas compressas usa-se de preferência tecido de algodão ou linho que não seja muito grosso e dobrado em dois. Depois de molhadas em água fria e bem espremidas são aplicadas e seguras por meio de um lenço de lã ou flanela de tamanho maior. Convém que a reação ou sensação de calor na zona recoberta seja rápida e enérgica.

A eficácia curativa destas compressas é lenta e muito suave; por êsse motivo costuma deixar-se

colocada sem renová-la durante duas, quatro e até oito horas seguidas.

Aplica-se geralmente durante a noite e retira-se na manhã seguinte. Ao retirá-la, fricciona-se a zona recoberta com um pano ou esponja molhada em água fresca, enxuga-se e cobre-se bem o lugar. Deve lavar-se perfeitamente o pano usado, antes de ser utilizado novamente.

Compressa quente. — Prepara-se molhando o pano em água bem quente. Antes de aplicá-la, verifica-se o grau de calor com o dorso da mão. Deve ser renovada cada cinco minutos. Como a pele do doente ficará cada vez mais habituada ao calor, a temperatura das compressas pode ser aumentada levemente à medida que se renovam.

Essas compressas devem cobrir-se devidamente para evitar, o mais possível a perda de calor.

Melhoram a circulação do sangue, porque dilatam as pequenas artérias e abaixam a pressão. Constituem uma combinação das compressas quentes e das frias.

Para aplicá-la devem ter-se em mãos dois recipientes: um com água quente e outro com água fria. Molha-se primeiro uma compressa em água quente e aplica-se a mesma durante um minuto; ao tirá-la substitui-se imediatamente por outra molhada em água fria, que se aplica durante meio minuto. Esta substitui-se por outra quente, e assim sucessivamente, alternando cada vez calor e frio.

Duchas. — Esta aplicação de água consiste em dirigir sôbre uma parte do corpo um jôrro de água fria por meio de um regador sem bico ou, melhor ainda, uma mangueira que se liga a uma torneira de água. Sua duração pode variar entre alguns segundos e poucos minutos.

As duchas frias têm uma fôrça estimulante considerável sôbre os nervos e vasos sangüíneos. Fortalecem o doente e melhoram sua circulação.

As duchas devem ser aplicadas em um aposento bem temperado. O corpo deve estar aquecido antes da aplicação, pois do contrário deixaria de produzir-se o efeito desejado.

As mais recomendáveis são as duchas da cintura para baixo (ventre, cadeiras e pernas). A técnica é a seguinte: começa-se a regar uma perna, desde o pé, subindo até a cintura; primeiro pela parte da frente, depois pela de trás. Depois se faz o mesmo na outra perna. No inverno, pode-se vestir a camisa, arregaçando-a acima da cintura.

Muito eficazes são também as duchas alternadas frias e quentes: começa-se com um jôrro quente durante um minuto, e em seguida lança-se outro, frio, de meio minuto; repete-se depois o quente, e assim sucessivamente, três ou quatro vêzes seguidas.

Fricção com água. — As fricções com água têm um efeito semelhante ao das duchas e podem empregar-se em substituição a estas, na falta de um dispositivo adequado para tal fim.

A fricção também pode ser fria ou alternada (quente e fria). Sua duração é igual à das duchas.

Escovadela da pele (fricção com um pano áspero ou uma escôva). — Devido à falta de contacto com o ar, o sol e a água, a pele da maioria das pessoas acha-se degenerada e como que atrofiada, e a circulação sangüínea através dela é lenta e difícil. Isto é ainda mais patente em quase todos os doentes de pressão alta ou de arteriosclerose. A pele com má circulação está mal defendida contra os micróbios e as demais causas de doenças.

A saúde e resistência da pele podem melhorar, não só pelos banhos indicados como pela escovadela.

A escovadela da pele pode ser a sêco, porém é mais eficaz a úmida, combinada com as duchas ou a fricção que acabamos de descrever. Assim, por exemplo, enquanto uma das mãos segura o regador ou o tubo de borracha para o jôrro, a outra esfrega fortemente a pele, molhada. A princípio usa-se uma luva ou pano áspero. Após uma ou várias semanas, quando a pele já está mais resistente, usa-se a escôva. Com a escovadela, a pele fica vermelha, indício de aumento da circulação. A pele assim tratada aumenta consideravelmente a resistência, elasticidade, limpeza e beleza, e a melhoria da circulação que se consegue repercute, diminuindo a pressão alta e combatendo a arteriosclerose.

PROCESSOS SUDORÍFICOS

Banho a vapor, geral. — Para tomá-lo pode utilizar-se uma caixa de madeira fechada, construída especialmente para essa finalidade, ou um so-meiro ou uma simples cadeira, ou melhor, uma cadeira de balanço também com assento e espaldar, ambos de palhinha. A posição horizontal, tendo tôdas as partes do corpo bem resguardadas, facilita o suor.

Sob o dispositivo a empregar colocam-se os recipientes (geralmente dois) de água fervente, de preferência panelas de barro, pois conservam por mais tempo o calor. Em seguida senta-se ou deita-se o doente, coberto com um lençol e cobertores, conservando, porém, a cabeça descoberta. Se o vapor atuar diretamente sôbre alguma parte do corpo e produzir sensação de queimadura, colocar-se-á uma toalha ou um pano sob essa parte.

Compressas alternadas (quentes e frias). —

Se o tempo estiver frio, ter-se-ão que manter ao fogo outras duas panelas com água fervente para substituir às primeiras quando essas já não exalarem bastante vapor.

Se o vapor chegar a ser excessivo, levantar-se-ão um pouco as cobertas para que se escape uma parte do vapor.

O banho a vapor poderá ser seguido de uma aplicação refrescante, como a fricção geral rápida de meio minuto de duração. Imediatamente de-

pois desta, é conveniente deitar-se para reagir e continuar suando na cama.

A duração do banho a vapor varia entre quinze e sessenta minutos. As primeiras vezes que se tomar o banho, é prudente não prolongá-lo demasiadamente. Em todo caso, deverá ser suspenso ao notar-se mal-estar. Em regra geral, tomar-se-ão duas vezes por semana.

Antes do banho a vapor, será útil beber um ou dois copos de água quente com suco de limão ou chás quentes de tília ou de sabugueiro, para favorecer a sudação.

O PRINCIPAL PERIGO DA ARTERIOSCLEROSE

ATAQUE CEREBRAL

(APOPLEXIA)

Continuando na descrição das principais complicações e perigos da arteriosclerose, vamos explicar o que é a apoplexia ou ataque cerebral.

A apoplexia é o resultado de uma hemorragia das artérias do cérebro, atacadas de arteriosclerose. Para que se produza essa hemorragia é condição existir arteriosclerose das artérias cerebrais e, em segundo lugar, que a pressão do sangue seja alta, ou então, ainda sendo normal, aumente em dado momento, devido a qualquer causa (excesso de alimentação, desgosto etc.). Ao romper-se uma artéria do cérebro, sai o sangue, invade a substância nervosa e produz graves transtornos.

As artérias do cérebro sendo sãs, não há possibilidade de apoplexia.

Idade. — O ataque de apoplexia pode sobrevir em qualquer idade, porém é mais freqüente a partir dos 60 anos. Depois dos 70 diminui em freqüência, e é raríssimo nas idades extremas da vida.

Modernamente, também é freqüente em pessoas de 50 anos ou pouco mais, porém sempre se trata de doentes de pressão alta permanente.

Como se explica que o ataque de apoplexia seja muito raro em indivíduos de idade muito avançada,

quando parece que as artérias cerebrais deveriam estar bastante alteradas nessa idade? A explicação é fácil de encontrar-se. Em primeiro lugar, as pessoas muito idosas quase não abundam. Em segundo lugar, se chegaram a tal idade é porque suas artérias se achavam em bom estado. E em terceiro lugar, porque a pressão sangüínea em tais idades tende a diminuir.

As vêzes confunde-se a hemorragia cerebral com outros ataques cerebrais que produzem os mesmos sintomas, devidos, porém, a outras causas. Por exemplo, se por uma embolia ou corpo estranho (coágulo etc.) nas artérias, o sangue não chega devidamente a uma zona do cérebro, os centros nervosos dessa zona ficam sem nutrição e a pessoa sofre, como nas hemorragias cerebrais, uma hemiplegia etc.

Sexo. — O ataque cerebral é muito mais frequente no homem do que na mulher. Se examinarmos as causas da arteriosclerose e as do aumento repentino da pressão arterial (vejam-se os capítulos correspondentes), ser-nos-á fácil compreender o porquê dessa preferência pelo homem.

Clima e estação do ano. — Desde a antiguidade, sabe-se que os ataques de apoplexia ocorrem mais no inverno do que no verão. É porque o frio provoca um aumento da pressão arterial por estreitamento das arteríolas da pele. Além disso, o frio entorpece os anciãos, que não fazem exercício, por isso a circulação piora. Dêsse modo, no inver-

no existem as circunstâncias mais desfavoráveis, que são: frio, falta de exercício e entorpecimento dos pés e das mãos. Em compensação, no estio, pela ação dilatadora das artérias, a pressão desce e o ataque não é tão fácil nem freqüente.

Causas eventuais. — Muitas circunstâncias podem despertar o ataque: esfriamento dos pés, banho frio, lavar-se após as refeições, barbear-se, molhar-se em plena digestão. Particularmente desfavoráveis são as refeições copiosas, os esforços súbitos e violentos, levantamento de pêso, esforço para evacuar etc. Em muitos anciãos tem ocorrido o ataque de apoplexia quando faziam esforços para evacuar. No caso de prisão de ventre, dar-se-ão laxativos e adotar-se-á um regime adequado. porém nunca fazer esforços violentos.

As emoções violentas, os sustos, a ira, os grandes desgostos etc., podem ser causa do ataque.

Tôdas essas causas agem somente aumentando a pressão arterial além do que podem suportar as artérias cerebrais já comprometidas. Por isso, nos jovens são raríssimos os ataques de apoplexia, pois suas artérias podem suportar melhor o aumento repentino de pressão, por serem mais elásticas.

Essas elevações da pressão provocadas por causas eventuais (sustos, esforços etc.) não são tão temíveis se o ancião não sofrer, simultâneamente, de pressão alta permanente. Porém, se sua pressão já é constantemente alta, tais elevações, motivadas por diversas circunstâncias, serão mais peri-

gosas se as artérias do cérebro estiverem alteradas.

Influência do sono. — Admite-se que durante o sono a pressão arterial tende a diminuir. Não obstante, existem casos de ataques de apoplexia durante o sono. Talvez se trate de aumentos da pressão provocados por sonhos desagradáveis. Em nossa obra "Insônia" indicamos como conseguir um sono tranqüilo, profundo e reparador, sem sonhos nem pesadelos.

Uso do casamento. — Os excessos no casamento foram sempre reconhecidos como desencadeantes do ataque de apoplexia, pela tensão nervosa e mental que acarretam.

Essa influência é fácil de se explicar. Durante o ato há um grande afluxo de sangue aos órgãos genitais. Terminado o ato, começa a volta do sangue acumulado nos referidos órgãos. O sangue afluí, então, repentinamente, ao cérebro e a outros órgãos que durante o ato permaneceram sem êle. Se as artérias cerebrais estiveram doentes e pouco resistentes, poderão romper-se ante êsse esforço subitâneo.

Além disso, juntam-se a êsses fatores as influências emotivas e o esforço físico.

Congestão cerebral. — As artérias do cérebro, já normalmente, estão mais predispostas a congestionar-se do que as de outros órgãos. A êsse respeito interessa particularmente a influência da insolação ou golpe de sol como causa de apoplexia nos anciãos. Para evitar êsses percalços aconselha-

mos, durante os banhos de sol, a manter a cabeça na sombra e refrescá-la freqüentemente com água fria.

A hereditariedade. — É indubitável a influência da hereditariedade na apoplexia. São freqüentes as famílias cujos membros morrem quase todos de ataque de apoplexia, desde muitas gerações, e quase sempre na mesma idade.

A pletora. — Durante muito tempo reinou na Medicina a teoria da pletora, para explicar o ataque de apoplexia. Por pletora entendiam uma quantidade excessiva de sangue no aparelho circulatório. Em termos vulgares, o que é muito rico em sangue ou sangüíneo.

Os indivíduos que tinham pletora chamavam-se pletóricos. Eram corpulentos, de rosto vermelho, de lábios também vermelhos (bons comedores, veias do pescoço grossas e pulsáveis).

Antigamente se supunha que as pessoas pletóricas fôsem as mais predispostas a sofrer congestões. Hoje, porém, sabemos que as congestões ocorrem, não só por excesso de sangue, mas também, pela má distribuição do mesmo.

Doenças sofridas. — As doenças sofridas podem atuar alterando as artérias do cérebro ou aumentando a pressão arterial. As que mais influência podem ter são as seguintes: reumatismo, gôta, diabetes, artrítismo (sobrecarga de ácido úrico), doenças dos rins, do fígado, do coração, da aorta.

Também a sífilis, que tem papel importante como causa da arteriosclerose cerebral.

A sífilis predispõe a uma apoplexia prematura, entre os 40 e os 50 anos, diferente da apoplexia comum do ancião.

Sintomas do ataque de apoplexia. — Geralmente, o ataque sobrevém sem se esperar, na rua, em plena conversação etc. O doente desfalece.

Em alguns casos o ataque vem precedido de alguns sintomas chamados de aviso. Indicam que a hemorragia cerebral se produz lentamente. O doente queixa-se de zumbido nos ouvidos, dificuldade de coordenar as idéias, escurecimento da vista, ondas de calor no rosto. No fim de certo tempo pode produzir-se o verdadeiro ataque.

O cérebro deixa de funcionar, permanecendo em atividade somente alguns centros estritamente necessários à conservação da vida (centro respiratório etc.).

O enfêrmo de apoplexia cai pesadamente ao solo, podendo machucar-se. Logo, seu rosto apresenta um aspecto de inchado. Perde a consciência e cai em estado de profundo sopor (estado comatoso). Entre o começo do ataque e o despertar na convalescença, o doente nada se lembra do acontecimento e admira-se dos dias ou horas transcorridos.

O enfêrmo não fala, não vê nem ouve. Se o ataque fôr leve e o estado de inconsciência não muito profundo, estimulando fortemente o paçi-

ente, consegue-se arrancar-lhe alguns sons inarticulados, surdos, sem significação alguma. Não se move e permanece sempre na mesma posição em que é deixado. Em geral, sofre de hemiplegia.

As pupilas dilatam-se mais de um lado do que do outro.

Em alguns casos o doente olha fixamente para um lado (embora sem ver) e inclina a cabeça para o ombro do mesmo lado. Mudando-se-lhe a posição, volta à mesma. Em tais casos podemos garantir que êle olha para o lado da sua hemorragia e afasta a cabeça do lado do corpo que ficará paralisado.

Observando atentamente o rosto, é possível notar que uma pálpebra cai mais do que a outra e também um lado da boca desce mais do que o oposto.

O doente não morde a língua ao sofrer o ataque, o que o diferencia do epilético.

Respira ruidosamente e com rouquidos. Ao expulsar o ar, suas bochechas intumescem-se.

Não pode engolir os alimentos. Geralmente há prisão de ventre, embora a princípio as matérias fecais possam expulsar-se espontâneamente.

Se durante o ataque de apoplexia a febre subir, é um mau sintoma.

A pressão arterial costuma estar aumentada.

Se o ataque durar muito, o coração pode falhar.

Mas nem sempre o ataque apresenta êstes sintomas. Até aqui descrevemos a forma completa,

que é a comum. Há, porém, casos em que o ataque apenas começa, e o doente logo se refaz; trata-se então de pequenas hemorragias. Em outros casos a inconsciência não é tão completa nem profunda como no caso geral que expusemos. O enfermo pode responder a algumas perguntas e passa por alternativas de atordoamento e lucidez.

Nos casos de média gravidade, o doente pode recobrar a consciência no segundo ou terceiro dia do ataque.

O seu estado depois do ataque depende da localização da hemorragia no cérebro e da sua abundância. Hemorragias pequenas produzidas em determinadas regiões do cérebro podem não deixar paralisia nem outras seqüelas. Também há doentes que súbitamente se encontram hemiplégicos, sem terem passado pelo estado comatoso ou de inconsciência.

Os sintomas do ataque dependem da comoção que sofre o cérebro no momento da hemorragia, pela repentina saída do sangue. As paralisias e transtornos definitivos dependem da substância nervosa lesada pela hemorragia, das fibras nervosas que se romperam. Muitos desses transtornos, porém, podem melhorar muito com o tratamento natural e a reeducação do paciente nas funções perdidas.

TRATAMENTO DURANTE O ATAQUE DE APOPLEXIA

Logo que se suspeite que alguém é vítima de um ataque de apoplexia, deve chamar-se imediatamente o médico. Mas é possível prestar ao doente valiosos cuidados, antes da chegada do médico, que às vezes podem ser decisivos para sua vida. Este é o motivo pelo qual exporemos com o maior detalhe possível os primeiros cuidados ao paciente, atacado de apoplexia, que são os seguintes:

1. Afrouxar a gravata, o colarinho, o chapéu, a cinta, as ligas, os suspensórios, as faixas, o porta-seios, o espartilho; tirar o calçado. Essas providências têm por fim facilitar a circulação do sangue.

2. Se o doente estiver comendo, tirar-lhe o resto do alimento que ainda tinha na bôca, a fim de que não se engasgue e não apanhe uma pneumonia.

3. Transportá-lo para sua cama ou para um sofá, ou, se não houver outro remédio, estendê-lo no solo, mas com a cabeça elevada. É esta a primeira providência a pôr em prática. Esquecê-la agravaria o mal. Evitar, também, que seus braços fiquem em posição incômoda ou viciosa, uma vez que o doente é incapaz de, pôr si, corrigir sua posição.

4. Mediante pedilúvios quentes, que se ministram sem levantar o paciente, o sangue derivará para as pernas. A água deverá ser muito quente

mas não a ponto de queimá-lo, o que é fácil acontecer, por não sentir dor. Além disso, para conservar o calor nos pés aplicar-se-ão bôlsas quentes que se renovarão com freqüência.

5. Na cabeça aplicar-se-ão compressas de água fria, sempre renovadas, usando-se duas toa-lhas para que, enquanto se molha uma delas, a outra permaneça sôbre a cabeça.

6. Limpar os intestinos, cousa de muita importância. Aplicar clisteres, procurando mover pouco o enfêrmo, e um purgante enérgico. É necessário que se consigam evacuações líquidas. O melhor purgante é a aguardente alemã, que se encontra em tôdas as farmácias; trinta gramas repartidas em duas vêzes, com meia hora de intervalo. Se vomitar o purgante, deverá tomar outro. O clister será de cêrca de um litro de água e azeite. Se o doente sofria de prisão de ventre, far-se-á primeiro uma lavagem de um quarto de litro, para amolecer as fezes, e um quarto de hora depois, a lavagem de um litro.

7. Para conseguir uma derivação mais enérgica do sangue, aplicar-se-ão nas pernas cataplasmas de mostarda.

8. Já dissemos que o ataque pode sobrevir em uma pessoa de pressão arterial normal. Mas, se sua pressão fôr alta, será necessário praticar uma sangria, de muito bons resultados nestes casos, visto diminuir a pressão sangüínea no cé-

rebros e o perigo de novas hemorragias. A sangria, como é natural, ficará a cargo do médico.

9. Tudo o que dissemos deverá ser feito movendo-se o doente o menos possível, pois todo movimento arrebatado poderá provocar novas saídas de sangue. Muitos acidentes desfavoráveis acontecem pela inobservância desta precaução.

10. **Alimentação.** — Durante as primeiras vinte e quatro horas não se dará alimento nem bebida de espécie alguma. Quando o doente começar a melhorar, e ainda com muita prudência pelo perigo de recaídas, dar-se-á uma pequena quantidade de leite ou suco de frutas; por exemplo, uma xícara pequena de leite ou leite vegetal, ou suco de frutas cada três horas. Dois ou três dias depois, poder-se-ão acrescentar purês de frutas, sucos de vegetais (tomate, pimentão etc.), maçãs raladas, bananas amassadas com suco de laranja. Pouco a pouco vai-se aumentando a quantidade de alimentos leves, de fácil digestão, que não exijam mastigação e sejam fáceis de engolir.

Ficam proibidos: carnes, pescados, aves etc., e todos seus caldos; os ovos, os condimentos e o sal.

Alimentos recomendáveis: leite, iogurte, requeijão, creme, caldo vegetal, caldo de cereais (trigo, arroz, centeio, aveia etc.), extratos de cereais, purês de batatas, purês de verduras e legumes tenros, farinhas de cereais. A passagem dos alimentos anteriores a êstes e aos alimentos sólidos

dos deve fazer-se gradativamente, de acôrdo com a melhora do paciente.

É necessário que evacue diàriamente por meio de lavagens ou de algum chá apropriado (veja-se nossa obra "Plantas Medicinais").

11. **Urina.** — Observar se o enfêrmo urina em grande quantidade. Se houver retenção de urina na bexiga devido à paralisia, deverá ser extraída com sonda. Se urinar pouco, recomendam-se líquidos como: água com lactose (açúcar de leite), 100 gramas por litro de água, bebendo cêrca de meio litro diário, porém em pequenas quantidades (menos de uma xícara pequena) de cada vez: infusão de estigmas de milho misturadas com cauda-de-cavalo, em partes iguais, uma colherzinha de mistura por xícara de chá, três ou quatro xícaras ao dia.

12. Cuidar da limpeza do doente, que muitas vêzes urina e evacua na cama, sem notar.

13. Deve evitar-se por todos os meios que se formem úlceras na pele devido à posição horizontal, cousa fácil nos anciãos durante o ataque. Para isso, limpar-se-á diàriamente o enfêrmo, lavando e enxugando as partes sujas e mais sujeitas a atritos e pressões contra a cama. Uma vez sêcas, pulveriza-se com talco. Muito úteis para fortificar a pele são as fricções suaves com álcool canforado.

14. **Plantas medicinais.** — Enquanto o doente permanecer em estado sonolento, é difícil dar plantas medicinais pela bôca, assim cômó alimentos.

Ora, se puder engolir, ou se no momento do ataque não perder a consciência, dar-se-ão ao paciente, durante os primeiros dias, dez gotas de tintura de arnica em muito pouca água, quatro vezes ao dia. Os resultados que se conseguem são, na maioria dos casos, maravilhosos. A dificuldade está em que, geralmente, o enfermo se acha sem consciência e não pode engolir.

Muitas das plantas recomendadas contra a pressão arterial alta e a arteriosclerose são também úteis neste caso. Mas não são tão eficazes como a arnica. Além disso, esta tem a vantagem de se achar ao alcance de todos.

Um dos perigos que ameaçam o doente é o colapso do coração, perigo tanto mais de temer quanto mais profundo fôr o estado comatoso. Um bom tonificante do coração é o espinho-branco e convém ministrá-lo para evitar êsse acidente, quando o enfermo ainda possa engolir algum líquido. Dá-se em tintura: dez gotas, quatro vezes ao dia, em um pouco de água.

TRATAMENTO PARA DEPOIS DO ATAQUE. — INDICAÇÕES PARA EVITAR QUE SE REPITA

Quando o doente sai do estado comatoso, pode dizer-se que se encaminha para a convalescença.

Não nos esqueçamos de que o paciente continua tendo arteriosclerose cerebral. Se, além dis-

so, tiver pressão alta, que continúa após o ataque, o prognóstico será o pior.

É raro o caso, que acontece algumas vêzes, de o doente não apresentar nenhum sintoma especial, salvo os que já possuía anteriormente. Isto se explica porque a hemorragia cerebral foi muito pequena.

O mais comum é que apareça o que se chama uma hemiplegia, que é uma paralisia de um lado do corpo (braço, perna e tronco) e do lado oposto do rosto. O lado do corpo paralisado é o oposto ao lado do cérebro em que se deu a hemorragia, devido ao cruzamento dos nervos ao saírem desse órgão.

Mas a paralisia pode ser maior ou menor. Raras vêzes é completa. Algumas vêzes a paralisia se resume na queda da pálpebra ou na dificuldade de falar.

Não podemos descrever todos os transtornos do doente que sai do ataque de apoplexia e entra na convalescença. Mas, fazendo uma breve enumeração, diremos que, além da paralisia de um lado ou dos dois lados, pode ocorrer cegueira, surdez, impossibilidade de mover os olhos, paralisia das pálpebras, dos lábios, boca torta, paralisia da língua, impossibilidade de engolir, urina e fezes soltas, transtornos da sensibilidade, imbecilidade ou loucura, perda da memória, da fala etc. Com um tratamento adequado, muitos desses transtornos podem retroceder e melhorar.

Depreende-se de tudo isso que o tratamento desses doentes é complicado e necessário, devendo visar a várias finalidades, que são, principalmente:

1.^a Combater a arteriosclerose cerebral.

2.^a Manter baixa a pressão arterial para evitar outro ataque.

3.^a Combater as paralisias e demais transtornos permanentes.

Combater a doença causadora. — Para isso é preciso seguir com todo rigor o tratamento recomendado pela Medicina Natural que expusemos anteriormente, completado com algumas indicações particulares:

1. Diminuir o trabalho físico e mental, embora não o evitando de todo. É melhor que os pacientes, continuem-se dedicando a alguma coisa e que não abandonem toda atividade. O curso geral da vida será ordenado, metódico e sem grandes variações.

2. A atividade dos sentimentos e emoções deve submeter-se a grande controle. Libertar-se de idéias perturbadoras etc.

3. Oito a dez horas de sono diariamente.

4. Indagar quais foram as causas que levaram à arteriosclerose e suprimi-las, porque, enquanto não se suprimirem as causas, não se evitará o progresso da doença.

5. Alimentação suficiente, sem excesso, mas nutritiva.

6. Abundância de vitaminas e sais minerais

purificadores e regeneradores. É particularmente importante a vitamina C, que se encontra n^{os} su-
mos de limão, de laranja, de tangerina, de tomate,
de pimentão etc.

7. Em cada semana alimentar-se um dia s^o-
mente de sucos de frutas.

8. Suprimir as carnes, ovos e pescados. Mas
sem que por isso se enfraqueça o doente nem di-
minua a ração diária de albuminas.

9. Suprimir t^oda espécie de condimentos, in-
clusive os condimentos vegetais aromáticos, pois
alguns d^eles favorecem a arteriosclerose.

10. Suprimir ou diminuir muito o sal.

11. Beber, em geral, pouco líquido.

12. Banir o álcool em t^odas suas formas.
De t^odas as bebidas alcoólicas, as mais prejudiciais
são os licores destilados com plantas aromáticas
(anis, beneditine, chartreuse, curaçau etc.).

13. Abolir o café e o chá.

14. Supressão absoluta do fumo.

15. Esvaziar diàriamente os intestinos. O
iogurte é muito útil para normalizar as funções
intestinais e evitar as putrefações.

16. Não viver constantemente em casa, mas
também não se expor às intempéries. As pequenas
mudanças de temperatura são convenientes; as
grandes prejudicam.

17. Umas horas de exercício metódico e ade-
quado à idade e às condições físicas do doente,
ao ar livre, são um excelente recurso para evitar

os progressos da doença (vejam-se nossas obras "Ginástica" e "Desportos").

18. Com respeito às plantas medicinais, veja-se o que dissemos no tratamento da arteriosclerose em geral.

Abaixar a pressão arterial. — Convém manter a pressão arterial relativamente baixa, exceto nos casos em que, por doença dos rins, a pressão alta representa uma reação de defesa para poder expulsar a suficiente quantidade de urina. Para consegui-lo, veja-se o que foi dito na Segunda Parte desta obra.

A arnica, que recomendamos durante o ataque de apoplexia, deve-se continuar usando durante a convalescença, porque, melhorando a circulação no cérebro, influi favoravelmente.

Tratamento das paralisias resultantes. — Temos de reconhecer que, neste terreno, pouca coisa se pode fazer, qualquer que seja o tratamento usado. Apenas conseguiremos ligeiras melhoras.

Desde o momento do ataque deve procurar-se colocar os membros do paciente na posição mais natural e adequada, para evitar que adquiram atitudes viciosas, prejudiciais à recuperação.

Assim que o doente recobrar a consciência e começar a mover-se já é possível distinguir os membros que ficarão paralisados. A partir dessa ocasião é preciso que outra pessoa mova suavemente os referidos membros, um pouco cada dia, durante toda a convalescença. Os movimentos serão

realizados cuidadosamente para evitar deslocações.

A massagem suave, feita por uma pessoa competente, evitando fadigar o enfermo, tem a vantagem de ativar a circulação nos membros paralisados, que sempre estão mais frios do que os sãos. Ao levantar-se, deverá praticar ginástica sueca, procurando não cansar-se e conseguir um treino progressivo. Os movimentos serão muito variáveis segundo as regiões do corpo que ainda os conservem.

O exercício metódico é muito conveniente, coisa fácil de compreender se levarmos em conta que os músculos que ainda podem mover-se terão que trabalhar muito mais durante o resto da vida, para resistir à paralisia dos outros músculos. O esquecimento deste fato faz com que muitos desses doentes permaneçam inválidos, quando, por meio de ginástica e massagem, poderiam conseguir um desenvolvimento da musculatura capaz de compensar até certo ponto a paralisia de alguns músculos.

É conveniente que, quando possível, o paciente não se habitue a caminhar com a cadeira de rodas, se puder andar com o auxílio de bengalas ou apoiando-se no braço de seus familiares.

Com o auxílio de pessoas experimentadas deve praticar-se, quanto antes, o que se chama "reeducação dos movimentos". A experiência ensinou que, por esse processo, podem conseguir-se resultados muito bons. Aqui não podemos ser bastante explícitos, porque hoje em dia a reeducação fun-

cional é uma verdadeira ciência e exige a ajuda de pessoas especializadas. As finalidades da reeducação funcional são: evitar que os músculos paralisados degenerem e se atrofiem; procurar que conservem uma boa circulação; evitar as atividades viciosas; desenvolver a musculatura que possa mover-se à vontade e procurar que substitua o trabalho dos músculos paralíticos.

O doente não deve desanimar ao perceber que não pode mover um membro ou a língua, por exemplo. Embora não consiga fazê-lo, terá de esforçar-se em dar mentalmente a ordem ao membro tentando realizar o movimento. Esta prática é muito útil e produz seus resultados no próprio cérebro, ainda que a princípio não sejam percebidos. Para despertar os diversos centros nervosos é necessária a ação da vontade e do esforço mental.

Não importa que o membro não obedeça. Deve insistir muito nesse exercício, com o qual se consegue, muitas vezes, que paralisias extensas se reduzam pouco a pouco, com o tempo, melhorando o doente lentamente, mas segura e indefinidamente.

Conseguem-se, também, êxitos mediante a electricidade, a diatermia, os raios ultravioletas. Com os banhos de sol, principalmente, quando bem aplicados, conseguem-se resultados consideráveis. Também é importante tomar nosso Banho Vital; se possível, duas vezes ao dia, fazendo a fricção outra pessoa, caso seja preciso, e procurando não usar água muito fria.

PLANTAS MEDICINAIS

De certo modo, podem auxiliar o tratamento.

Maracujá, Passionária: Já a recomendamos no tratamento da pressão alta e da arteriosclerose, para combater a insônia e a excitação nervosa. Mas também é útil nas contrações anormais dos músculos, que acompanham as paralisias, as dores de cabeça e a irritabilidade nervosa. Dez a quarenta gotas da tintura ao dia.

Angélica: Por ser um estimulante suave do sistema nervoso, também é útil nas paralisias. Uma colherzinha por xícara; duas xícaras ao dia.

Valeriana: Nas contrações dos músculos, uma colher das de chá por xícara, duas vezes ao dia.

ALGUNS EXEMPLOS DE CURA

Nos antigos livros de Medicina não era costume dar exemplos detalhados de curas. Quando muito se forneciam estatísticas dos resultados dos tratamentos.

Mas nós consideramos sumamente útil relatar exemplos de cura, especialmente das doenças consideradas em geral de cura difícil ou impossível. Vejamos porquê.

É sabido que, quando temos um problema, uma preocupação ou um sofrimento e encontramos outra pessoa que se acha na mesma situação, imediatamente nos sentimos interessados por ela e por

tudo que lhe acontece. Assim por exemplo, se essa pessoa estiver doente e virmos -que se agrava, sentimos inquietação ao pensar que o mesmo poderá acontecer conosco. Em compensação, se virmos que sara, imediatamente nasce em nós a confiança de que também nos poderemos curar.

A Ciência Moderna demonstrou plenamente que esta fé e este otimismo muito ajudam a cura, por dois motivos principais: 1.º, porque convidam a seguir o tratamento com a devida constância e vontade; 2.º, porque desperta energias vitais adormecidas em nosso interior e que produzem reações curativas que, de outro modo, não se teriam produzido.

Por esses motivos, cremos que não devemos privar os doentes dos benefícios que pode trazer-lhes a leitura dos exemplos de curas. Procuramos escolher casos crônicos e de difícil cura, para que se veja o que pode fazer um tratamento curativo seguido com fé e constância.

Nestes últimos anos, a possibilidade de cura de muitas doenças mudou completamente. Com os tratamentos modernos, moléstias que antes se consideravam incuráveis hoje se curam perfeitamente. Mas muitos indivíduos ainda sofrem porque crêem que não podem sarar. Por isso, outra finalidade nossa, dando estes exemplos, é desfazer este erro que tanto prejudica.

CURA DE PRESSÃO ALTA, ARTERIOSCLEROSE, OBESIDADE ACENTUADA, CONGESTÃO DO FÍGADO, FALTA DE MEMÓRIA, DEBILIDADE PARA O TRABALHO MENTAL

Trata-se de um senhor dinamarquês, que aos cinquenta e oito anos de idade era tão obeso que pesava 125 quilos, sofrendo ainda de pressão alta. Devido à obesidade e à pressão alta, seu coração começou a dar sinais de fadiga, e, assim, principiou a sofrer de aflição ao menor esforço despendido. inchações dos pés, insônia, fígado crescido, congestionado etc.

Por sua constituição, pertencia ao tipo nutritivo (pícnico), variedade pletórica, ou seja um desses homens de pescoço largo e curto, rosto vermelho e congestionado. Era um bom garfo. Industrial de profissão, via-se obrigado a trabalhar intensamente, mas chegou o momento em que já não podia realizar devidamente o seu trabalho. Além da sufocação e outros transtornos físicos, notava uma grande dificuldade para o trabalho mental: as idéias fugiam-lhe, a memória falhava, tinha muito sono após as refeições.

Começou nosso tratamento, seguindo-o pela metade e somente durante um mês, abandonando-o por falta de constância e excesso de trabalho. Algumas semanas depois teve uma ameaça de ataque cerebral, que lhe produziu um leve desvio da boca e certa dificuldade de falar. Sobressaltou-se

muito. Consultou-nos e imediatamente começou a aplicar o tratamento com todo rigor e constância. Logo notou uma grande melhora; começou a respirar melhor, diminuiu o pêso, desapareceram o desvio da bôca e a dificuldade de falar, animou-se muito e perseverou no tratamento, que compreendia principalmente: alimentação especialmente adequada ao caso, curas de alho, de limão e de alcachôfras, Banho Vital, duchas de água, plantas medicinais etc. O resultado foi completo em seis meses: o pêso tinha baixado de 125 para 94 quilos. A pressão estava a 16. Notava uma grande clareza mental. Segundo disse, produzia mais agora em seis horas do que antes em dez. Foi-lhe possível praticar cultura física, que terminou por curá-lo completamente.

Comentário: Esse homem tinha uma constituição que o tornava muito propenso a pressão alta e a obesidade. Porque levava um modo de vida bastante antinatural (vida sedentária, alimentação excessiva e à base de pratos fortes etc.) não tardou a instalar-se a pressão alta, com sintomas de envelhecimento prematuro e uma obesidade considerável. Em tal caso exigia-se um tratamento amplo e completo, para combater a doença em suas causas, única forma de conseguir uma cura radical. O êxito, como vimos, foi tão completo que se normalizaram tôdas as funções alteradas: não só baixou a pressão a seu nível normal, mas se curou da obesidade, e ao mesmo tempo desapareceram todos os sintomas

de velhice prematura. Tornou-se ágil e aumentou sua capacidade de trabalho mental. Em uma palavra, podemos dizer que rejuvenesceu.

CURA DE PRESSÃO ALTA MALIGNA POR INFLAMAÇÃO DOS RINS, COM PARALISIA DE UM LADO DO CORPO E DIFICULDADE DE FALAR

O sr. E. A., de quarenta anos de idade, teve um ataque cerebral que lhe produziu paralisia quase completa do braço e da perna esquerdos. A paralisia instalou-se pouco a pouco em algumas horas. Não perdeu a consciência. Notou também uma grande dificuldade de falar.

Sua pressão era de 24 unidades (a normal é de 12 a 15). Soubemos que, havia anos, tivera uma inflamação aguda dos rins, que perdurou vários meses. Exigimos uma análise de urina de cujo resultado deduzimos que ainda sofria de uma inflamação dos rins, que já era crônica e causadora da pressão alta.

A doença já era crônica, pôsto que a inflamação dos rins existisse há doze anos, e tinha sido totalmente descuidada, pelo que foi progredindo até chegar ao grau de gravidade e perigo em que encontramos o doente.

O maior perigo seria repetir o ataque com maior intensidade ou afetar os centros vitais do cérebro. O tratamento era urgente.

Preconizamos um tratamento intenso e rigoro-

so, como o caso exigia: alimentação bem calculada; curas de frutas; banhos derivativos especiais; plantas curativas para a pressão alta etc. No fim de cinco dias, a pressão havia baixado de 24 a 20. O doente já estava quase falando bem. A paralisia ainda continuava. Prosseguiu o tratamento e ao cabo de várias semanas desapareceu a paralisia, completamente. Já caminhava perfeitamente, não demonstrando nenhuma anormalidade. Falava normalmente. A pressão estava a 17. A análise de urina deu um resultado mais favorável, mostrando que os rins funcionavam melhor.

Melhorou tanto que pôde viajar como antes da doença (era viajante de profissão). Alguns meses depois escreveu-nos de outra cidade, comunicando-nos que se achava perfeitamente bem e se sentia curado.

Comentário: Entre as várias causas que podem produzir pressão alta encontra-se a inflamação dos rins. A pressão alta devida a essa causa é uma das mais graves e de pior prognóstico, motivo pelo qual foi chamada de "pressão alta maligna". Sua gravidade deve-se a que, com grande frequência, produz ataques cerebrais (como aconteceu a este doente) e é incurável pelos tratamentos comuns. Com frequência, apesar de quanto se faz corretamente, sobrevém a uremia (pela inflamação dos rins), debilita-se o coração e, além disso, ocorrem ataques cerebrais, pelo que o prognóstico costuma ser fatal.

Neste caso, em compensação, como em outros semelhantes que possuímos, o tratamento integral conseguiu, em primeiro lugar, melhorar a circulação do cérebro para a recuperação da paralisia, e ao mesmo tempo combater a inflamação dos rins até conseguir que se normalizasse a pressão.

CURA DE PRESSÃO ALTA, ARTERIOSCLEROSE, PARALISIA E DIFICULDADE DE FALAR

Dona C. C., de sessenta anos, sofria desde alguns anos de obesidade muito acentuada e de pressão alta. O coração começou a enfraquecer pelo esforço a que se via obrigado, tanto pela obesidade como pela pressão alta; surgiram dificuldades de respirar e inchação das pernas. Submeteu-se a alguns tratamentos comuns para esses males, notando-se algum alívio passageiro.

Mas logo tornou a subir a pressão e, o que foi mais alarmante, começaram a aparecer alguns sintomas de paralisia do lado direito do corpo. O braço ficou quase sem força. Arrastava o pé ao andar. Teve também grande dificuldade de falar. Perdeu a lembrança de muitas palavras. Confundia umas palavras com outras. Pronunciava-as tão mal que pouco se compreendia.

Os familiares, alarmados, como é de se supor, trouxeram-na para nos consultar.

Verificamos na doente uma constituição de tipo pletórico, uma dessas pessoas obesas, volumo-

sas, de pescoço curto, rosto vermelho e propensas a pressão alta e a congestão.

A paralisia e a dificuldade de falar eram devidas à má circulação do sangue no cérebro em consequência do endurecimento das artérias, que por sua vez era causado pela pressão alta. O coração estava muito fatigado, o que dificultava ainda mais a circulação sangüínea.

Nosso tratamento objetivou, antes de tudo, tonificar o coração e melhorar a circulação no cérebro, pois isso era o mais urgente, visto que perigava a vida do paciente. Em seguida prescrevemos um tratamento completo para normalizar a pressão e conseguir a cura da paralisia e da dificuldade de falar.

A pressão baixou logo. Começou a respirar com mais facilidade e, como antes tinha de ficar em repouso devido à opressão, já podia dar passeios por lugares planos. Os membros paralisados foram recuperando forças. No fim de seis meses a pressão estava a 16 e tinha quase tanta força em um braço como em outro. A melhora continuou até a cura. Chegou a falar normalmente como antes. A cura foi completa no fim de quatro anos.

Uma sua filha, também de tipo pletórico, de quarenta anos de idade, em pouco tempo aumentara a pressão de 14 para 16, mostrando ter também uma constituição semelhante à de sua mãe, o que a tornava muito propensa a sofrer de pressão sangüínea alta. Consultou-nos a tempo, para evitar

que a pressão continuasse aumentando e logo surtiram-se conseqüências perigosas. Recomendamos-lhe uma alimentação apropriada ao caso, e em um mês a pressão baixou a 15, mantendo-se definitivamente nessa altura. Vários anos depois a pressão ainda continuava normal.

Comentário: A pressão alta prejudica as artérias, visto submetê-las a um esforço muito grande. Se durar anos, as artérias perderão elasticidade, ficarão endurecidas e seu calibre diminuirá dificultando a circulação. Foi isto o que aconteceu a essa doente, pois a pressão alta, descuidada por vários anos, prejudicou as artérias do cérebro. O sangue, circulando mal no cérebro, prejudicou as células nervosas, o que ocasionou a paralisia e a dificuldade de falar.

Se descuidasse por mais tempo o tratamento adequado, com certeza a paralisia teria aumentado até acarretar conseqüências fatais à sua vida.

Outro fator que complicava o caso era que, devido à mesma pressão alta e à grande obesidade da paciente, seu coração se achava bastante enfraquecido (insuficiência cardíaca.)

Graças à normalização da pressão e à diminuição da obesidade, o coração começou a trabalhar melhor. O sangue circulava melhor no cérebro, que principiou a recordar as funções perdidas, o que fez desaparecer a paralisia e a dificuldade de falar.

Este caso, como outros, demonstra que, inclu-

sive em pessoas que por sua constituição são muito predispostas a sofrer pressão alta, pode obter-se completo êxito com um tratamento integral bem dirigido.

CURA DE PRESSÃO ALTA, INFLAMAÇÃO DOS RINS, UREMIA E DEBILIDADE OU INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

O sr. J. R., de 77 anos, sofria de bronquite havia vários anos. Nesta idade adoeceu de um resfriado brônquico muito forte, com febre, que durou várias semanas. A seguir começou a urinar pouco e com sangue. A pressão subiu a 19. A uréia do sangue aumentou até 2,40 por mil (o normal é o de 0,40 por mil), isto é, teve uma verdadeira uremia, com vômitos e diarréia. Em consequência de tudo isso, o coração começou a falhar; principiou a sofrer de sufocação, principalmente durante as noites, na cama (asma cardíaca), incharam-se -lhe as pernas e os pés (edema).

A sufocação aumentava enormemente ao menor esforço, impedindo-lhe mesmo o pequeno esforço de falar.

Quando o vimos, tinha grandes inchaços que chegavam até as coxas. O coração pulsava muito rapidamente (a 100 por minuto) e arritmico, isto é, tinha o que se chama arritmia completa. Além disso, estava muito dilatado (coração grande). Nos pulmões auscultamos muitos estertores, indi-

cando que se estavam enchendo de líquido, devido à fraqueza do coração.

Nesse caso necessitávamos atuar com urgência e enèrgicamente, uma vez que havia grande perigo de vida.

Aconselhamos a cura de frutas durante vários dias seguidos, e logo um dia por semana: compressas quentes nos rins e no baixo ventre; cura de limão e de alho; banhos revulsivos; vitaminas; tinturas de plantas medicinais etc.

Ao cabo de seis meses voltou a visitar-me e encontramos-lo: pressão de sangue normal (15-7). Coração normal; pulsações, 60 por minuto; ritmo perfeito. Não se ouviam estertores nos pulmões, o que mostrava ser normal a circulação do sangue. Haviam desaparecido as inchações de pés, pernas e coxas.

Um ano depois, continua em perfeito estado.

Comentário: Este doente, em consequência do forte catarro que sofreu, teve uma inflamação intensa dos rins. Antes já tivera sintomas de mau funcionamento dos rins. Mas com essa nova inflamação os transtornos atingiram uma intensidade perigosa. Devido à uremia e à subida de pressão, o coração enfraqueceu-se tanto que se dilatou, perdeu o ritmo e apareceram sufocações e inchaços.

O caso era realmente grave. Era necessário recorrer a todos os tratamentos eficazes para conseguir: 1.º Relativo repouso do coração, para favorecer a recuperação de suas forças e a normali-

zação da circulação do sangue. 2.º O maior descanso possível dos rins, para dar tempo a que êstes se curassem da inflamação. 3.º Uma alimentação que proporcionasse tôdas as substâncias necessárias, sem conter, porém substâncias prejudiciais, para não aumentar o trabalho dos rins. 4.º Favorecer a eliminação do excesso de uréia e outras substâncias perturbadoras acumuladas.

Tudo isso foi o que conseguimos mediante o tratamento integral adequado. A cura foi definitiva, como demonstraram as análises de urina. Não voltaram a repetir-se novas crises de inflamação dos rins.

ENDURECIMENTO DAS ARTÉRIAS (ARTERIOSCLEROSE) E FRAQUEZA DO CORAÇÃO

O Sr. S. B., de Madrid, escreveu-nos comunicando o seguinte:

"Um ancião, meu familiar, tem hoje 75 anos e sua vida salvou-se graças aos métodos do Dr. Vander. Há uns cinco anos, sua vida era praticamente difícil: sofreu duas intervenções cirúrgicas (uma delas na próstata), e logo começou uma paralisia agitante ou doença de Parkinson. As noites eram muito agitadas e o doente sofria sufocação, angústia e nervosismo."

"Anos mais tarde a arteriosclerose instalou-se e foi sulcando fundamente aquelas mãos com relevos escuros e grossos."

"Em um verão inchou-se-lhe uma perna (edema), sarando facilmente. No ano seguinte, apresentou-se novamente a mesma inchação, porém desta vez com caracteres alarmantes e de forma ostensiva."

"Um facultativo confessou-me que não havia remédio. Depois disso se esperava uma gangrena, logo após, a morte. E em realidade isso teria acontecido se não fossem os seus métodos."

"A regulação de seu repouso e atividade; uma alimentação adequada, como a indicada em seus livros, curas especiais de frutas, banhos de pernas etc., durante vários dias, bastaram para que diminuísse o edema rapidamente. Logo, o coração já pulsava regularmente. E hoje, graças a Deus, vive muito bem e com grandes esperanças na cura."

Comentário: O endurecimento das artérias é infelizmente muito comum, tanto que depois dos cinquenta anos de idade quase não há ninguém que não haja perdido, mais ou menos, sua elasticidade. As artérias endurecidas perdem sua elasticidade natural, suas paredes tornam-se mais grossas e sua luz interior vai-se estreitando, de modo que o sangue circula mal por elas. O sangue circulando mal, todos os órgãos tornam-se mais ou menos prejudicados. Neste caso, as artérias mais atacadas eram as das pernas. Embora esta doença se considere incurável, vemos que neste caso o doente melhorou tanto que tornou a sentir-se bem.

CURA DE PRESSÃO ALTA E AMEAÇA DE APOPLEXIA (ataque cerebral)

O Sr. A. G. veio à Europa, do Uruguai, para nos consultar. Achava-se doente havia três anos. Começou notando tosse e fadiga respiratória. Examinado com raios X, verificou-se que estava com o coração grande. Sua pressão era muito alta. Isso o assustou, porque sabia de doentes de pressão alta, seus amigos, nos quais a doença tivera funestas conseqüências.

Começou a tomar alguns remédios para a pressão, mas esta continuou a subir até chegar a 24, que é realmente uma cifra bastante alta. As doenças agravavam-se. Sofria de contínuas dores de cabeça, principalmente na parte de trás. Dormia mal. As pulsações na cabeça, como marteladas, impediam-no de dormir.

Os remédios para pressão só lhe produziram melhoras muito passageiras. Ao suspendê-los, a pressão tornava a subir e os seus males agravavam-se.

Nesse estado começou a seguir o regime de alimentação que recomendamos em nossa obra, e em poucas semanas conseguiu uma notável melhora. Particularmente eficaz, segundo nos comunicou, foi a cura de limão, pois com ela conseguiu uma baixa rápida e sensível da pressão, acompanhada de uma grande melhora de todos seus males.

Visto ainda existirem alguns transtornos, e ani-

mado pela grande melhora conseguida, resolveu realizar a viagem para que o examinássemos, pessoalmente.

Quando o vimos, devido certamente aos incômodos de tão longa viagem, e por ter-se alimentado do que serviam a bordo, piorara um pouco. A pressão era de 20 (máxima) e 11,5 (mínima). Voltava a ter dores de cabeça. Encontramo-lo com o coração algo dilatado e com sintomas de fraqueza (insuficiência). Tratava-se da pressão alta chamada "essencial" (isto é, de causa nervosa). Além disso, tinha insuficiência do fígado, com um grau muito leve de icterícia (pele amarela).

Durante os dias em que se hospedou no hotel já começou a fazer o tratamento que lhe recomendamos, conseguindo, imediatamente, uma apreciável melhora.

Mas, dois dias antes de regressar a seu país, sofreu uma queda na rua, sem importância. Não obstante, teve uma forte crise nervosa, em consequência do que, naquele mesmo dia, teve uma ameaça de apoplexia (ataque cerebral). Fomos chamados com urgência. Havia perdido a fala. Estava um pouco atordoado e de vez em quando tinha crises de grande excitação nervosa. A pressão tornou a subir de 16 a 20.

Prescrevemos imediatamente um tratamento intenso para conseguir logo a normalização da circulação sangüínea do cérebro. Conseguimos que se recuperasse totalmente em vinte e quatro horas,

de modo que, quarenta e oito horas depois do acidente, já se achava em condições de embarcar para seu país. Uma vez lá, manteve-nos a par do curso da doença, que foi muito favorável, pois em poucos meses se lhe normalizou a pressão e desapareceram todos os males, persistindo a cura vários anos depois.

Comentário: Este é um caso de pressão alta especialmente rebelde, visto ter resistido a todos os tratamentos correntes, que não conseguiram senão leves e muito passageiras quedas da pressão, que tornava a voltar tão logo se suspendia o tratamento.

A gravidade e rebeldia deste caso manifestou-se também na ameaça de ataque cerebral que se produziu em consequência de uma forte crise nervosa.

Por tudo isso, escolhemos este caso entre muitos outros, uma vez que demonstra, palpavelmente, que, mesmo em casos tão desfavoráveis, pode obter-se uma cura completa mediante um tratamento adequado e constante.

enue mme
palpement
deslavovs, pde
-stat mme etnibem stiq
stns nc ,

I N D I C E

PRIMEIRA PARTE

	Pág.
Prólogo	7
Sente-se jovem apesar de sua idade, ou envelheceu antes do tempo?	9
Podemos prolongar a juventude e retardar a velhice? O que diz a ciência moderna	12
Uma fonte de juventude recentemente descoberta	16

SEGUNDA PARTE


A pressão alta do sangue

Qual é a sua pressão? Corresponde à sua idade?	23
Que é que faz variar a pressão do sangue?	24
A pressão varia segundo a idade	25
A pressão alta do sangue	26
Como saber se temos a pressão alta	32
Causas psíquicas e nervosas na pressão alta do sangue	35
Como evitar a pressão alta e suas conseqüências	39
Tratamento curativo da pressão alta	41
Conselhos gerais	42
Alimentação	44
Exemplo de regime para o doente de pressão alta	45
Banhos curativos. — Melhor circulação do sangue, maior eliminação pelos rins e pelo fígado	52
Vantagens do exercício metódico e da ginástica	54
Ar puro	55
Em que casos convém a cura solar e como praticá-la	55
Medicamentos	56
Plantas medicinais para o tratamento da pressão alta	56
Exemplo de plano de tratamento para um doente de pressão alta	59
V. tem um caráter são e otimista? Sente-se feliz e satisfeito? Ou, ao contrário, é pessimista e zangado-se com freqüência? Que deve V. fazer?	61
O duplo relaxamento	66

TERCEIRA PARTE

O endurecimento das artérias (Arteriosclerose ou envelhecimento prematuro)

Introdução	71
Em que consiste o endurecimento das artérias ou velhice prematura?	72
Perda precoce da juventude, da alegria, do otimismo e do bem-estar (envelhecimento prematuro) — Suas causas	75
Como conhecer a velhice precoce (arteriosclerose). Perigos desta enfermidade se não se empregar um tratamento adequado	92
Debilidade viril. — Impotência	94
Como prolongar a juventude e conservar as energias, a saúde e a alegria natural. — Como evitar a velhice precoce	98
Tratamento curativo da velhice prematura (arteriosclerose). A cura das perturbações produzidas pelo endurecimento das artérias. Você pode rejuvenescer-se	101
Plano curativo geral da velhice prematura	102
Conselhos especiais para casos leves	108
Conselhos especiais para os casos adiantados	111
Conselhos especiais para os casos graves	112
Plantas medicinais úteis na arteriosclerose	115
Aplicação prática dos banhos revulsivos	119
Processos sudoríficos	126
O principal perigo da arteriosclerose, ataque cerebral (apoplexia)	129
Tratamento durante o ataque de apoplexia	137
Tratamento para depois do ataque — Indicações para evitar que se repita	141
Plantas medicinais	148
Alguns exemplos de cura	148
ÍNDICE	165



Composto e impresso na
SOC. BENEF. S. CAMILO
— Departamento Gráfico —
Avenida Pompéia nº 1214
São Paulo

21.
81-413