

FICHA TÉCNICA

[facebook.com/manuscritoeditora](https://facebook.com/manuscritoeditora)

© 2018

Direitos reservados para Letras & Diálogos,  
uma empresa Editorial Presença,  
Estrada das Palmeiras, 59  
Queluz de Baixo  
2730-132 Barcarena

Título original: *Uma farmácia natural em sua casa*

Autora: *Lisa Joanes*

Copyright © *Lisa Joanes, 2018*

Copyright © *Letras & Diálogos, 2018*

Revisão: *Ana Albuquerque/Editorial Presença*

Capa: *Catarina Sequeira Gaeiras/Editorial Presença*

Ilustrações das páginas 56 e 57: *Nuno de Almeida Campos*

Restantes imagens: *Shutterstock*

Fotografia da autora: *DR*

Paginação: *A. Sena*

Impressão e acabamento: *Multitipo - Artes Gráficas, Lda.*

ISBN: 978-989-8871-26-8

Depósito legal n.º 433989/17

1.ª edição, Lisboa, janeiro, 2018

# ÍNDICE

<b>Dedicatória</b>	<b>13</b>
<b>Prefácio</b>	<b>15</b>
<b>Introdução</b>	<b>17</b>
<b>Parte I – O caminho para a Saúde Emocional</b>	
<b>1. O corpo é espelho das nossas emoções</b>	<b>25</b>
<b>2. Nós não somos apenas um corpo</b>	<b>37</b>
<b>3. Toma consciência de quem és</b>	<b>43</b>
Exercício de reflexão	45
Exercício de reflexão	46
E se eu falhar?	47
Exercício de reflexão	48
Mas e se eu tiver razão?	49
<b>4. Quebra a rotina e liberta-te de velhos padrões que te fazem mal</b>	<b>51</b>
Exercício de reflexão	54
<b>5. Tens o poder para escolheres uma nova vida</b>	<b>59</b>
Exercício de reflexão	59
Exercício de reflexão	65
Exercício de reflexão	67

<b>6. Como podes curar as tuas emoções?</b>	<b>71</b>
6.1. Passo a passo para mudares as tuas emoções	77
Exercício	77
<b>7. Como podes alterar os teus padrões de comportamento?</b>	<b>81</b>
7.1. Passo a passo, rumo a novos padrões	88
Exercício para te ajudar a ter mais consciência dos teus comportamentos e reações	89
<b>8. O poder do Amor e das emoções positivas</b>	<b>95</b>
Exercício	97

## Parte II – O caminho para a Saúde Física

<b>1. Porque nos sentimos doentes?</b>	<b>103</b>
1.1 A falta de tempo para ti próprio	104
Exercício	104
1.2 Desvalorização das nossas emoções	105
1.3 Afastamento das leis da natureza	108
1.4 A inatividade física	109
1.5 A alimentação	110
1.6 A medicação química	112
<b>2. O que as doenças dizem sobre nós</b>	<b>115</b>
Exercício	117
Exercício	119
Exercício	120
<b>3. O que é a saúde para a Homeopatia?</b>	<b>121</b>
3.1 A Homeopatia: uma das medicinas do futuro	121
3.2 Origens da Medicina	122
3.3 Descoberta da Homeopatia	123
3.4 A energia vital	125
3.5 As diferenças entre a Homeopatia e a medicina convencional	126

<b>4. A tua farmácia natural em casa</b>	<b>129</b>
4.1 Porque deves evitar a utilização recorrente de medicamentos químicos?	129
4.2 Como podes utilizar a medicação homeopática nas situações agudas ou de emergência?	130
4.3 Que potências deves escolher?	131
4.4 Quais os remédios homeopáticos a utilizar?	131
1. Abcesso dentário	133
2. Ansiedade (ver Medo)	133
3. Antipiolhos	133
4. Cãibras, espasmos e/ou paralisias	133
5. Constipações e/ou tosse	134
6. Cortes e feridas (rutura de tecido)	136
7. Dentição em bebés	136
8. Diarreias (ver em Indigestões)	137
9. Dor de cabeça	137
10. Dor de dentes	138
11. Dor de garganta	138
12. Dores súbitas	139
13. Edemas	140
14. Entorses, quedas, distensões musculares e/ou fraturas ósseas	141
15. Febres	142
16. Hemorroidas ou outros problemas circulatórios	143
17. Indigestão, vómitos e/ou diarreias (ver também em «Males» de viagens)	144
18. Infeção urinária (cistite)	146
19. Insolações (ver em Queimaduras)	146
20. Insónias (não crónicas)	147

21. Luto, choque emocional ou más notícias	148
22. «Males» de viagens	148
23. Medo, ansiedade e/ou nervos antes de exames	148
24. Olhos, inflamação	149
25. Otite	149
26. Picadas ou mordidelas	149
27. Queimaduras e insolações	150
28. Ressaca	150
29. Rins, drenar	151
30. Sarampo	151
31. Urticária	151
32. Varicela	152
33. Verrugas	152
34. Vómitos (ver em Indigestão)	152

## **5. Curas em casa – Ajuda o teu corpo por meio**

### **das plantas** **153**

5.1 Como escolher e preparar as diferentes opções caseiras?	154
Infusão	154
Decocção	155
Compressa ou Emplastro	155
Compressas quentes	155
Compressas frias	156
Cataplasma	156
De Argila	157
De Farinha	157
De Erva fresca	157
De Erva seca	157
Tintura	158
Tintura preparada com ervas secas	158
Tintura preparada com ervas frescas	159

5.2 Primeiro há que desintoxicar	160
5.3 Sistema Respiratório	161
5.4 Aparelho Gastrointestinal	167
5.5 Aparelho Urinário	172
5.6 Pele	179
5.7 Sistema Nervoso Central	185
5.8 Sistema Cardiovascular	191
5.9 Sistema Osteoarticular	198
5.10 Sistema Reprodutor	204
5.11 Sistema Imunitário	211
5.12 Regimes de emagrecimento	218
<b>Parte III – O caminho para a Saúde Espiritual</b>	
1. Encontra as tuas respostas	227
2. O poder da Meditação e das respirações	229
2.1 O que deves saber antes de planeares a tua meditação?	231
2.2 Algumas sugestões de meditação	233
2.2.1 Meditação com a Respiração	233
2.2.2 Meditação de Relaxamento	234
2.2.3 Meditação Guiada ou com Música	235
2.2.4 Meditação do Amor	236
<b>Epílogo</b>	<b>237</b>
<b>Agradecimentos</b>	<b>239</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>241</b>

# 1.

## O CORPO É ESPELHO DAS NOSSAS EMOÇÕES

*«Mens sana in corpore sano.»*

**Platão (427-347 a.C.)**

A Maria é advogada, de 29 anos, e consultou-me por andar extremamente preocupada com a saúde, nomeadamente em relação às suas alergias respiratórias e ao seu peso.

«A minha rinite alérgica foi agravando nos últimos anos e a medicina convencional não ajuda. Ainda ajudou nos primeiros meses, mas ficou sem efeito e as reações alérgicas regressaram. Parecia que eu voltava sempre à estaca zero. Além disso, ganhei algum peso que gostaria de perder, pelo que fiz umas pesquisas e vi que a homeopatia podia ajudar. (...) Estas crises alérgicas começaram há seis ou sete anos. Eu comecei a ter muita comichão no nariz e nos olhos, a espirrar... Não tinha febre, mas aquilo também não passava, pelo que fui ao médico. Fiz testes no Hospital de Santa Maria e acusou alergia ao pólen, às árvores e plátanos, a plantas, ao pelo de gato e de cão e lulas e polvo. (...) Tenho os sintomas quase todas as semanas, senão for dia sim, dia não, mesmo tomando anti-histamínicos diários. (...) Os sintomas começam do nada. Eu estou bem e de repente surge uma tosse que não consigo parar. Basta estar

qualquer coisa no ar, qualquer coisa mais forte. (...) Quanto ao meu peso, não consigo diminuí-lo... Já fui inclusive a uma nutricionista, pratico algum exercício no ginásio, mas não consigo mesmo reduzir. (...)»

A Maria é uma mulher positiva, alegre, que se diverte e ri facilmente. Ela sempre teve uma infância feliz na África do Sul, país onde nasceu; inclusivamente, quando veio para Portugal, sentiu-se bem aceite e integrada. Estudou na escola inglesa e viveu sempre rodeada pela família e por amigos. Como a paciente revelou hábitos de vida saudáveis, eu procurei perceber e identificar a origem das suas alergias. Por norma, os sintomas no corpo expressam determinadas emoções contidas, e este caso é um exemplo disso. Eu perguntei-lhe se havia ocorrido algum trauma ou desgosto emocional há seis ou sete anos, altura em que começaram os seus sintomas.

«Sim, os meus avós morreram e eu não tive oportunidade de me despedir de nenhum dos dois! O meu avô morreu há sensivelmente sete anos e a minha avó partiu cerca de dois anos depois. É uma sensação de perda por não ter podido dizer nada... E, pela minha avó, sinto uma tristeza enorme por tê-la visto a degradar-se, e também sinto uma revolta enorme comigo mesma por não ter aproveitado mais tempo e ter acabado também por perder a oportunidade de me despedir. (...) Eu sei que falar sobre as questões nos ajuda na aceitação, mas quando me sinto assim só tenho vontade de ficar sozinha e de me isolar, ou então tento ir dar uma volta para me abstrair.»

Para mim era óbvio que as suas alergias respiratórias, iniciadas precisamente naquela altura, só podiam ser o resultado do conhecido efeito psicossomático. Ou seja, de acordo com os estudos realizados pelos profissionais de saúde e os diversos terapeutas que compreendem o *homem* como um ser

holístico<sup>1</sup>, existe uma relação entre os sintomas do corpo e a mente humana. A sua sensação de culpa, tal como a revolta por não se ter despedido dos avós, leva-a a produzir determinados pensamentos e emoções que, conseqüentemente, libertam determinados estímulos para as glândulas endócrinas e certos órgãos que, por sua vez, desencadeiam uma série de respostas orgânicas.

Neste caso, os pensamentos e emoções vividos pela Maria resultaram numa hiper-reatividade do seu sistema imunitário, que passou a reagir exacerbadamente ao menor fator e substância que aparecesse no ar, considerando-os como «agentes a combater». O sistema imunitário da Maria (e de todas as pessoas que sofrem de alergias) produz um excesso de histamina – e é precisamente este excesso que resulta nos sintomas inflamatórios alérgicos (entre outras funções que a histamina tem).

No sentido de confirmar a sensação mais profunda do paciente, procuro sempre abordar a área dos sonhos e identificar se existe, ou não, uma relação direta entre o que ele sente, e expressa conscientemente, e o que ele manifesta num nível subconsciente.

No caso da Maria, eis o que ela disse:

«Já sonhei três ou quatro vezes com a morte dos meus avós...  
No fim do sonho, senti de novo tristeza pela sensação de não me ter despedido de nenhum.»

Portanto, não me restava a menor dúvida, esta era a sua sensação profunda e subconsciente, este é o seu «fundo da questão», o ponto a ser coberto (conjuntamente com os seus sintomas físicos) pela medicação que lhe prescrevesse<sup>2</sup>. Três meses após a primeira consulta, a Maria estava muito melhor e sem tomar químicos.

1. Na visão holística, o ser humano não é apenas um somatório de diversos órgãos. Ele não é somente composto por uma vertente física, mas também por uma emocional, mental e espiritual.

2. A medicação não é mencionada, pois esta é sempre prescrita de modo individual e de acordo com estas sensações profundas que cada paciente expressa.

«Desde o tratamento, tenho-me sentido muito melhor, com mais energia e sem crises (sem recorrer aos anti-histamínicos)! Só anteontem é que tive uma crise de renite alérgica e três dias de dores de cabeça, mas tirando isso tenho estado ótima. Recuperei a minha falta de energia e já perdi quatro quilos desde que vim cá.»

Voltei a perguntar-lhe pelos sonhos, ao que ela me retorquiu:

«Uma vez sonhei com os meus avós, que estava a falar com eles e que eles estavam cá, felizes. Estava tudo bem e eu estava muito satisfeita por estar com eles e de os ver assim. Isto foi dois ou três dias antes de ter a tal crise de alergia!»

A Maria continua a medicação homeopática e, aos poucos, não só vai reparando a sua dor emocional como também a sua fragilidade física. O seu nível de energia está mais elevado, o que é outro indicador favorável e positivo. Além disso, tem perdido peso, pelo que está muito feliz.

Desde os tempos da Grécia Antiga, as ideias do filósofo e matemático Platão sobre «mente sã em corpo são» implementaram a ideia de que deve haver um equilíbrio entre a mente e o corpo. Os gregos davam bastante importância ao culto do corpo e, hoje em dia, sabe-se bem que a prática correta e regular de uma atividade física revela-se fundamental para a saúde pública ao prevenir, retardar e até reduzir certas sintomatologias físicas associadas tanto às mais diversas patologias como ao envelhecimento. Contudo, a ideia de Platão era a de que não devemos apenas dar primazia ao culto do físico, nem tão pouco apenas focar o desenvolvimento mental.

Corpo e mente são fundamentais para promover um bem-estar geral no ser humano. Ambos são realidades interdependentes, pois se a mente precisa de um corpo físico para poder existir, também o corpo precisa de uma mente equilibrada para poder viver de um modo

feliz. Nós somos mais do que somente um conjunto de ossos, órgãos e músculos, pelo que também precisamos de equilíbrio emocional e mental para que o corpo trabalhe corretamente. Todos estes elementos integrantes do ser humano trabalham em conjunto para que todo o organismo funcione harmoniosamente e em homeostasia.

**Quando a mente é pouco saudável e se conecta facilmente com pensamentos e emoções tristes ou depressivas, por melhor saúde física que o indivíduo apresente, ele não está livre para viver a vida com todo o seu esplendor e plenitude.**

Isso é precisamente o que acontece com as pessoas depressivas que, por melhor condição física em que se encontrem, não estão livres emocional e mentalmente para viver a vida harmoniosamente. Além disso, quando os pensamentos são negativos e depreciativos e a mente não está a funcionar corretamente, surge toda uma desregulação interna também de foro orgânico.

É precisamente a nível mental, por intermédio de duas estruturas localizadas na base do cérebro – o hipotálamo e a hipófise –, que é regulada toda a atividade hormonal do nosso organismo. O hipotálamo regula as duas partes da hipófise que, por sua vez, emitem informações para todo o sistema endócrino (de modo que as glândulas produzam as hormonas necessárias) ou para determinados órgãos do corpo (a fim de controlar algumas das suas funções). Assim, informações erradas ou pensamentos negativos conduzem à libertação ou inibição de certas hormonas, em certas quantidades (quer por excesso ou defeito), e isso produz consequências e alterações em todo o processo orgânico.

Neurologicamente, o cérebro, enquanto comandante do navio, encarrega-se de gravar e distribuir a mensagem que tu pensas por todo o corpo! Por meio de sinapses e sinais elétricos, ele envia a informação desse teu pensamento a todas as tuas células! E, acredita, todos

os teus pensamentos e emoções são refletidos no corpo! Por exemplo, os estudos de eletroencefalogramas e de *biofeedback* comprovam isso mesmo. Aliás, desde sempre, várias são as documentações e investigações que estabeleceram a correspondência entre as emoções e o corpo. Mas não precisamos de analisar os mais elaborados documentos para perceber isso. Quando experimentamos emoções de *medo*, o corpo reflete tal emoção por meio da palpitação cardíaca, suor nas palmas das mãos, pupilas dilatadas, diminuição dos movimentos peristálticos, etc. Do mesmo modo, ao sentirmos amor, há palpitações cardíacas, com um aumento da dilatação sanguínea, rubor, excitação emocional, etc. Também perante uma forte concentração mental (como em estado meditativo), ocorre uma diminuição da pressão sanguínea e consequente relaxamento muscular. Portanto, quaisquer pensamentos e emoções têm o poder de produzir em ti sensações e sintomas físicos específicos. E quantas mais vezes tu tiveres esse tipo de pensamento e emoção, mais o teu cérebro reescreverá esse circuito, fortificando-o, tornando-o num dos caminhos principais a percorrer. Passarás a ter uma espécie de muralhas grossas à volta destes caminhos, destes pensamentos, e tornar-se-á extremamente difícil veres para além delas. Ou seja, quando repetes determinada emoção e pensamento, crias a possibilidade de os voltar a ter e, cada vez mais, com maior automatismo e intensidade!

**Assim, presta atenção à qualidade  
dos teus pensamentos e sentimentos!  
Sempre que pensares e sentires  
determinada ideia, aumentarás precisamente  
essa sensação dentro de ti.**

Se os pensamentos e as emoções forem otimistas, abres caminho para um modo de estar na vida mais positivo, com sensações positivas e com um corpo a funcionar em maior equilíbrio e harmonia. Mas, de

igual modo, se os teus pensamentos e emoções forem negativos, as sensações e percepções que terás serão derrotistas e depreciativas perante tudo, e a carga energética que está subjacente a tais emoções e pensamentos propicia a tal desregulação orgânica e pode contribuir para processos patológicos nas suas condições física, mental ou emocional.

.....

### **SABIAS QUE...**

Masaru Emoto, em 1994, quando observou ao microscópio a água em estado sólido, veio a descobrir que as emoções, pensamentos, palavras, ideias e diversos tipos de música têm a capacidade de transmutar e alterar a estrutura molecular dos cristais de água – a mesma água que se encontra em cerca de 70% do corpo humano! No início da sua investigação, Masaru estava convencido de que observaria cristais de neve, porém, verificou estruturas moleculares disformes e sem qualquer padrão. Intrigado, iniciou as suas pesquisas científicas com uma água mais pura e observou que a estrutura dos cristais dessas águas era realmente diferente da estrutura encontrada nos cristais de uma água canalizada, da água dos rios e da presente nos lagos próximos de cidades. Perplexo pelas diferenças nos arranjos moleculares, verificou que, consoante o estímulo positivo ou negativo incutido na experiência, os cristais assumem as mais variadas formas, regulares ou irregulares, o que significa que esses estímulos não só influenciam a qualidade da água como também o seu tipo de estrutura e informação.

Assim, por exemplo, perante pensamentos e sentimentos de amor, pode-se observar que os cristais de água apresentam uma estrutura molecular bem arranjada. Já perante uma mensagem de ódio e pensamentos negativos, observam-se alterações e desarranjos desses mesmos cristais. Ou seja, as emoções, comportamentos e intenção do pensamento humano afetam determinantemente a água, que está presente em todos os seres e em toda a natureza!

Compreendes agora a tamanha importância e poder que tais emoções e pensamentos têm no que diz respeito ao teu organismo? Se os pensamentos fazem isto à água, já imaginaste o que podem fazer a cada um de nós?

.....

A Mariana, 25 anos, chegou até mim com queixas de infeções urinárias nos últimos quatro anos, data em que começou uma relação sentimental complicada.

«E já tomei antibióticos, também já tomei Cantharis<sup>3</sup>, mas nada resultou... É desconfortável quando vou à casa de banho porque sinto ardor ao urinar e estou constantemente a precisar de fazer chichi. Sinto um desconforto na bexiga. Uma vez, sinto que não serei capaz de chegar a tempo à casa de banho; outras vezes, sinto que não fiz tudo... O pior é o ardor. Há dias piores do que outros.

Há quatro anos, comecei uma relação amorosa muito difícil, que terminou também de uma forma má. Mas eu já não estou com ele há mais de um ano e meio. Recordo-me de que o

3. É um homeopático bastante recomendado para certas infeções urinárias agudas, no entanto, esta paciente apresenta um caso crónico pelo que deve ser observada a totalidade do seu caso e perceber qual o pano de fundo.

ardor começou imediatamente após ter relações sexuais. (...) Eu sentia-me numa armadilha e sozinha porque eu estava tão apaixonada por ele que nada mais no mundo me importava, ou estava tão chateada com ele que, de novo, nada no mundo importava. Nós estávamos sempre a acabar e a recomeçar e eu sentia-me sem poder e com medo, pelo que a última vez que o vi foi em tribunal. (...) Na verdade, hoje, percebo que foi mais uma atração sexual do que amor. Foi uma relação emocionalmente muito abusiva... Foi realmente doloroso e assustador. (...) Os meus amigos já não queriam ser meus amigos por causa desta relação, pois ele estava sempre chateado. A minha família não gostava dele e não gostava de me ver com ele. No meu trabalho, eu já nem queria falar com as pessoas... Eu simplesmente não estava feliz e podia ter-me afastado tantas vezes, ter-me ido embora, mas, em vez disso, perguntava-me: “Porque é que estou aqui? Eu sei que não sou feliz, porque é que não consigo simplesmente ir-me embora?” Eu não investi em mim, nem nos meus amigos e família. A família dele não era estável, e eu estava a “mandar fora” a minha família e os meus amigos. Ele era como uma parte de mim. Eu estava apenas triste e a fazer nada, ou seja lá aquilo que fizemos juntos. Nunca foi uma boa relação, ou estávamos realmente chateados um com o outro ou realmente enamorados um do outro. Sentia-me com vergonha de mim própria, de me sujeitar a isso.»

Era notório o quanto aquela relação lhe havia feito mal e ainda estava a fazer, quer no campo emocional como físico, mesmo depois de ter terminado. A Mariana evitava falar da sua história com os amigos e nem se permitia sequer pensar sobre isso, tal era a vergonha que sentia.

«Às vezes, chego a chorar de dor. Antes, era capaz de estar na casa de banho o tempo todo, cheia de dor. A dor era tanta que até ficava

com lágrimas nos olhos. Era tão mau que eu queria que nunca mais voltasse a acontecer, mas acontecia. Continuava a acontecer e a acontecer... Era recorrente, todos os meses antibióticos... E depois, a seguir ao antibiótico, estava sempre com dor de garganta, amigdalites e febres altas. Eu não conseguia falar nem engolir. Mas as dores de garganta terminaram com o terminar da relação, apenas a infeção urinária persiste.»

Uma semana após a primeira consulta, a Mariana contou-me que, logo na primeira noite em que tomou o medicamento homeopático que lhe prescrevi (tendo em conta o seu todo e a origem do seu problema), ela sonhou com o seu ex-namorado, pelo que chorou imenso no dia seguinte (algo que ela não libertava e se impedia de fazer no último ano e meio).

«Na segunda noite, comecei a ficar doente, com febre<sup>4</sup> alta que vinha e desaparecia, dores no corpo, suores. Não consegui dormir bem, porque estive sempre a mudar de posição na cama. No dia seguinte (terceiro dia), estive de cama a dormir todo o dia, a febre continuava alta, e vinha e ia, pelo que comi muito pouco e estava muito fraca... Depois, durante o resto da semana ainda me senti fraca e meio preguiçosa. Só queria estar deitada a dormir. Uma coisa que notei é que os sintomas de ardência ao urinar reduziram bastante com o passar desses dias. Sinto-me muito mais confortável quando vou ao *wc*. Hoje, ainda nem sequer me arde!»

4. Sendo que a febre é simplesmente uma resposta imunitária do corpo, quando esta surge após uma medicação homeopática, o homeopata compreende-a como sendo indicativa de que o remédio está a conseguir estimular o sistema imunitário de modo que este possa reagir.

Duas semanas depois da primeira consulta, a paciente entrou no gabinete com um ar completamente diferente. Tinha cortado o cabelo e estava com a face muito mais bonita, limpa e fresca.

«Os sintomas urinários já não estão presentes! E foi estranho que cada vez que tomei o remédio homeopático, sonhei com o meu ex-namorado. (...) Cortei o meu cabelo, pois senti que precisava de me libertar da energia que estava ali. Uma energia ainda ligada ao meu ex-namorado. Sinto que foi uma libertação!»

Considerando este caso, é fácil perceber o quanto os bloqueios e traumas emocionais interferem no nosso corpo e, inclusive, quando são suprimidos, podem revelar-se a origem de doenças físicas. Toda a vida da Mariana estava transtornada, quer pelo desconforto e ardor urinário, quer pelo próprio bloqueio emocional que ela arrastava consigo. Na verdade, o seu corpo espelhava as suas emoções bloqueadas. O seu dia a dia estava comprometido, o seu sono também, e ela vivia até com o receio de «não aguentar o chichi até à casa de banho». Ao começar a libertar-se da sua dor emocional, a Mariana pode curar o seu corpo físico. Além disso, quando a cura procede deste modo, o indivíduo passa a estar mais consciente de si, das suas emoções profundas e predisposto a libertar-se do que lhe faz mal.

Atualmente, a Mariana continua sem qualquer tipo de ardência ou desconforto ao urinar, além de toda a mudança e libertação emocional que pode experimentar!