

Muito preciosas são as orientações desse livreto para a saúde humana.

É a sábia Mãe-Natureza prevenindo e curando através do ar puro, da água, do sol, da terra, da alimentação correta, das plantas, dos exercícios físicos, e da energia da mente.

Corpo e mente têm influência direta um sobre o outro.

Cada ser humano tem dentro de si um **sábio médico interno**, capaz de curá-lo de qualquer doença, se não for impedido de fazê-lo.

A doença é um desequilíbrio da natureza. Saúde não se compra, se conquista dia a dia vivendo em harmonia com a Natureza.

Está na hora de investir em saúde, não em doenças.

Ajude a si próprio e Deus lhe ajudará!

**SEDEX**  
**A Fórmula 1**  
**das Encomendas.**



**CORREIOS**

MINISTÉRIO DAS COMUNICAÇÕES

# 1000 DICAS PARA TER SAÚDE



PAP. CISNE  
098.03.150  
R\$ 1,50

6<sup>a</sup> Edição

JAIME BRÜNING

Bibliotecária Responsável  
Hebe Negrão de Jimenez CRB 101/9

B92m Brüning, Jaime  
1000 Dicas para ter saúde (com tratamentos naturais)  
Cascavel, Tuicial Ltda., 1995.  
32 p. ilust.

1. Naturopatia. 2. Terapia Natural.  
3. Plantas Medicinais. I. Título.

CCD 615.535

**TODOS OS DIREITOS RESERVADOS  
PELO AUTOR**

Pedidos para: Jaime Brüning  
Cx. Postal, 628  
Fone (045) 224-3028 e 224-5603  
CEP 85806-970 - CASCAVEL - PR

A partir de Maio de 1995, estes telefones serão  
mudados para **226-2120 e 226-1938**

Atendemos por reembolso postal ou Sedex.  
Pedido mínimo: 20 exemplares.  
ou procure nas agências de correios de sua cidade.

COMPOSTO E IMPRESSO NA



**GRÁFICA TUICIAL LTDA.**  
Av. Brasil, 2389 - Fone/Fax (045) 223-0935  
CEP 85808-140 - CASCAVEL - PARANÁ

## **INTRODUÇÃO**

É preocupante a situação da saúde do povo brasileiro. Tomando a definição de saúde da OMS (Organização Mundial da Saúde): "Saúde é um completo bem estar físico, mental e social e não só ausência de enfermidades ou invalidez", qual a pessoa que realmente tem saúde? São pouquíssimas.

Tenho quinze anos de experiência em todo o Brasil e também em alguns outros países, proferindo mais de **2.500 palestras**, desde os sertões do Nordeste, Vale do Jequitinhonha, Roraima, Rondônia, até os grandes centros como São Paulo e Rio de Janeiro, orientando e observando o povo de cada região.

Conheço bastante a situação de nosso povo e tenho ajudado pelo menos meio milhão de pessoas a recuperar a saúde através das palestras e de meus livros. A ilusão de que remédio gera saúde tomou conta das pessoas, por isso mesmo as farmácias se multiplicam na mesma proporção das doenças.

O famoso escritor Humberto Rohden dizia: "Nunca homem algum curou outro homem. Nunca remédio algum curou alguém..." Ele explica: "A cura é um processo interno, o obstáculo criado pelo doente deve ser removido por ele mesmo. O médico, o psiquiatra, o curador podem apenas servir de seta indicadora da encruzilhada, podem funcionar como catalizadores. Os remédios são remendos, não são solução. Podem quando muito desobstruir o caminho, mas não podem curar o mal. Somente a Natureza cura (quando o homem não atrapalha)."

A natureza é o médico de Deus. Eis uma coisa muito curiosa: nunca se viu em nenhum lugar alguém gozar de boa saúde em consequência da quantidade de drogas químicas que tomou... Pelo contrário, essas pessoas são as mais doentes, dependentes dessas drogas para o resto da vida. Lembramos que saúde é o funcionamento normal e natural do organismo, o qual depende da harmonia do homem com a natureza. Os interesses econômicos não podem ser mais importantes do que a saúde do povo. A indústria da doença não deixa o homem moderno perceber onde está a verdadeira solução para seus problemas de saúde.

O Naturismo se propõe a combater as causas das doenças, e ensinar um modo de vida saudável. **Está na hora de investir em saúde e não em doenças.** As causas principais de tantas doenças são: **alimentação errada, intoxicação química e medicamentosa, e problemas psicológicos.** Saúde não se compra, do contrário os ricos nunca mais seriam doentes. A saúde é um presente da natureza.

**Combater doenças é perda de tempo.** É o mesmo que combater moscas e outros insetos perto de um monte de lixo, sem remover o lixo onde elas se multiplicam. Não basta combater doenças, é preciso promover a saúde. Como? Instruindo o povo desde a escola para a proteção do meio

ambiente, sobre alimentação correta, vida natural, cuidados com o corpo, controle da mente, vida moderada e harmoniosa, justiça social, amor ao Criador e aos semelhantes, etc.

"Corpo e mente têm influência direta um sobre o outro. Só o cuidado e o desenvolvimento harmonioso entre os dois pode dar como resultado o homem equilibrado, sadio e feliz" - diz Oriol Avila.

"A Mãe-Natureza ama ternamente seus filhos, ainda que eles não a amem. (...) Os pensamentos que o cérebro emite, automaticamente se gravam no Livro da Vida, que cada filho de Deus tem aberto na eterna memória da Natureza. (...) Todo organismo vivo tem em seu interior um **sapientíssimo médico**, que é a mais poderosa defesa natural do organismo humano. Esta defesa se compõe de um imenso número de células, cuja missão é manter sô e limpo o interior do nosso corpo. **Estas células são organismos vivos, inteligentes, completos**, dotados de rápido movimento e agilidade, sendo tão pequenas que não as enxergamos a olho nu. Porém podemos admirar sua maravilhosa obra quando nos costuram uma ferida e a cicatrizam com tanta perfeição que fica igual a pele sã. Umas são **mensageiras**, outras **curativas**, e outras ainda, de **limpeza**. Quando tomamos qualquer droga, as células mensageiras não dão mais sinal ao cérebro e não sentimos mais dor, achando que está tudo bem. As células de limpeza também param de varrer para fora do organismo as sujeiras internas, em forma de pus, catarro, corrimentos, etc., e com isso nos achamos curados. Triste ilusão! As células curativas, esse sapientíssimo 'médico interno', não pôde evitar esse desastre, já que também elas estão feridas, e muitas totalmente aniquiladas. Logo o sangue se encarrega de espalhar essas imundícies por todo o corpo, envenenando os órgãos mais nobres que começam a falhar" - diz o Prof. N. Capo.

Assim surgem as doenças **crônicas** de difícil cura. Pois bem, caro leitor(a), este livreto é um resumo do resumo, o mínimo para quem gosta de ler pouco, ou não dispõe de muito tempo. Leia-o com atenção e ponha em prática. Assim verá acontecer maravilhas com sua saúde. Bom proveito!

O Autor.

## ÁGUA, SEM ELA NÃO HÁ VIDA

O que mais existe no planeta Terra é a água, e no nosso organismo também. Ela purifica, refresca, elimina febres, traz vitalidade, oxigênio, mata a sede, limpa o organismo por dentro e por fora, elimina toxinas, é dissolvente natural, mantém limpos, ativos, e sãos os rins, estômago e intestinos.

Precisamos beber ao menos sete copos de água pura por dia, nunca gelada, pois o gelo interno faz muito mal ao estômago. A falta de água no organismo provoca resfriados, pele seca, pedra nos rins, febres internas, etc. O melhor banho é com água fria, ou então alternado: frio/quente, neste caso o banho deve durar de sete a onze minutos, um minuto em cada temperatura. O banho frio só deve ser tomado com o corpo aquecido. A água traz para o nosso corpo as energias captadas do sol, das rochas, da terra e do ar. Não há bebida tão perfeita e natural como a água pura. Cuidado com poços contaminados. A água fervida é morta. Nunca beber água junto com as refeições, pois atrapalha a digestão. Os índios e animais selvagens não têm gripe porque não têm chuveiro elétrico. Sorte deles! Quanta gente está doente porque não usa bem a água!

Utilize banhos de tronco, de assento, banho genital e vital, escalda-pés, saunas úmidas, banhos alternados, etc. veja explicações um pouco adiante.

## ALIMENTAÇÃO, O MELHOR REMÉDIO

"A origem de toda a enfermidade está no ventre" - dizia M. Lezaeta Acharan. Mas também a origem da saúde está no ventre. Nenhum outro animal come tão erradamente como o homem.

Arnold Ehret afirma: "Uma vaca elabora a carne, tecidos, ossos, leite, 'eficiência', calor, tudo partindo exclusivamente do pasto. Alimentar uma vaca com leite para ela produzir leite, seria uma grande bobagem, mas o ser humano faz isso consigo mesmo!" Afirma ainda que "99,99% da saúde e da enfermidade do homem e do animal dependem do alimento."



Árvore da Saúde

**Quanto mais o homem come, mais depressa morre.** O povo Hunza, que mora entre a Índia e o Paquistão, se alimenta uma só vez ao dia, trabalha na lavoura, facilmente passa dos 100 anos de idade, e goza de invejável saúde. "O maior pecado da vida moderna é o hábito quase universal de comer em excesso, principalmente comida sem valor nutritivo" - afirma George Teasdale. "O homem é o único animal que come indiscriminadamente e abundantemente quando está doente" - afirma o mesmo autor.

• **O que devemos comer para ter saúde?** Frutas e verduras (cruas, de preferência), sementes e batatas ou raízes (cruas, cozidas ou assadas, nunca fritas).

• **Quando devemos comer?** Só quando realmente estamos com fome. O bom seria somente ao meio dia e à tardinha. Se comêssemos corretamente bastaria uma refeição por dia, ao meio dia.

• **Que tipo de alimentos deveríamos evitar?** Doces, chocolates, açúcar branco, carnes, frituras, farinhas brancas e seus derivados, enlatados, temperos fortes, comidas muito quentes ou geladas, refrigerantes químicos, alimentos muito torrados (café).

• **O que dizer da carne?** É um alimento que deixa muito a desejar, porque não é consumida ao natural. Os animais estão muito contaminados de antibióticos, vacinas, hormônios sintéticos, carrapaticidas, ração artificiais, etc. "Diversas toxinas são liberadas pela carne a nível intestinal e absorvidas pelo sangue; entre elas, destacamos a **putrescina** e sua companheira, a **cadaverina**, que junto com o **indol** e o **escatol** e mais uma dezena de outras, penetra na circulação e vão fazer parte de nossa estrutura orgânica" - afirma o Dr. Marcio Bontempo. E prossegue: "Um quilo de carne de vaca comum possui a mesma quantidade de **benzopireno** (cancerígeno) encontrado em 600 cigarros." O peixe e a galinha não urinam, por isso nós recebemos todo ácido úrico se comermos essas carnes. "A urina do comedor de carne é quatro vezes mais tóxica do que a de um vegetariano" - afirma Dieno Castanho. Ninguém precisa de carne para viver forte e sadio. Em resumo, coma alimentos vivos e não cadavéricos. Os produtos de origem animal não têm nenhuma fibra que o intestino necessita para evitar a mortífera prisão de ventre. "Não há animal carnívoro que possa viver com carne cozida, deve comê-la crua, com sangue e ossos" - diz o Dr. Soleil. "Os alimentos de origem animal e as farinhas brancas formam muito muco ou catarro no organismo e contaminam órgãos importantes, como os pulmões, rins, fígado, etc., pois esses órgãos são formados por uma espécie de esponjas, e veja como é difícil limpar uma esponja cheia de muco ou colai. **Todas as frutas cruas ou cozidas, bem como as nozes e vegetais de folhas verdes, estão livres de muco.** Todos os demais alimentos da Civilização, sem exceção, são formadores de muco, ácidos, e são portanto prejudiciais" - afirma o

Prof. Arnold Ehret, em seu famoso livro **SISTEMA CURATIVO POR DIETA AMUCOSA.**

• **E sobre o açúcar?** "Paralisa a imunidade natural e favorece a proliferação de bactérias nocivas:

**"no tubo digestivo**, perturba o equilíbrio da flora intestinal;

**"nas partes do corpo que têm menor resistência**, provoca infecções múltiplas (rinite, angina, olite, sinusite, cistite, etc.);

**"ao redor dos dentes**, germes e açúcar se combinam para provocar as cárries" - afirma o Dr. Soleil em seu livro "Você Sabe se Alimentar?".

• **E o leite?** Se acha que precisa dele vá mamar direto na vaca, pois leite foi feito para ser mamado, e nenhum adulto necessita dele. É necessário apenas para o começo da vida. Para nós o correto é o leite materno. Se fosse necessário para fortificar ossos, os elefantes, os cavalos, as girafas, coitados! Estariam mal de ossos! Não é a falta de leite, mas o excesso de proteínas que provoca a perda de cálcio nos ossos. Exemplo: os americanos são os que mais usam leite e seus derivados, e são também o povo que mais tem problemas com o osso do cólon do fêmur, enquanto entre os povos africanos, as fraturas do cólon do fêmur são praticamente desconhecidas.

## AR PURO DIA E NOITE

Ele é o nosso primeiro alimento e primeiro remédio. "Respirar naturalmente é respirar profundamente pelo nariz, o qual aquece e filtra o ar que chega aos pulmões. Neles cabem de 3 a 4 litros de ar. As respirações superficiais e apressadas do homem moderno, apenas chegam a meio litro, renovando uma oitava parte do conteúdo pulmonar e deixando a parte superior dos pulmões inativa, que com isso se convertem em um lugar de germes infecciosos" - afirma Oriol Avila. Lembre-se que **os pulmões são a bomba** enquanto o **coração é a válvula**, e não o contrário, como muitos afirmam.

Faça banhos de ar diariamente ao seu corpo, sem roupa. Isso tem um valor incrível para a saúde. A melhor hora é de manhã cedo. Cubra seu corpo apenas com cobertor e descubra diversas vezes expondo-o completamente ao ar puro e fresco, com isso a pele trabalhará melhor, pois ela recebe água, oxigênio, calor e luz e outras energias cósmicas.

## BANHOS IMPORTANTES

• **BANHO GENITAL:** É semelhante ao banho vital. É considerado por muitos autores como o banho que opera maravilhas na cura de doenças. Ele abrange apenas a parte genital do corpo do homem (a ponta do pênis) e da mulher (a vulva). Como se faz? Lava-se estas partes genitais com água bem fria, mas não gelada. O homem deve segurar com uma mão a pele cobrindo a ponta do pênis dentro da água, e com a outra esfregar de leve com pano macio somente a ponta do pênis. Para ele pode ser feito também numa torneira de água corrente. A mulher deve lavar apenas a parte externa, no caso a vulva, nunca internamente, passando sempre água fria com pano macio. Durante o período da menstruação, suspender o banho por três ou quatro dias. Se as mãos gelarem é sinal de que a água usada para o banho está fria demais.



Banho Genital

A duração do banho varia de 15 a 30 minutos, podendo ser vários por dia, mas sempre de estômago vazio (mínimo duas horas após as refeições), e não comer logo em seguida.

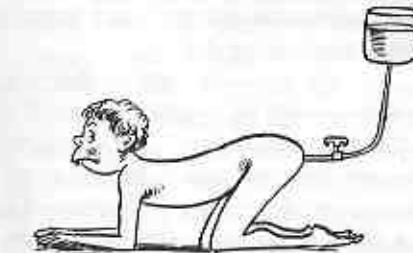


Escaldar pés

**EFEITOS:** Fortifica os nervos, elimina matérias estranhas que estão atrapalhando dentro do corpo e é poderoso para normalizar a digestão. Refresca o interior do corpo, elimina a febre, cura a dor de cabeça em meia hora e inflamações da garganta. Cura prisão de ventre, é calmante, bom para os rins e fígado, etc.

• **ESCALDA-PÉS:** É um banho importante para a circulação do sangue, indicado para combater problemas de **garganta, cabeça, sinusite, problemas de ouvido, gripes, insônia, etc.** Coloca-se os pés até a metade da barriga da perna, 1 minuto na água fria, 4 minutos na água quente, repetindo 4 vezes, sendo o último minuto na água fria, mas os 4 primeiros na água quente.

## Lavagem Intestinal ou Clistér



- **INALAÇÕES:** São indicadas para a gripe, doenças das vias respiratórias, sinusites, etc.
- **LAVAGEM INTESTINAL OU CLISTÉR (CLISTEL):** É conveniente fazer periodicamente lavagens intestinais, mediante finos canos ou sondas unidos a um recipiente colocado no alto, para que a água penetre com facilidade dentro das entradas (veja figura). A água deve ser limpa e se possível aquecida ao sol. Pode acrescentar-se um pouco de mel de abelha que é muito curativo e desinfetante, por ser o extrato de ervas medicinais. Para facilitar a penetração da sonda no orifício do reto, convém azeitar com óleo ou passar gordura. Deixar a água permanecer um bom tempo dentro do intestino para que amacie, afrouxe e desprenda as fezes aderidas às paredes intestinais. Depois deixar a água sair toda das entradas arrastando consigo as mal-cheirosas imundícies.

A quantidade de água varia de meio litro a dois litros. Essas lavagens intestinais devem ser evitadas em caso de apendicite, forte inflamação intestinal, desidratação e quando a pessoa está demais enfraquecida. No caso de crianças, a quantidade de líquidos deve ser menor. Pode ser feito diversos dias seguidos.

## CLORETO DE MAGNÉSIO PA (Pureza Absoluta)

O magnésio é o mineral que faz parte da clorofila e é encontrado na terra, nas plantas, no mar e produtos marinhos. É indispensável à vida. Sua função principal é **amaciando cartilagens das juntas e tendões e controlar o cálcio no corpo**, por isso ele desmancha calcificações com perfeição. Por exemplo: **Bico-de-Papagaio, Bursite, Artrite e Artrose, Ciática, Arteriosclerose, Esclerose, evita problemas cardíacos, combate o colesterol, reumatismo, gota, elimina ácido úrico. "Acalma o sistema nervoso e volta a lucidez cerebral. Leva o cálcio para os ossos, aos quais nunca ataca, mas arranca donde se assentou erradamente nas cartilagens, membranas e artérias e o fixa nos ossos. É bom contra a osteoporose. Dá notório vigor e flexibilidade, evita fadiga e infecções, etc."** - de acordo com as orientações do Pe. Beno J. Schorr de Florianópolis.

• **Como usar?** Coloca-se 33g em um litro de água pura e toma-se em jejum e ao deitar um cálice (dois goles). Pode-se usar como medida para as 33g um copinho de plástico para cafezinho. Após os 60 anos de idade pode-se tomar 3 vezes ao dia.

Se provocar muita diarréia, tome-o junto ou após a refeição. Se causar alergia ou feridas, ótimo! É sinal de purificação do sangue.

• **Contra-Indicação:** Grave insuficiência dos rins ou problemas sérios de tireóide. Nesses casos, não use, ou acostume aos poucos. Na Alemanha o cloreto de magnésio é bastante famoso, também as mulheres grávidas o tomam para evitar parto prematuro. Pode ser tomado sempre, pois não é remédio, mas alimento essencial para vida - afirma o Pe. Beno Schorr.

• **IMPORTANTE:** Ele adverte que só deve ser utilizado o cloreto de magnésio com as seguintes características: PA (Pureza Absoluta) e que tenha rótulo explicando as treze composições do produto, e não caixinhas já prontas de 33g ou 100g sem nenhuma especificação destas acima, por tratar-se de outro produto, prejudicial à saúde, pela quantidade de metais pesados que contém.

## DESINTOXICAÇÃO ORGÂNICA

O que é toxina? É uma substância venenosa ao organismo; pode ser de origem vegetal ou animal. Algumas são mortíferas. O nosso próprio corpo pode fabricar toxinas a partir de uma prisão de ventre prolongada, por exemplo. As toxinas fazem surgir doenças em nosso organismo, as quais são um esforço do corpo para expulsá-las, por exemplo: diarréia, catarros, corrimãos, câncer, doenças de pele, abcessos, febre, cansaço, falta de apetite, etc.

Todos estamos mais ou menos intoxicados. **Como fazer então para desintoxicar?** Somente os elementos naturais conseguem isso: banhos de ar, banhos de água, sol (suor), aplicações de barro, sucos de frutas e verduras, exercícios físicos que façam suar, massagens e principalmente o jejum aliado ao clistér ou lavagem intestinal. Esses são os remédios perfeitos para limpar o nosso organismo, o nosso sangue, e revitalizar célula por célula.

## EXERCÍCIO FÍSICO É INDISPENSÁVEL

O exercício faz funcionar bem a circulação do sangue, reforça os tecidos, dá a necessária agilidade ao corpo, acentuando o domínio de si mesmo. Da mesma forma o exercício é indispensável para produzir a transpiração através de uma pele livre de obstáculos, que libera o organismo de toxinas e de resíduos do desgaste orgânico.

Por o sangue em movimento todas as manhãs com exercícios físicos é uma bênção para a saúde. Um desses exercícios é feito assim: a

pessoa se deita de costas no chão, estica bem reto para cima os braços e as pernas, e faz com que estes membros esticados para cima fiquem tremendo pelo menos por **um minuto cada vez**, antes de abaixar. Fazer **cinco minutos de manhã e cinco minutos à noite**, ou seja, **dez minutos por dia**. Pode ser feito por pessoa de qualquer idade. Deve ser feito longe das refeições, pelo menos uma hora antes ou depois. "As pernas devem estar o mais reto possível, os pés em ângulo reto, os braços também retos para cima e com uma distância entre as mãos igual a que existe entre os ombros" - segundo Vilmo Ceconello. Afirma ainda, citando o Dr. Yung: "Você sentirá muito calor no rosto e no pêito. Os intestinos movimentar-se-ão bastante. Aumentará a sua freqüência cardíaca (taquicardia), cansará facilmente, sentirá dores por todo o corpo. Se isto acontecer, ótimo. Continue e verá como aos poucos a saúde melhorará firmemente. Depois do exercício sentir-se-á mais leve, com maior disposição e tranqüilidade. As doenças fugirão como vampiros fogem da cruz. Praticando esse exercício será difícil você sofrer de arteriosclerose, coração, varizes, taquicardia, hipertensão, hipotensão, trombose, derrames e acidentes vasculares cerebrais. Claro, não basta só esse exercício. Você não pode esquecer o conjunto: pele, alimentação, membros e mente. Mais jejum pela manhã, água e vitamina C." (...)

## EXERCITAR A MENTE

"O ser humano utiliza apenas 4% dos 14.000.000.000 (quatorze bilhões) de neurônios de que é composto o nosso cérebro" - afirmou Banshchikov, neurologista soviético. **"O homem é acima de tudo o que ele pensa.** (...) A mente humana se divide em consciente e subconsciente. (...) O consciente decide e escolhe. Mas o subconsciente 'processa' e faz acontecer. É importante notar que ele não seleciona os pensamentos, assim como a terra não seleciona as sementes que nela são jogadas. (...) O subconsciente aceita obedientemente todos os recados que lhe são enviados. (...) Ele não distingue entre um fato real e um fato imaginário: ambos ele recebe do consciente e os aceita igualmente como verdadeiros" - são afirmações de Luiz Carlos Thomas.

"Lembre-se que sua mente é a insubstituível farmácia do corpo" - afirma Lauro Trevisan, autor também das seguintes frases entre aspas: **"Você colhe na vida o que semeia na mente. O pensamento humano cria aquilo que pensa.** Você pode criar o que quiser em sua mente, isso já é um grande milagre. Ao invés de criar sofrimentos, tristezas, miséria, crie a felicidade, o amor, o sucesso. E assim será. Lembre-se que o pensamento cria, o desejo atrai, a fé realiza." (livro: O Poder Infinito da Mente).

**O medo é um dos maiores venenos para o nosso corpo.** Portanto olhe as pessoas nos olhos e não tenha medo de nada nem de

ninguém. "O medo produz hormônios de Stress: adrenalina e cortisona, e enfraquece as defesas orgânicas" - afirma o Dr. Sang Lee.

Nós não conhecemos todas as potencialidades e energias que possuímos em nosso ser. A maioria das pessoas não exerce bem a sua mente, por isso lhes falta também a saúde corporal. O homem não se conhece. "A doença é um desequilíbrio da natureza. **Nós provocamos a doença com nossos pensamentos negativos**, com nossos estados de ansiedade e com nossas emoções negativas. Nossa união com a Mente Universal e Inteligência Infinita é a base dos grandes poderes mentais que temos e do talento extraordinário que nosso subconsciente possui" (Luiz Carlos Thomas).

## JEJUM, ARMA SECRETA E PODEROSA

O jejum é o que há de mais poderoso para desintoxicar o organismo e recuperar a saúde rapidamente. Como fazê-lo?

- a) é bom começar fazendo um clistér ou lavagem intestinal na noite anterior;
- b) começar a jejuar aos poucos, iniciando com um ou dois dias, passando o dia todo bebendo apenas sucos de frutas ou verduras coados, ou então limonada fraca com mel ou açúcar mascavo;
- c) depois do jejum é importante comer pouca comida e de fácil digestão. Por exemplo: purê de batata, sopas de legumes, torradas, frutas. Daí por diante é bom jejuar uma vez por semana, aos domingos por exemplo. Pode-se fazer depois um jejum de sete dias ou mais contínuos, mas é bom ser acompanhado por alguém que oriente bem.

- **Folhas, talos e flores:** é bom colher no momento em que as flores vão abrir. Para as **raízes e rizomas** a melhor época de colheita é o outono e o inverno, porque estão mais ricas em substâncias.
  - Ao colher, já colocar o nome da planta num cartão amarrado para não confundir depois de seca.
  - As plantas podem ser secadas na **sombra**, num forno **brando** ou ao **sol**, nas primeiras horas apenas, porque senão perdem muita substância. Devem ficar em lugar ventilado, aberto, suspensas sobre telas ou grades.
  - Depois de secas devem ser guardadas em caixas de papelão, vidros, lata, é bom evitar o plástico.
  - Elimine todas as folhas secas e defeituosas e toda a sujeira antes de secar.
  - As sementes devem ser colhidas quando maduras.
  - Para fazer os remédios de plantas pode-se usar plantas verdes ou secas.
  - **Quantidade:** coloca-se 4 a 5 colheres de erva picada em 1 litro de água, ou metade disso em meio litro de água.
  - **Infusão:** feita com folhas e flores. É feita despejando água fervida em cima e deixando em repouso 10 ou mais minutos.
  - **Decocção:** Feita com raízes, cascas ou sementes, consiste em deixar estas partes dentro da água fria até ferver 10 minutos. Depois deixar em repouso ainda 10 minutos antes de tomar.
  - **Maceração:** isto é, por no molho as ervas ou raízes na água, álcool, vinho, pinga e deixa-se durante bastante tempo depende do que se emprega: folhas, flores e sementes moles ficam 10 a 12 horas. Talos, cascas e raízes ficam 16 a 18 horas, se forem duros ficam até 24 horas. Devem ser picados. Depois usa-se em gotas.
  - **Modo de usar:** em média usa-se 3 xícaras de chá por dia. É bom tomar em jejum, ao meio-dia, ao por do sol e ao deitar.
- As pessoas doentes devem tomar o chá morno ou quente, faz efeito mais rápido. Nunca faça o chá em vasilha de alumínio, é tóxico, e prepare o chá cada dia o tanto que vai tomar naquele dia.

## SEXUALIDADE NATURAL INFUI NA SAÚDE

O sexo faz parte de nossa vida, ninguém é assexuado. Quem não sentir nenhuma atração sexual pelo sexo oposto está doente, desequilibrado orgânica ou mentalmente. "Está demonstrado que uma sexualidade desequilibrada (por excesso ou por defeito) afastada do ritmo que a Natureza pede e oferece acaba por originar doenças físicas e mentais, especialmente neurastenias e outras doenças nervosas, anormalidades, etc. O homem atual, submetido a uma infinidade de estímulos sexuais (que produzem bons rendimentos a quem os promove), como são os meios audiovisuais, licores, estimulantes, colas, fumo, drogas, etc., arrasta uma mentalização sexual de tipo machista e consumista, e não

é arriscado afirmar que diminui as faculdades sexuais físicas e mentais, assim como sua própria vida" - afirma Oriol Avila.

"Sendo como é o sexo pode produzir o mais mortal dos conflitos: pavor e desejo, medo e prazer, amor e ódio - tudo misturado- provocando um terremoto emocional que pode destruir o equilíbrio interior de qualquer um" - afirma David Seamants, em seu livro: Cura Para Os Traumas Emocionais.

## SOL, A MAIOR FONTE DE ENERGIA

O sol é um verdadeiro **anjo de luz** que protege a vida sobre a Terra. É indispensável para a saúde. Sol, ar e água são irmãos inseparáveis e iguais em sua ação benéfica. Fazer banhos de sol diariamente respirando profundamente, enchendo os pulmões com ar ensolarado, isso incorpora considerável energia solar ao nosso sangue, fortalecendo e purificando nossos maus odores.

Com o estômago vazio pode-se tomar sol a qualquer hora. O sol traz a vitamina D para nossa pele. As melhores horas para ficar ao sol são as da manhã até as 11:00h e à tarde após as 15:00h. É melhor e mais eficaz apanhar sol ao ar livre, e não por dentro de vidros. O sol ajuda a digestão. Aprendamos portanto a apanhar sol se quisermos ter boa saúde, pois onde não entra o sol entra o médico.

## TERRA, LABORATÓRIO DE VIDA E SAÚDE

É muito saudável fazer banhos de **barro**, que é um poderoso composto de terra, água e energia solar, para aliviar muitos males da humanidade. A terra pura, tirada com meio metro de profundidade no mato ou num barranco, e misturada com água é a maior riqueza para o nosso organismo. É o **melhor calmante, o melhor cicatrizante e o melhor contra veneno**. Não há ferida que resista a repetidas aplacções de barro. Deveríamos sempre ter de prontidão um pouco de terra seca em casa: quando precisar, misture água até formar barro e aplique direto no corpo, deixando mais ou menos por duas horas.



Aplicação de Barro

A terra cura porque **absorve impurezas, refresca, purifica as células do corpo, acalma dores e o sistema nervoso e cicatriza** qualquer ferida interna ou externa em um mês, aplicando diariamente. Podemos

ingerir uma colher das de chá com argila por dia para curar intoxicações, diarréias, úlceras, gastrite, gases, mau-hálito, anemia, etc. Ela não tem contra-indicação se for pura. Para picadas venenosas de qualquer cobra ou inseto e queimaduras não há nada igual, aplicando logo. Nossa corpo é terra, e volta a ela. Por isso combina bem. Até Jesus a usou para curar um cego.

Leia mais sobre a terra em meus outros livros, citados na contra capa.

## XAROPE DA BANANEIRA: PARA BRONQUITE, ASMA E TOSSE

Pega-se um coração, umbigo (que era flor), ou cachopa, que está pendurado na ponta do cacho de banana. Corta-se bem fino, mistura-se 1 kg de açúcar cristal, mascavo, ou mel, e coloca-se esta mistura dentro de um pote de cerâmica (barro ou argila) novo e bem lavado. Deixa-se em repouso em um lugar que não seja frio, durante 48 horas. Coa-se o líquido que se formou, guardando-o num vidro na geladeira, para não estragar.

**DOSE:** Tome uma colher das de sopa em jejum e outra ao deitar, durante 15 dias, mas não tome gelado. **Interrompa 15 dias** e prepare novamente, tomando mais 15 dias. Sempre assim, até completar o tempo de 4 meses. Isso cura a Bronquite com segurança.

## TRATAMENTO RESUMIDO DAS DOENÇAS

Em rigorosa ordem alfabética, seguem as doenças:

- **ABCESSOS:** Trate de purificar o sangue. Fazer banho quente com água e sal se o abcesso estiver inflamado. Compressas quentes com barro, repolho, cebola e sal, diversas vezes por dia.
- **ABORTO INVOLUNTÁRIO:** Tomar cloreto de magnésio evita o aborto. Poderoso também é o chá da flor de calêndula, e combater a prisão de ventre.
- **ACIDEZ DO ESTÔMAGO:** Tome uma colherinha ou bolinhas de barro com água em jejum e ao deitar. Suco puro de limão ou com água. Evitar frituras, gorduras e doces. Tome chá de Espinheira-Santa ou Camomila.
- **ACIDO ÚRICO:** Tome cloreto de magnésio, coma frutas ácidas, principalmente limão, tome chá de chapéu-de-couro ou folhas de abacateiro, chá de bugre, cordão-de-frade. Procure suar bastante.
- **ACNE OU ESPINHA:** Sinal de sujeira no intestino e no sangue. Evite chocolate, doces e frituras. Aplique barro amolecido, deixe secar, lave e passe suco de limão. Aplique abacate maduro ou coalhada seca.

• **AFOGAMENTO:** coloque de bruços, puxe o queixo para baixo e faça respiração boca-a-boca. Faça vomitar a água movimentando os braços. Depois de recuperada, dê chá quente e mande repousar.

• **AFONIA (FALTA DE VOZ):** Gargarejos com sal e bicarbonato em pequena quantidade, ou com suco de limão, malva ou cavalinha. Limpe o sangue.

• **AFTA:** Elimina-se rapidamente aplicando suco de limão com algodão umedecido nele. Tomar uma colher de óleo de cozinha junto com a refeição ou logo após. Bochechos com alfavaca, amora vermelha, lansagem. É preciso normalizar a digestão.

• **AIDS:** O que mata o aidético é o pânico, as extravagâncias praticadas, drogas, etc. Só existe uma saída: eliminar as toxinas do corpo e fortificá-lo, cercando o paciente de todo o carinho, para que as drogas auto-induzidas, que o medo e a raiva produziram há anos, também sejam eliminadas. Veja todo o tratamento no livro "A Saúde Brota da Natureza" deste mesmo autor.

• **ALCOOLISMO OU EMBRIAGUEZ:** É causado por alimentação errada, frustrações e decepções na vida. É uma febre interna. Tome um cálice de suco de couve às refeições. Suco puro de limão, suco de maracujá, chá da erva espinho-de-carneiro. Tome-se vegetariano, pois não existe vegetariano alcoólatra. Evitar café, fumo e carne.

• **ALERGIA:** Evite produtos animais, limpe o sangue. Tome suco de limão e chá de calêndula.

• **AMÍGDALAS:** Se inflamam é sinal de sangue sujo, prisão de ventre, tabagismo, etc. Quatro gargarejos por dia com suco de alho, cebola, limão, azeite e sal. Fazer lavagem intestinal. Aplicar barro misturado com cebola ralada durante duas horas por dia na garganta.

• **ANEMIA:** Apanhar sol, aplicar barro na barriga todas as noites, tomar sucos de beterraba, cenoura, espinafre. Tomar melado de cana 5 colheres por dia.

• **APENDICITE:** Três compressas ou bolsas de gelo de uma hora por dia. Compressa de barro nas costas e no ventre durante três horas/dia. Tome chá de cebola e cavalinha. Combater a prisão de ventre.

• **APETITE, FALTA DE - (INAPETÊNCIA):** Aplicar barro na barriga, jejuar até o meio dia, dois banhos genitais ao dia, tomar suco puro de limão, chá de salsa ou cipó-mil-homens.

• **ARTERIOSCLEROSE:** É preciso limpar o sangue e fazer bastante exercícios. Tomar cloreto de magnésio. Jejuar, tomar suco de limão.

• **ARTRITE E ARTROSE:** O cloreto de magnésio cura. Aplicar barro, eliminar ácido úrico, tomar chá de abacateiro (folhas), chapéu-de-couro.

- **ASMA:** Tomar xarope da bananeira durante quatro meses (veja explicação neste livro). Tome suco de cebola crua com mel. Suco de gengibre com mel três vezes ao dia.
- **ASSADURAS OU BROTOEJAS:** Aplique barro bem fino. Dê banho com água morna e um pouco de suco de limão. Aplique polvilho com azeite.
- **ATAQUE EPILETICO (EPILEPSIA):** Tomar 1g de coro-onha (ou olho-de-boi) por dia, feito o chá, pelo menos por 3 meses. Chá de angelicó (ou cipó-mil-homens) durante 3 meses. Tomar suco puro de limão sempre. Combater prisão de ventre e aplicar barro na barriga todas as noites.
- **AZIA:** Cuide da comida e limpe o intestino. Tome suco puro de limão. Comer frutas e verduras cruas. Comer coanhada de leite e aplicar barro sobre a barriga todas as noites. Evite frituras.
- **BAÇO:** Aplique barro morno todas as noites. Faça compressas com água e sal. Tome chá da raiz de picão-preto, salsa. (Ver sangue sujo).
- **BARRIGA D'ÁGUA:** Trate a prisão de ventre e a má digestão. Faça 3 banhos genitais por dia e um banho de vapor. Tomar chá de abútua, alfavaca, cardo-santo, caroba, cavalinha e erva-tostão.
- **BERIBÉRI:** Evitar o álcool, comer cereais integrais. Tratar como febre. Tome chá de erva-tostão e suco de limão.
- **BERNE:** Amarre um pedaço de tocinho de porco aquecido em cima do berne. Ele virá para fora. Misture fumo de corda com óleo e aplique.
- **BEXIGA:** Aplique barro ou linhaça. Tome chá da raiz de salsa, erva-tostão e quebra-pedra, tudo junto, três xícaras ao dia.
- **BICHO-DO-PÉ:** Aplique tocinho assado e quando o bicho sair passe azeite quente. Aplique 6 folhas de espirradeira bem quente.
- **BICO-DE-PAPAGAIO:** Tomar cloreto de magnésio PA com perseverança elimina esta calcificação.
- **BLENORRAGIA, PURGAÇÃO OU GONORRÉIA:** É uma crise curativa que se manifesta por saída de pus das vias urinárias. Fazer dois banhos genitais por dia e uma sauna. Enfaixamento de barro sobre o ventre, rins e órgãos sexuais, pelo menos todas as noites. Tomar chá de alfazema, cana-do-brejo, cardo-santo, erva-tostão. Comer frutas e verduras cruas.
- **BÓCIO OU PAPO:** É preciso normalizar a composição do sangue com boas digestões e aquecimento da pele, isto é, passar água fria na pele ao levantar, fazer banho de vapor e banho genital, diariamente. Fazer compressa com suco de agrião ou de limão no pescoço e também tomar. Chá de cavalinha ou caroba.
- **BRONCO-PNEUMONIA:** É a pneumonia que atingiu também os brônquios. Trate como pneumonia.
- **BRONQUITE:** Tome xarope da bananeira durante 4 meses, alternando 15 dias sim / 15 dias não. Quando é asmática e alérgica, tome o pó dos

- caramujinhos de horta torrados, meia colher das de chá por dia misturado com alimentos, durante sete dias. Então pare sete dias e tome novamente durante sete dias. Depois de um ano faça uma dose de reforço.
- **CACHUMBA OU PAPEIRA:** Aplique barro na parte afetada e na barriga, renovando a cada 3 horas. Beba bastante suco de limão. Tome o chá e faça gargarejos com cavalinha, malva ou tansagem. É preciso combater a prisão de ventre.
  - **CÂIBRAS:** Acontece por falta de cálcio, potássio e vitamina B1. Tome duas colheres de mel antes de deitar. Tome bastante suco de limão. Tome chá de açoita-cavalo, alfazema, bardana ou camomila. Melhore a alimentação.
  - **CALCANHARES RACHADOS:** Passe manteiga de cacau, sebo de boi, óleo de cajueiro, creme de soja ou suco de limão. Coma muita cenoura crua.
  - **CÁLCULOS BILIARES:** **Primeiro dia:** tome só sucos de frutas; às 19:00h fazer uma lavagem intestinal com chá de malva; misture 100ml de óleo de oliva com o suco de 4 limões e uma colher de açúcar; amornhe e tome às 20:00h. **Segundo dia:** tome às 7:00h um vidro de óleo de rícino(60ml) com o suco de 3 limões(mistura amornada); meia hora depois tome uma xícara de chá de hortelã e camomila. Passe o dia com sucos de frutas e chás somente. **Terceiro dia:** coma somente maçãs raladas. Esse tratamento elimina as pedras da vesícula pelas fezes.
  - **CÁLCULOS RENAIOS:** Rale um caroço de abacate com casca; Mais uma garrafa de cerveja preta; misture dentro da garrafa e enterrre por oito dias. Depois tome uma colher de sopa 3 vezes ao dia. Tome chá de quebra-pedra rasteira.
  - **CALOS E CRAVOS:** Amarre em cima do calo um pedaço de cebola que esteve no vinagre, ou aplique suco de cebola com suco de limão. Amarre a parte de dentro da casca da banana sobre o calo. É ótimo.
  - **CALVÍCIE:** O melhor tratamento é purificar o sangue e combater a prisão de ventre. Esfregar a cabeça com babosa e lavar no dia seguinte. Passe suco de cebola e suco de limão durante 15 min.
  - **CÂNCER (CANCRO):** Tome leite de aveloz (pau-pelado) duas gotas por dia, durante 45 dias. É poderoso. Outra receita: 700g de folhas de babosa(aloés) colhidas antes do nascer do sol, bater no liquidificador, misturar um kg que mel duas colheres de cachaça(pinga); deixar no escuro. Tomar duas colheres, duas vezes ao dia, durante 10 dias, interromper 10 dias e assim alternadamente até curar. Comer alimentos vegetais naturais e evitar produtos químicos.

- **CANSAÇO, FADIGA:** É urgente desintoxicar o corpo e comer alimentos vivos, integrais e não mortos. Tome lêvedo de cerveja após as refeições. Combater a anemia e a prisão de ventre.
- **CASPA:** É fermentação pútrida do intestino que está saindo na cabeça. Portanto cure a prisão de ventre. Aplique suco de limão.
- **CATARATA:** É a acumulação de impurezas no cristalino ou membrana dos olhos. Desintoxique o organismo(veja doença dos olhos).
- **CATARRO:** É o muco acumulado devido à alimentação de origem animal e industrializada. Suco de limão, de cebola com mel, de abacaxi com mel ou de cenoura com mel eliminam os catarros.
- **CHOQUE ELÉTRICO E RAIOS:** Se estiver vivo basta enterrar o corpo na terra bem úmida.
- **CHULÉ:** Passe suco de limão, aplique barro, trate o fígado inflamado e limpe os intestinos. Dê banho morno com água e sal.
- **CIÁTICA, REUMATISMO CIÁTICO:** Cura facilmente tomando Cloreto de Magnésio PA. Aplique cataplasma de barro ou batata crua ralada.
- **CIRCULAÇÃO DO SANGUE:** O sangue não circula direito quando está cheio de impurezas, viscoso e quando a pessoa não se movimenta. Tome chá de açafrão, algodão(folhas), erva-mate, camomila. Faça exercícios físicos.
- **CIRROSE HEPÁTICA:** Se não estiver avançada demais, cura aplicando barro morno durante duas horas e jejuando dois ou três dias. Combater a prisão de ventre, fazer lavagem intestinal, usar limão.
- **CISTITE:** (VEJA BEXIGA)
- **COBRA VENENOSA:** (VEJA PICADAS VENENOSAS)
- **COBREIRO:** Misture suco de limão com pólvora e aplique, ou folhas de alho com azeite, ou banha com suco da folha do fumo, limpe o sangue.
- **CÓLERA:** Tome bastante água com limão e chá de erva Santos-filhos (Rubim); tome um pouco de argila e aplique barro sobre a barriga. É preciso dominar a febre interna.
- **COLESTEROL:** Cura-se facilmente tomando em jejum 1 ou 2 colheres de farinha de mandioca com água (farinha branca não torrada ou lavada). Tome chá de gervão da flor azul, tome caldo de cana ou melado, chá de bugre, folha de batata doce, couve crua.
- **CÓLICAS:**
  - dos intestinos:** aplique barro ou batata ralada e elimine vermes; tome boldo, ou manjerona.
  - intestinal do bebê:** dê chá de poejo com algumas gotas de bálsamo branco. Dê camomila, semente de erva-doce, hortelã.
  - do fígado:** chá da raiz de picão-preto, ou sementes de melancia esmagadas. Pode-se também aplicar barro morno.

- **dos rins:** aplique barro morno ou bolsa com água quente.
- **menstruais:** aplique barro morno; tome chá de angélica, calêndula, fel-da-terra e alecrim-de-jardim. (um deles)
- **COLITE:** Tome de 1/4 a 1 colher das de café de argila. Aplique barro sobre a barriga. Tome suco de limão freqüentemente e coma coalhada de leite duas vezes ao dia.
- **CONJUNTIVITE (VEJA DOENÇA DOS OLHOS)**
- **COQUELUCHE, TOSSE COMPRIDA, TOSSE CONVULSA:** Esmague folhas de Mastruço (Mentruz), misture leite quente, adoçado com mel e tome de manhã uma xícara. Combater febre interna e prisão de ventre.
- **CORAÇÃO (VEJA DOENÇAS DO CORAÇÃO)**
- **CORIZA OU DEFLUXO:** Deixe de tomar leite, comer carne e limpe o intestino. Faça inalações com vapor de eucalipto. Pingar gotas de chá de alecrim nas narinas.
- **CORRIMENTO VAGINAL:** Aplicar barro na barriga é ótimo; tomar chá de tansagem. Fazer lavagens com erva-tostão, cavalinha, sálvia ou nogueira.
- **CORTES:** (VEJA FERIDAS)
- **DEPRESSÃO:** O melhor remédio são os exercícios físicos e a alimentação correta. Tomar sol, porque produz serotonina no cérebro para evitar a depressão. Depressão é um problema de origem psíquica e emocional, gravado no subconsciente, mas o importante é combater a mortífera prisão de ventre e fazer uma desintoxicação orgânica.
- **DERRAME CEREBRAL (APOPLEXIA) OU HEMORRAGIA CEREBRAL:** O cloreto de magnésio evita o derrame. Para curar os defeitos do derrame e também evitar, tome o chá de 1g da coro-onha(olho-de-boi) ao dia. Importante é jejuar um pouco, fazer lavagem intestinal e aplicar barro na barriga pelo menos à noite. Tomar muito suco de limão.
- **DESIDRATAÇÃO:** A melhor erva é o Rubim(erva Santos-Filho, ou Macaé) que tem milagroso poder para curar a desidratação em poucos minutos tomando o chá. Tomar 1 colher de barro ou aplicar barro frio no ventre.
- **DESMAIOS (PERDA DE CONSCIÊNCIA E NÁUSEAS):** Se por acaso a língua estiver presa na garganta puxe para fora. Passe uma toalha molhada com água fria por todo o corpo. Faça cheirar alho esmagado, ou vinagre e cebola cortado. Sentar e abaixar bem a cabeça.
- **DIABETE AÇUCARADA:** É problema digestivo e febre interna. Tomar chá da raiz de picão preto misturado com carqueja. Aplique barro sobre o ventre. Tomar suco de dente-de-leão ou de pepino. Comida vegetal natural. Fazer desintoxicação orgânica (veja no começo do livro).
- **DIARRÉIA E DISENTERIA:** A mais grave é a disenteria. Cura fácil com a aplicação de barro no ventre e dorso, ou tomar um pouco de barro com

água 1 colher de chá. Fazer jejum e tomar muita água, além de tomar muito suco de limão ou cenoura até curar.

• **DIGESTÃO DIFÍCIL:** Jejum matinal, banho genital. Tomar suco de limão. Aplicar barro na barriga e combater a prisão de ventre.

• **DOENÇAS DO CORAÇÃO:** Todas as doenças do coração desaparecem purificando o sangue. É ótimo tomar cloreto de magnésio. Chá de alecrim-de-jardim. Evitar o sal na comida. Tomar suco de limão.

• **DOENÇAS DO ESTÔMAGO:** Mastigar bem, comer pouco e com calma. Fazer banhos genitais, aplicação de barro no ventre e fazer jejum de desintoxicação.

• **DOENÇAS DA COLUNA VERTEBRAL:** O melhor é tomar cloreto de magnésio sempre; fazer massagens, aplicar barro morno, dormir em cama dura e cuidar muito com a alimentação.

• **DOENÇAS DOS RINS:** Beber muita água e sucos naturais. Evitar o sal. Desintoxicar o corpo e aplicar barro morno à noite. Evitar produtos animais, café, bebida alcoólica e chocolates. Tome chá de cavalinha ou quebrapedra.

• **DOENÇAS DA PELE:** O melhor tratamento é deixar o intestino limpo, fazer saunas, aplicar barro e tomar chá de bardana, suco de dente-de-leão, douradinha-do-campo, espinheira-santa e tansagem.

• **DOENÇAS DOS OUVIDOS:** Combater já a prisão de ventre e a má digestão. Fazer banhos genitais e escaldas-pés. Coloque algodão dentro dos ouvidos e aplique barro por cima e deixe pelo menos 2 horas.

• **DOENÇAS DOS OLHOS:** Só a limpeza geral de todo o corpo é capaz de melhorar os olhos, por isso faça desintoxicação, jejum, lavagem intestinal, aplicar barro sobre os olhos e lavar com chá de confrei. É preciso nutrir-se com alimentos vivos, que tenham vitamina A.

• **DOENÇAS VENÉREAS:** (VEJA SÍFILIS, GONORRÉIA, ETC)

• **DOENÇAS DE CHAGAS (DO BICHO BARBEIRO):** Cura-se limpando o sangue, combatendo a prisão de ventre, desintoxicando o organismo com jejum, sucos naturais de ervas, banhos e nutrindo-se bem. Melhorar as condições higiênicas, as moradias e matar o bicho-barbeiro.

• **DOENÇAS DO ÂNUS:** Prolapso, inflamações, tumores, fistulas; o tratamento é aplicar barro sobre o ventre e fazer saunas para limpar o sangue. Combater a prisão de ventre.

• **DOENÇAS DOS NERVOS:** Apanhar sol, manter contato com a terra e limpar o sangue. Tomar suco de dente-de-leão, chá de alfafa e de catuaba. Combater a prisão de ventre. Resolver problemas psicológicos.

• **DOENÇAS DO FÍGADO:** É ótimo o chá da raiz do picão-preto, a aplicação de barro morno, jejuar, combater a prisão de ventre, limpar o intestino e tomar chá de ananás, angélica, alcachofra.

• **DOENÇAS DA MULHER:** É preciso tirar a febre interna com banhos de assento, genital e de tronco. Aplicar barro sobre o ventre todas as noites é ótimo, eliminando cistos em 2 a 3 meses, além de eliminar corrimãos e problemas do ovário e do útero. Chá de cavalinha.

• **DOR DE BARRIGA:** (VEJA CÓLICAS INTESTINAIS)

• **DOR DE CABEÇA:** Jejando durante 15 dias de manhã até o meio dia cura. O suco de limão de 1 a 10 e de 10 a 1 cura. O banho genital é ótimo. Chá de alfazema, angélica, sálvia e sene. Aplicar barro na barriga.

• **DOR DE DENTE:** Fazer bochechos com chá de folha de batata doce, malva, picão, tansagem. Aplicar barro frio ou fazer compressas com toalhas umeedecida em água fria. Fazer escaldas-pés.

• **DOR DE VISTA:** A aplicação de barro resolve rapidamente (aplicar sobre gaze). Veja doenças dos olhos.

• **DORES MUSCULARES:** Deixe curtir a amêrcia no álcool e faça fricções. Curtir no álcool um pouco de arruda, catinga-de-mulata, cânfora de quintal e mastroço(mentruz), e fazer compressas no local da dor.

• **ECZEMA:** Limpar o sangue. Aplicar barro ou babosa resolve.

• **ENFISEMA PULMONAR:** Evitar o fumo, bebida alcoólica e a poeira. Combater a prisão de ventre, pois provoca intoxicação e catarro ou muco nos pulmões. Poderoso também é o xarope da bananeira. Importante é aplicar barro morno no peito e nas costas à noite.

• **ENJÔO (NÁUSEA):** Tomar suco de limão é ótimo. Chá de bólido, erva-doce, laranjinha-do-mato, salsa, jejuar durante o enjôo.

• **ENVENENAMENTO:** Veneno é tudo que faz mal à saúde e pode matar.

**1-ENVENENAMENTO AGRÍCOLAS E MEDICAMENTOS (Não sendo ácidos):** provoca-se vômitos ou dá-se uma colher de argila (barro puro) desmarchada com água. Tomar bastante leite. **2-ENVENENAMENTO COM SODA CÁUSTICA:** Não deve provocar vômito, lave a boca da pessoa com água e dé a ela muita água com limão ou com laranja, ou água com uma colher de argila.

**3-ENVENENAMENTO COM GÁS:** Abrir bem a casa ou levar pra fora a pessoa; fazer a respiração boca-a-boca.

**4-SE FOR POR COMIDA ESTRAGADA, PLANTAS OU ARSÊNICO:** Provoque o vômito; depois dé uma colher de argila com água para beber. Além disso, muita água pura ou com limão.

• **ENXAQUECA:** Tome bastante suco de limão, aplique barro frio na testa e na nuca, pelo menos uma hora. Mastigar casca de laranja.

• **EPILEPSIA:** (VEJA ATAQUE EPILETICO)

• **ERISIPELA:** Limpe o sangue. Cura em 3 semanas aplicando o barro. Figo da Índia ou tuna, rale e coloque sobre o lugar afetado 3 vezes ao dia. Esmague babosa e aplique sobre a ferida.

- **ESCARLATINA:** (VEJA FEBRE ERUPTIVA)
- **ESCLEROSE MÚLTIPLA:** O Dr. Evers (Alemanha) tem uma dieta especial para estes casos: **Alimentos permitidos:** 1-leite cru de vaca ou cabra, lacticínios; 2-Cereais germinados; 3-Frutas frescas; 4-Mel; 5-Nozes e outros alimentos que contenham óleo; 6-Legumes bulbosos, organicamente cultivados; 7-Um ovo cru por dia batido com leite e mel. **Alimentos proibidos:** 1-Folhas e talos de legumes. Batatas; 2-Quaisquer alimentos fritos ou cozidos, exceto o pão integral; 3-Café, chocolate, álcool, mostarda, sal, açúcar ou adoçantes. Fazer jejum de desintoxicação e tomar cloreto de magnésio PA.
- **ESQUISTOSOMOSE, XISTOSE, BARRIGA D'ÁGUA:** Evitar águas paradas e sujas, onde se encontram os caramujos portadores da doença. Manter muita higiene corporal, aplicar barro na barriga para descongestionar. Tomar chá de eucalipto, losna, e angelim-do-sertão.
- **ESTERILIDADE E IMPOTÊNCIA SEXUAL:** É preciso combater preocupações, tensões nervosas e cansaço mental, além de drogas, fumo, álcool, infecções e corrimentos (se houver), evitar o uso prolongado de anticoncepcionais. Praticar exercícios físicos, aplicar barro sobre o ventre, descobrir os dias férteis da mulher e sobretudo manter alimentação viva, natural e integral.
- **FEBRE TIFÓIDE:** Fazer desintoxicação orgânica, jejuar um pouco, fazer suar, tomar bastante líquido, e aplicar barro.
- **FEBRE PUERPERAL: (APÓS O PARTO)** É causada por falta de limpeza completa do útero ou contaminação por falta de higiene. Trate como febre.
- **FEBRE:** Perigosa é a febre interna, porque destrói a digestão e prejudica órgãos do corpo e pode matar. A água e a terra são os dois melhores remédios. Faça banhos e aplique barro na barriga.  
Beber muita água, chá de sabugueiro e suco de limão.
- **FEBRES ERUPTIVAS:** São febres violentas, mais comuns em crianças(sarampo, escarlatina, varíola, difteria ou crupe). Trate como febre. No caso da difteria, fazer rapidamente vapor de água quente na garganta e na cabeça para evitar a asfixia.
- **FEBRE AMARELA:** (VEJA FEBRES ERUPTIVAS)
- **FERIDAS, CHAGAS OU CORTES:** Lavar demoradamente com água limpa, fervêr seiva de bananeira e aplicar com algodão. Aplicar barro frio suco de confrei, mastruço, arnica, babosa ou beldroega. Tomar sucos de limão.
- **FERTILIDADE:** (VEJA ESTERILIDADE E IMPOTÊNCIA)
- **FÍGADO:** (VEJA DOENÇAS DO FÍGADO)

- **FLATULÊNCIA, TIMPANITE OU GASES:** É o excesso de gases no estômago e intestino. Tomar bastante água pura ou líquido de verdura crua ou fermentada. Alimentar-se certo. Chás de alecrim e espinheira-santa.
- **FLORES BRANCAS, LEUCORRÉIA:** (VEJA DOENÇAS DA MULHER)
- **FRATURAS:** Aplicando barro (2cm de espessura)cura em 3 a 4 semanas.
- **FRIEIRAS:** Banhe o local com chá de folhas de mandioca ou aplique suco de limão puro. Aplique barro ou lave com salmoura bem quente.
- **FUMO:** (VEJA TABAGISMO)
- **FURÚNCULOS:** Limpe o sangue. É importante amadurecer os furúnculos aplicando barro com cebola e batata ralada, ou barro com linhaça moída. Aplicar cacto moido. Tomar bastante limão.
- **GANGRENA:** Aplique barro morno, após ter lavado com água e sabão. Dê banhos demorados com chá de cavalinho ou confrei. Pegue cal-virgem e deixe "queimar" na água morna; depois coe e coloque o membro afetado dentro dessa água de cal.
- **GARGANTA INFLAMADA:** Três limões, três colheres de açúcar mascavo, duas xícaras de água: fervêr tudo e tomar quente. Compressas na garganta com batata ralada ou barro com cebola ralada.
- **GASTRITE:** Cura em um mês aplicando barro na barriga toda noite. Tomar em jejum suco de dente-de-leão ou suco de couve com água ou leite. Evitar doces e frituras, tomar 1 colher das de chá de argila com água em jejum e ao deitar.
- **GONORRÉIA:** (VEJA BLENORRAGIA)
- **GRIFE:** Cura-se bebendo bastante água e tomando banhos frios, com o corpo aquecido por ginástica. Chá de guaco, suco de limão e fazer escaldapés. Aplicar barro na barriga.
- **HEMOFILIA:** Faça compressas frias com suco de limão. Tome chá de Ipê-roxo. Aplique sangue-de-bicuíba. Veja hemorragia.
- **HEMORRAGIA CEREBRAL:** (VEJA DERRAME CEREBRAL)
- **HEMORRAGIAS:** a) **DO NARIZ:** Tampe o nariz com algodão embebido em suco de limão ou chá de cavalinho. Aplique barro frio na nuca. b) **UTERINA:** Coloque bolsa de gelo sobre a parte baixa da barriga, aqueça os pés. c) **EM GERAL:** Aplique grossas camadas de barro frio (2 a 3 horas). Chás de calêndula, canela e suco de limão. (tomar).
- **HEMORRÓIDAS:** Comer uma colher de farinha de mandioca bem branca com água, em jejum. Tomar chá dos brotos novos da rama da mandioca. Faça banhos de assento com erva-de-bicho ou de amora-branca. Limpe o sangue e combata a prisão de ventre.
- **HEPATITE:** Misture picão-preto (a raiz), alipo-do-reino, raiz de salsa e ferva um pouco, tomando deste chá diversas vezes por dia. Jejuar um pouco, aplicar barro morno sobre o fígado diariamente.

- **HÉRNIA DISCAL:** Aplica-se barro sobre o local e toma-se cloreto de magnésio PA, com perseverança. Cura, se não for muito antiga.
- **HÉRNIAS, QUEBRADURAS OU RUPTURAS:** Hérnias novas cura-se aplicando barro. Cuide com a comida e limpe o sangue. Aplique compressas quentes de chá de cana-do-brejo ou casca-de-carvalho.
- **HERPES SIMPLES OU FEBRIL:** Basta algumas saunas para limpar o sangue. Aplicar própolis em forma de tintura, ou barro.
- **HIDROFOBIA (RAIVA):** Fazer sauna, tomar muito suco de limão, aplicar água com vinagre no local ou barro, que é ótimo.
- **HIPERTENSÃO:** (VEJA PRESSÃO ALTA)
- **HIPOTENSÃO:** (VEJA PRESSÃO BAIXA)
- **HISTERIA:** Respirar com a cabeça dentro de um saco de plástico por alguns minutos acalma a excitação. (Veja doenças dos nervos.)
- **ICTÉRIA OU AMARELÃO:** Combater a prisão de ventre e normalizar a digestão. Suar bastante. Aplicar barro na barriga. Tomar chá da mistura de alho, salsa e quina, diversas vezes ao dia, chá de raiz de picão.
- **IMPOTÊNCIA SEXUAL:** (VEJA ESTERILIDADE)
- **INAPETÊNCIA:** (VEJA APETITE)
- **INFECÇÃO:** Limpar o intestino com a lavagem intestinal. Aplicar barro na barriga, pelo menos à noite, porque onde não há febre não há infecção. Use regularmente alho, mel, cebola e limão. Tome chá de tansagem, mastruço, raiz de guaxuma, bardana e douradinha-do-campo.
- **INSOLAÇÃO:** Passar água fria no corpo. Colocar a pessoa na sombra e dar água para beber. Aplicar barro na barriga e na nuca.
- **INSÔNIA:** Aplicar barro na barriga é ótimo calmante. Fazer escaldas-pés e comer bastante alface. Tomar chá de erva-doce e poejo.
- **LEPRA:** "Só é curável nos casos em que a digestão ainda pode ser reanimada" - Louis Kuhne. Fazer dois ou três banhos genitais por dia e barro sobre o ventre pelo menos à noite. Lavar as feridas com chá de eucalipto e limão, ou com demorados banhos. Chá de carqueja.
- **LEUCEMIA, CÂNCER DO SANGUE:** É doença grave, pois o sangue está muito envenenado por antibióticos e medicamentos químicos. (Veja o título "Desintoxicação Orgânica", no inicio deste livro.) Dormir com cataplasma de barro sobre o ventre e rins. Comer só frutas ou saladas cruas. Chá de quina-do-mato, confrei, abóbora-d'anta.
- **LOMBRIGAS OU VERMES:** Doze sementes de limão esmagadas: deixar na água à noite toda e de manhã dar de beber desta água, ou aos poucos durante o dia. Chás de erva de Santa-Maria, artemisia, hortelã.
- **MÁ DIGESTÃO:** (VEJA DIGESTÃO DIFÍCIL)
- **MAL DE PARKINSON:** Três banhos genitais diários, jejum, lavagem intestinal durante sete dias. Banhos de sol. Cataplasma de barro no ventre

- e no dorso. Importante é tomar 1g do pó da semente de coro-onha(olho-de-boi) moído por dia, feito chá isso cura fácil em alguns meses.
- **MALARIA, MALEITA OU IMPALUDISMO:** Desintoxicar o fígado com jejum e sucos naturais, aplicar barro morno sobre o fígado e tomar chá de quina-do-mato. No mais trate como febre pois malária é febre.
- **MANCHAS NA PELE:** (VEJA VITILIGO)
- **MÃOS E PÉS FRIOS E CABEÇA QUENTE:** É sinal de fezes ressequidas no intestino. Faça escaldas-pés e coloque os pés num cozimento de erva-mate morno durante 2 minutos no máximo. Depois aqueça-os. Combater a prisão de ventre fazer exercícios físicos.
- **MAU HÁLITO:** Tome 1 colher das de café de argila em jejum e ao deitar, e também o suco de 1 limão, puro e com água.
- **MEMORIA FRACA OU AMNÉSIA:** É causada por mau hábito alimentar (ovo, carne, açúcar e outros refinados). Evite o fumo e o álcool. Tome cloreto de magnésio PA. Combata a prisão de ventre. Tome mel ou geléia real.
- **MENINGITE:** Dominar rapidamente a febre com lavagem intestinal (distér). Aplicar barro frio na cabeça e à noite sobre o ventre. Tomar bastante suco de limão. (Veja a palavra febre).
- **MENOPAUSA, IDADE CRÍTICA:** O melhor é aplicar barro frio na barriga, combater a prisão de ventre e a febre interna. Tome chá de agoniada, algodoeiro e use alimentação natural.
- **MENSTRUAÇÃO IRREGULAR:** Chá de bolsa-de-pastor ou mil-em-rama (pronto-alívio) regulariza. Combater prisão de ventre. Um banho genital por dia. Aplicar barro sobre o ventre à noite.
- **MICOSE OU TINHA (IMPÍNGENS):** Quatro dentes de alho amassados e misturados com 1 colher das de café de vaselina. Aplicar 3 vezes ao dia. Aplicar banhos de vapor no local, com chás de alfafa e alho.
- **NÁUSEAS:** (VEJA DESMAIOS)
- **OBESIDADE:** Alimento cru e integral emagrece, porque têm fibras. Evitar bebidas geladas, jejuar sempre até o meio-dia. Evite doces.
- **OSTEOPOROSE E OSTEOMIELITE:** Cura-se tomando cloreto de magnésio PA. Tomar sol e comer só alimento natural.
- **OVÁRIO:** (VEJA DOENÇAS DA MULHER)
- **PANARÍCIO, PANARIZ OU UNHEIRO:** O melhor remédio é aplicar barro. Esmague uma cebola, misture sal e aplique três vezes ao dia.
- **PARALISIA INFANTIL, POLIOMIELITE:** Tratar o quanto antes, aplicando barro, combatendo a febre e a prisão de ventre. Dar chá de arruda, beladona, couve, armica, dente-de-leão ou abútua.

- **PARALISIA:** Pode ser cerebral ou por intoxicação intestinal. Limpe o sangue, aplique barro sobre o ventre à noite, fazer lavagem intestinal (clistér) diário. É preciso normalizar a digestão. (veja digestão difícil).
- **PÉS RACHADOS:** (VEJA CALCANHARES RACHADOS)
- **PICADAS VENENOSAS:** A aplicação espessa de barro deixando pelo menos 1 hora é tratamento seguro. Aplicar alho ou cebola cortada.
- **PIOLHOS:** Molhar a mão com azeite ou banha, encostar no fubá (farinha de milho), esfregar na cabeça, deixar 10 minutos e depois passar um pente fino. Esmague arruda e passe na cabeça.
- **PIORRÉIA:** Combater a prisão de ventre; fazer bochechos com limão.
- **PNEUMONIA:** Combater rápido a febre interna. Fazer três inalações diárias com eucalipto, sal e cebola, em seguida passar água fria no rosto. Tomar suco de cebola com mel, três vezes ao dia.
- **PRESSÃO BAIXA (HIPOTENSÃO):** Tomar chá de canela em casca, comer azeitonas verdes, normalizar a digestão, tratar dos rins, fazer exercícios. Chá da casca ou da folha de lima. Comer aveia.
- **PRESSÃO ALTA (HIPERTENSÃO):** Suco de dois limões por dia, puro ou com água, tomar 10 a 15 gotas de tintura de alho com água em jejum. Chás da folha de pêssego, de cavalinha e de tansagem.
- **PRISÃO DE VENTRE OU CONSTIPAÇÃO:** Comer alimentos naturais fibrosos (frutas, verduras cruas, farelo do trigo e do arroz), tomar água em jejum. Em casos graves faça lavagem intestinal. Aplique barro sobre a barriga à noite. Tomar suco de dente-de-leão. Chá de sene. Deixar linhaça de mocho na água à noite e tomar de manhã. Combater a tensão nervosa.
- **PRÓSTATA, PROSTATITE:** Cura-se com chá de cavalinha, tansagem, raiz de salsa. Tomar cloreto de magnésio PA continuamente (veja no começo do livro).
- **PSORIASE:** Desintoxicar o fígado, normalizar a digestão. Aplicar barro sobre as partes afetadas, durante duas horas. Combater a prisão de ventre. Tomar chás depurativos (espinheira-santa, etc.)
- **PULGAS E PERCEVEJOS:** Colocar galhos de erva-de-santa-Maria embaixo do colchão e espalhar sal pela cama.
- **QUEDA DE CABELO (VEJA CALVICIE):**
- **QUEIMADURAS:** O melhor remédio é aplicar barro. É perfeito. Aplicar batata crua, cenoura crua ralada ou coalhada de leite. Suco de babosa, de beodroega, pomada de confrei.
- **QUISTOS:** É possível desmanchá-los completamente aplicando barro todas as noites durante 2 ou 3 meses.
- **RAIO:** (VEJA CHOQUE ELÉTRICO)

- **REUMATISMO:** Vem da alimentação errada. Evite produtos de origem animal, café, bebida alcoólica, chocolate. Tome Cloreto de Magnésio PA, chapéu-de-couro. Aplicar barro, tomar chá de arnica.
- **RINITE:** Evitar chocolate, leite, carne, ovos, queijo, açúcar branco; beber mais água e limpar o sangue. Fazer jejum.
- **SANGUE SUJO:** Limpa-se o sangue com suor, saunas, plantas depurativas, frutas e verduras cruas, banhos genitais e principalmente pelo jejum. Respirar ar puro. Apanhar sol.
- **SARAMPO:** (VEJA FEBRES ERUPTIVAS)
- **SARDAS:** Passe suco leitoso da figueira 1 vez por dia. Misture suco de limão com clara de ovo. Bata e aplique diariamente por 20 min.
- **SARNA, ESCABIOSE, COCEIRA-DE-SETE-ANOS:** É contagiosa. Limpe o sangue. Aplique argila (barro) para cicatrizar. Coloque pó de fumo na água fervente e aplique somente no lugar da sarna, várias vezes.
- **SÍFILIS E DOENÇAS VENÉREAS:** Cura-se com sauna. Fazer desintoxicação do corpo com banhos derivativos, principalmente o banho genital. Aplicar barro frio todas as noites sobre o ventre. Tomar chá de cana-do-brejo, caroba e cavalinha. Normalizar a digestão.
- **SINUSITE:** Cura em 1 mês aplicando barro três horas por dia no local. Mastigue pedaços de favo-de-mel diversas vezes por dia. Curar prisão de ventre e jejuar. Tomar bastante suco de limão.
- **SOLITÁRIA:** Prepare 60 a 90g de semente de abóbora descascada e misture 100g de açúcar e um pouco de leite, tomando em jejum.
- **STRESS:** É o mesmo que tensão. Combater o medo, tensão e preocupação. Fazer exercícios respiratórios e físicos. Saber dizer Não quando o trabalho é demais. Ter lazer e diversão. Alimentação natural e muita vitamina C natural.
- **TABAGISMO (ABUSO DO FUMO):** Durante 1 semana beba água a vontade, sempre que der vontade de fumar. Pelo menos 4 litros por dia. O chá de tansagem, durante 2 semanas no lugar do cigarro, também resolve.
- **TÉTANO OU TRISMO:** Aplicar bastante barro no local, sobre o ventre e rins resolve. Tomar bastante suco de limão e esvaziar o intestino.
- **TIFO:** Trate como febre.
- **TIREÓIDE:** (VEJA BÓCIO OU PAPO)
- **TÍSICA E TUBERCULOSE:** Combater a febre interna, respirar ar puro, fazer sauna, aplicar barro todas as noites na barriga, tomar suco de cebola com mel (três xícaras por dia). Combater a prisão de ventre.
- **TONTURAS OU VERTIGENS:** Coloque um pedaço de cebola cortada na boca, e deite com a cabeça um pouco mais baixa; respire ar fresco.

- **TORCICOLO:** Faça massagens com azeite quente. Aplique barro frio. Tome bastante limão e faça compressas quentes com seu suco. Tomar Cloreto de Magnésio PA.
- **TOSSE:** Tomar banhos frios rápidos e tomar o xarope da bananeira.
- **TRIGLICERÍDEO (GORDURA NO SANGUE):** Tome durante uma semana chá da folha de ameixa de verão. Na semana seguinte, tome erva-doce ou funcho. Na terceira semana tome chá da folha de violeta (1 xícara, 3 vezes ao dia, sempre sem açúcar).
- **TROMBOSE E EMBOLIA:** Tomar diariamente Cloreto de Magnésio PA. Tomar bastante suco de limão, puro ou com água. Fazer 3 dias de jejum. Fazer demorados banhos nos pés, escalda-pés, banhos genitais. Aplicar barro nas pernas. Evitar o fumo e álcool.
- **ÚLCERA DO ESTÔMAGO, DUODENO E INTESTINO:** Evite alimentos gelados, café, carnes, bebidas alcoólicas, fumo, frituras e pão com fermento. Tome no primeiro dia um copo de suco do tronco da bananeira, às dez horas, meio copo de suco de batatinha. No dia seguinte, a mesma quantidade de suco de cenoura. No terceiro dia, sucos de couve, dente-de-leão, beterraba, batatinha e assim sucessivamente, um tipo por dia até a cura total. Comer castanhas, yogurte natural e maçã assada. Aplicar barro na barriga todas as noites durante um mês. Chás de espinheira-santa e carqueja.
- **UNHEIRO:** (VEJA PANARÍCIO)
- **URINA PRESA:** (VEJA BEXIGA)
- **URINA SOLTA (ENURESE, INCONTINÊNCIA DA URINA):** Tomar chá de uma folha de embaúba para 2 copos d'água; tomar em duas vezes. Tomar bastante mel antes de deitar. Chá de alfafa (raiz) e arruda.
- **VARÍOLA E VARICELA:** (VEJA FEBRE ERUPTIVA)
- **VARIZES:** Combater o sangue sujo e a prisão de ventre. Fazer sauna, tomar bastante limão, aplicar barro com perseverança. Fazer compressa quente com chá do nó-de-pinho. Seja vegetariano.
- **VERRUGAS:** (VEJA CALOS E CRAVOS)
- **VESÍCULA BILIAR:** Tome em jejum suco de dente-de-leão, suco de dois limões por dia. Em jejum uma colher de azeite de oliva. Chá de alecrim, boldo, cáscara-sagrada e carqueja, 4 vezes ao dia.
- **VITILIGO (MANCHAS BRANCAS DA PELE):** Meio litro de flor de cipó-são-João, meio litro de álcool de cereais. Colocar num vidro e deixar curtir durante oito dias (bem tampado). Depois coar e tomar 20 gotas em um copo de água 3 vezes ao dia. Tomar até terminar.
- **VÔMITOS:** Na gravidez, comer sementes de abóbora; em outros vômitos, dar água de coco verde gelada, chá de alfavaca, angélica, hortelã, salsa. Coloque barro sobre o ventre pelo menos à noite. Tomar suco de limão.

Amigo(a) leitor(a)

Você deve ter notado a riqueza de informações contidas neste pequeno livro. E certamente chegou à conclusão de que a saúde de milhares de pessoas pode ser obtida através da aplicação dos recursos práticos da Natureza.

Se desejar aprofundar ainda mais seus conhecimentos, recomendamos a leitura de outros livros do autor, especialmente "A Saúde brota da Natureza", o mais completo de todos.

Atendemos por **reembolso postal ou sedex**, mediante despesas postais por conta do interessado. Dependendo da quantidade, oferecemos descontos de 20 a 30 por cento.

O livro **"1000 DICAS PARA TER SAÚDE"** pode ser adquirido na agência de correios de sua cidade.

Faça destes livros um bom presente para seus amigos, funcionários ou clientes. Além de contribuir para a melhoria da saúde de outras pessoas, você estará ajudando na construção da CLÍNICA NATURAL (veja foto na contra-capa deste livro).

Destaque esta carta-resposta, preencha seu pedido com endereço para remessa, e deposite-a na agência ou em qualquer caixa coletora dos correios. NÃO PRECISA SELAR.

## PEDIDO

### QUANT. TÍTULO

( <input type="checkbox"/> )	A saúde brota da Natureza .....	R\$	17,00
( <input type="checkbox"/> )	Cure-se com Remédios Caseiros .....	R\$	6,00
	(mínimo 2 exemplares)		
( <input type="checkbox"/> )	Cuide de sua saúde.....	R\$	3,00
	(mínimo 5 exemplares)		
( <input type="checkbox"/> )	1000 Dicas para ter Saúde .....	R\$	1,50
	(mínimo 20 exemplares)		
( <input type="checkbox"/> )	Cloreto de Magnésio PA 500 g.....	R\$	11,00
	(mínimo 2 frascos)		

PARABÉNS PELA AQUISIÇÃO, BOA LEITURA, E BOA SAÚDE.

Obs.: Os preços poderão sofrer alteração a partir de maio/1995