

Medicina Convencional | Medicina Tradicional Chinesa | Homeopatia | Naturopatia



Dra. Christine Gustafson | Dra. Zhuoling Ren | Beth MacEoin | Dr. David Kiefer

Guia Prático de Medicina Alternativa

---

# ALÍVIO DA DOR

---

Mais de 200 tratamentos para as dores mais comuns

# CONTEÚDOS

**PREFÁCIO** 6

**INTRODUÇÃO** 8

**MALES E REMÉDIOS** 10

DORES DE DENTES 12

SENSIBILIDADE DENTÁRIA 16

OTITE 20

SINUSITE 24

INFLAMAÇÃO DA GARGANTA 28

FARINGITE ESTREPTOCÓCICA 32

GASTROENTERITE 36

AZIA 40

DOR DE ESTÔMAGO 44

CISTITE 48

ARTRITE 52

DORES NAS COSTAS 56

DORES FACIAIS 60

DORES NOS PÉS 64

PROBLEMAS NAS MÃOS E NOS

PULSOS 68

DORES DE CABEÇA 72

DORES NOS JOELHOS 76

DORES NAS PERNAS 80

ENXAQUECAS 84

DORES MUSCULARES 88

DORES NO PESCOÇO 92

NEURALGIA 96

CIÁTICA 100

DORES NOS OMBROS 104

TENDINITE 108

LESÕES POR ESFORÇO

REPETITIVO (LER) 112

COTOVELO DE TENISTA 116

QUEIMADURAS 120

**ACERCA DOS AUTORES** 124

**ÍNDICE REMISSIVO** 125

**AGRADECIMENTOS** 128



# PREFÁCIO

O *Guia Prático de Medicina Alternativa: Alívio da Dor* é uma obra ambiciosa que oferece ao leitor uma perspectiva mais alargada do alívio da dor para mais de 25 problemas de saúde comuns. Especialistas das áreas da medicina convencional ocidental, da medicina tradicional chinesa, da homeopatia e da naturopatia contribuíram, cada um, com uma secção sobre o tratamento de diversos problemas agudos, como a ciática, a faringite estreptocócica, a cistite, a enxaqueca e muito mais. O livro também sugere tratamentos naturais holísticos para algumas doenças crónicas, como a artrite, as lesões por esforço repetitivo e a tendinite.

O *Guia Prático de Medicina Alternativa: Alívio da Dor* alargará e aprofundará os seus conhecimentos acerca das medicinas alternativas. No entanto, é importante saber reconhecer os limites do autodiagnóstico e da automedicação. Sempre que se justifique, este *Guia* aconselhará o leitor a consultar um especialista, como nos casos em que a medicação

convencional pode ser mais útil do que as abordagens homeopática ou naturopática e sempre que um problema requeira uma avaliação e um tratamento urgentes. O *Guia Prático de Medicina Alternativa: Alívio da Dor* não substitui os cuidados médicos básicos nem dispensa uma avaliação realizada por um profissional devidamente qualificado. Os leitores devem prestar atenção às advertências apresentadas em cada secção para salvaguardar a sua saúde e a saúde dos seus familiares. Tendo tudo isso em conta, o *Guia Prático de Medicina Alternativa: Alívio da Dor* será um tesouro rico em informação sobre saúde para os leitores.

A eficácia do *Guia* reside na sua flexibilidade e na variedade das escolhas de tratamentos naturais que oferece aos leitores. Cada enfermidade vem claramente definida, juntamente com a descrição dos sintomas de ocorrência mais frequente, de modo a que os leitores possam diagnosticar os seus problemas com precisão. Se preferir tratar



os seus males pela abordagem da medicina convencional, encontra descrições completas e sucintamente explicadas desses remédios. Seja como for, os conselhos sobre o tratamento convencional são sempre acompanhados de recomendações de profissionais de saúde das terapias complementares, para que o leitor possa ter conhecimento de como as outras tradições encaram o mesmo problema. Com acesso às opiniões de especialistas de quatro tradições de cura diferentes sobre os problemas de saúde, o leitor não só desenvolve uma visão mais holística da cura do corpo, como também obtém alívio da dor.

Nas sugestões de tratamento, encontra aplicações de plantas medicinais, suplementos e medicamentos, e indicações de utilização de chás, infusões, cataplasmas, compressas ou decocções de plantas, consoante cada caso. Os autores verificaram a segurança e a aplicação de todos os tratamentos. Embora se centre principalmente em tratamentos físicos e biológicos, com base em plantas

e alterações na alimentação, o livro também proporciona boas medidas preventivas, sugerindo mudanças de estilo de vida e terapias de corpo e mente. O *Guia Prático de Medicina Alternativa: Alívio da Dor* oferece as ferramentas e técnicas necessárias para tratar eficazmente várias enfermidades em casa, mas não esteja à espera de adoecer para o consultar: pense nos problemas mais comuns que o leitor ou a sua família já tiveram e verifique como os poderia ter tratado com um método mais natural. Muitas das recomendações deste livro são bons conselhos genéricos para levar uma vida mais saudável e se proteger das doenças. Como bem dizia um sábio chinês da Antiguidade: «Um bom médico trata a doença antes de ela aparecer.» Com o *Guia Prático de Medicina Alternativa: Alívio da Dor*, o leitor terá uma vasta e estimulante experiência de aprendizagem e cura.

# INTRODUÇÃO

O *Guia Prático de Medicina Alternativa: Alívio da Dor* é um recurso médico inestimável que oferece escolhas reais num formato de utilização fácil e apresentação clara. Os mais de 25 problemas descritos estão agrupados consoante o tipo (por exemplo, os problemas que afetam a boca e a garganta ou aqueles que necessitam de primeiros socorros). Cada problema vem acompanhado de um diagnóstico, de uma lista dos sintomas mais frequentes e do objetivo do tratamento. Em seguida, apresentam-se os remédios sugeridos pelas quatro áreas de cura diferentes — a medicina convencional, a medicina tradicional chinesa, a homeopatia e a naturopatia —, o que lhe permite comparar as diferentes abordagens de tratamento para o mesmo problema e consultar um profissional qualificado que lhe possa fazer recomendações mais individualizadas.



## MEDICINA CONVENCIONAL

Na prática da medicina, é da ciência que parte a aplicação do conhecimento médico e do discernimento clínico na definição de um plano de tratamento para uma enfermidade. Os médicos da medicina convencional passam por uma formação universitária e hospitalar para poderem diagnosticar doenças com precisão.

Na relação com o paciente, o médico reúne dados, estuda o historial clínico, faz um exame físico e solicita todos os exames necessários, como raios-X, análises ao sangue ou à urina. Com base nesses dados, o médico faz uma avaliação do problema e desenvolve um plano de tratamento. Em seguida, acompanha o progresso do paciente e vai alterando o plano, conforme for necessário. O tipo de tratamento oferecido inclui frequentemente fármacos sujeitos a receita médica.



## MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

Segundo a teoria da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), as doenças derivam de alterações no equilíbrio interno das pessoas. Esse equilíbrio assenta no Qi (a energia interna) do corpo, no sangue e nos fluídos corporais. A saúde também requer harmonia com a natureza — por exemplo, as quatro estações e os quatro elementos do calor, do frio, do clima húmido ou seco e do vento. Desse modo, uma erupção cutânea vermelha e inflamada é «quente» e deve ser tratada com remédios refrescantes, enquanto uma tosse com catarro é «húmida» e requer plantas que anulem a humidade.

Os tratamentos da MTC tendem a combinar remédios feitos à base de plantas com acupuntura e/ou acupressão. O princípio do tratamento é a promoção da circulação do Qi, do sangue e dos fluídos corporais para aliviar os fatores patogénicos (frio, calor, humidade, etc.) e restaurar o equilíbrio entre os órgãos internos e externos.



## HOMEOPATIA

No coração da homeopatia está o princípio da «lei dos semelhantes».

Muito como o processo da imunização, a homeopatia recorre à administração de substâncias em quantidades altamente diluídas para estimular o organismo a regenerar-se. Também convém perceber que, dado o seu alcance alargado e eficaz, o tratamento homeopático pode não só aliviar a dor e o desconforto, mas também reduzir os sintomas do transtorno emocional e do stress mental que o incómodo da dor tantas vezes desencadeia. Para encontrar o tratamento homeopático mais indicado, tome nota dos seus sintomas e avalie a velocidade com que eles se desenvolveram, identifique quaisquer fatores desencadeantes mais evidentes, a localização e o grau da dor, a altura do dia em que a dor se intensifica mais e quaisquer reações emocionais que possa ter ao facto de se sentir doente. Depois, compare os seus sintomas com os que vêm descritos nas secções homeopáticas deste livro. Se não encontrar nenhuma correspondência mais precisa, é porque nenhum remédio poderá melhorar os seus sintomas. Encontra remédios homeopáticos nas potências de «primeiros socorros»: 6c, 30c, 6x ou 30x. Os sintomas ligeiros e recém-desenvolvidos deverão reagir bem a um remédio devidamente selecionado de 6c. Os problemas já instalados que se desenvolveram lenta e insidiosamente, ao longo de vários dias e não horas, responderão melhor a uma potência mais forte de 30c. Trabalhe um pouco nessas mesmas linhas com as potências de 6x e 30x, caso sejam as únicas que encontre.

Ao contrário da medicina convencional, que advoga completar um curso de tratamento, a homeopatia propõe tratamentos estritamente de curto prazo com os remédios indicados.



## NATUROPATIA

A naturopatia é uma prática médica tradicional que recorre à utilização de plantas e extratos vegetais. Muita da farmacologia moderna tem uma dívida para com a medicina naturopata, porque muitos dos medicamentos utilizados pelos médicos ocidentais derivam de plantas com um longo historial de utilização em remédios naturais. A dosagem e a utilização dependem do sintoma específico do paciente, bem como do grau de intensidade, do gosto pessoal e/ou da forma da planta disponível (por exemplo, material vegetal fresco ou seco). Consulte um naturopata para saber as quantidades a utilizar no tratamento de uma determinada enfermidade.

Também existem diversas filosofias relativamente à utilização das plantas ou de qualquer outro medicamento durante a gravidez ou a amamentação, em crianças e combinadas com medicamentos da medicina convencional. Mas os anos de experiência na utilização das plantas ilustram bem como é útil e seguro tomar algumas delas nestas situações, para aliviar vários tipos de enfermidades. Consulte sempre um naturopata que o possa aconselhar e recomendar tratamentos mais específicos para o seu problema.



# Males e Remédios



# DORES DE DENTES

## SINTOMAS

- Dor latejante contínua ou intermitente
- Temperatura mais elevada
- Dor acima e abaixo do nível das gengivas
- Mastigar torna-se doloroso
- Gengivas inchadas
- Dor de ouvidos e inchaço numa das faces
- Pescoço inchado
- Dor no rosto
- Sinusite
- Dificuldade em comer

## DIAGNÓSTICO

Normalmente, a dor de dentes indica que temos algum problema na boca, e a primeira coisa a fazer é ir ao dentista. As causas mais comuns das dores de dentes são abscessos, cáries dentárias, inflamações na polpa dentária, danos nos dentes, raízes dentárias expostas ou irritação em consequência de um tratamento dentário. Outros fatores que desencadeiam a dor de dentes poderão ser ulcerações ou inflamações das gengivas provocadas por problemas, como gengivite, periodontite e sinusite. A melhor forma de prevenir as dores de dentes é manter os dentes e as gengivas saudáveis. Tente reduzir o consumo de alimentos e bebidas açucarados, escove regularmente os dentes com uma pasta de dentes que contenha flúor e passe o fio dental sempre que possível. Vá regularmente ao dentista, para detetar precocemente quaisquer problemas.

## OBJETIVOS DO TRATAMENTO

Identificar a causa da dor de dentes, aliviar quaisquer dores imediatas e prevenir o desenvolvimento de problemas futuros. A maioria dos casos de dor de dentes requer a atenção de um dentista.







## MEDICINA CONVENCIONAL

A dor de dentes não é um problema por si só, mas um sintoma de uma doença. A medicina convencional visa diagnosticar a causa da dor de dentes e tratar o problema subjacente. Entretanto, tome um analgésico para aliviar a dor, como 600 mg de ibuprofeno, de 8 em 8 horas (mas só por um curto período de tempo).

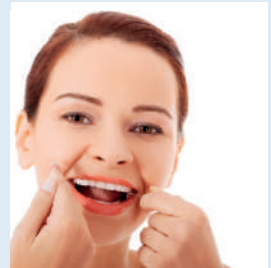
**Prevenção** A prevenção das dores de dentes passa por fazer uma higiene oral rigorosa, passando o fio dental todos os dias, escovando bem os dentes e evitando alimentos açucarados e processados. Também convém manter uma boa flora oral, tomando probióticos. Procure produtos com unidades de formação de colônias de bífidos aos milhares de milhões. Quantidades adequadas de vitamina C (500 mg por dia) e CoQ10 (120 mg de um produto à base de óleos por dia) podem ajudar a manter a saúde gengival. Para manter os dentes em boas condições, também é crucial fazer exames dentários com regularidade, sobretudo nas alturas de maior risco, como a infância e a meia-idade.

**Quando deve ir ao dentista?** A primeira coisa a fazer, caso comece a ter dores de dentes, é ir ao dentista. A causa mais comum de dor de dentes é a cárie dentária que, não tratada, pode desencadear outros problemas, como infeções bacterianas na polpa dentária e irritação do nervo do dente. O tratamento requer intervenção dentária. Outras causas comuns são fraturas ou rachas nos dentes, doenças gengivais, desgaste (ranger os dentes ou morder as gengivas) ou obturações dentárias danificadas. Peça ao seu dentista que o examine, para identificar o problema. Em geral, pode esperar por uma consulta, a não ser que a dor de dentes seja acompanhada de uma descarga malcheirosa ou de febre; nesse caso, precisará de uma consulta de urgência.

Marque uma consulta com o seu dentista para identificar a causa da dor de dentes.

## DICA PREVENIR É MELHOR DO QUE TRATAR

Para manter os dentes em boas condições, é crucial fazer exames dentários regulares, sobretudo nas alturas de maior risco, como a infância e a meia-idade.



## DICA ÓLEO DE CRAVINHO

O óleo de cravinho contém eugenol, um analgésico antibacteriano natural. Misture 2-3 gotas de óleo de cravinho puro com 1/4 colher de sopa de azeite e aplique a mistura com um algodão, duas a três vezes por dia. Também pode imbuir uma bola de algodão na mistura e pô-la na boca, ao lado do dente.





## MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

### Plantas

- *Decocção de plantas* Combine 15 g de Shi Gao (sulfato de cálcio), 15 g de Sheng Di Huang (raiz de dedaleira chinesa), 6 g de Sheng Ma (rizoma da erva-de-são-cristóvão), 10 g de Huang Qin (raiz de solidéu de baical), 10 g de Dan Pi (casca da raiz de peónia da montanha) e 5 g de Huang Lian (rizoma de *coptis*) num pote de cerâmica ou vidro. Junte 3 a 4 chávenas de água, deixe levantar fervura e fervilhar durante 30 minutos. Em seguida, retire do lume e coe. Beba 1 chávena, três vezes por dia.

- *Infusão de ervas* Ponha 12 g de Bai Zhi (raiz de angélica) e 10 g de Wu Zhu Yu (fruto de evódia) num bule e adicione 3 a 4 chávenas de água a ferver para fazer uma infusão de ervas que limpará a boca. Beba o chá ao longo do dia, mas deixando-o ficar uns segundos na boca antes de o engolir, para deixar as ervas atuarem sobre as bactérias.

- *Ya Tong Shan (pó para as dores de dentes) ou watermelon frost* Estas duas fórmulas patenteadas são misturas à base de plantas em pó. Aplique o pó três ou quatro vezes por dia na zona onde sente as dores. Se utilizar as referidas fórmulas durante um ou dois dias sem sentir alívio da dor ou da infeção, consulte o dentista.

**Acupressão** Pressione os pontos Hegu, localizados nas costas das mãos, entre o polegar e o indicador, e o ponto Jia Che, na depressão da bochecha acima do maxilar, com uma forte pressão durante um ou dois minutos, duas a três vezes por dia.



Particularmente útil para dores na boca, a *watermelon frost* pode ser engolida.



## HOMEOPATIA

Os medicamentos homeopáticos que se seguem podem ser utilizados a curto prazo para aliviar a dor, até ir ao dentista.

**Hepar sulph** Utilize este remédio se a dor de dentes for acompanhada de uma terrível sensibilidade à mais leve corrente de ar frio. As dores são tipicamente agudas e lancinantes, sobretudo quando associadas à formação de abscesso.

**Belladonna** Este medicamento tende a ser o mais útil quando administrado ao primeiro sinal de desconforto. Os sintomas habituais são dores latejantes, súbitas e penetrantes, inflamação e vermelhidão em torno da gengiva afetada. Este remédio é mais eficaz no tratamento de dores que aparecem de forma súbita, violenta e dramática.

**Hypericum** Pondere utilizar este medicamento para aliviar dores de dentes que lhe pareçam intoleravelmente intensas. São dores tipicamente súbitas que se agravam com movimentos repentinos e sacudidelas, e que podem ser temporariamente aliviadas se nos apoiarmos com delicadeza sobre o lado afetado.

**Arnica** Depois da intervenção do dentista, pode usar arnica, que reduz o inchaço, a dor, a sensibilidade e a lesão, para aliviar os tecidos traumatizados. Não utilize arnica depois de extrair um dente do ciso, porque esta pode promover a reabsorção do sangue do tecido danificado e levá-lo a desenvolver um alvéolo seco.



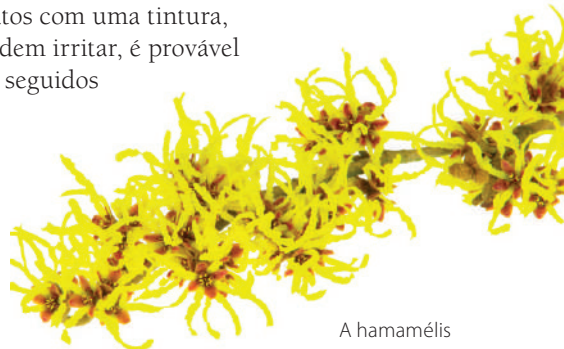
## NATUROPATIA

Uma vez que as causas das dores de dentes variam muito, deve sempre consultar um dentista para tratar uma potencial infecção ou um problema médico. As plantas recomendadas mais abaixo servem sobretudo tanto para diminuir o inchaço e a dor como para facilitar a cura do tecido que rodeia o dente.

**Hamamélis** Este agente antibacteriano calmante cura o tecido inflamado e infetado da membrana mucosa, reduzindo a inflamação, o fluxo sanguíneo e a dor. O seu naturopata poderá recomendar-lhe que bocheche dois minutos com uma tintura, antes de a cuspir. Uma vez que os taninos da hamamélis podem irritar, é provável que o naturopata o aconselhe a bochechar durante três dias seguidos e a fazer intervalos de três dias.

**Gerânio e malvaísc** Com propriedades adstringentes e anti-inflamatórias, o gerânio ajuda a encolher as membranas mucosas irritadas e inchadas em torno do dente. Funciona melhor quando tomado com uma planta calmante e demulcente, como o malvaísc. Recomenda-se uma infusão das duas plantas combinadas ou várias gotas de tintura.

**Lúpulo** Esta planta amarga tem propriedades sedativas e analgésicas. Muitas pessoas consomem-na inconscientemente na sua forma mais comum: a cerveja. O lúpulo descontraí-nos e reduz o inchaço dos tecidos. É melhor utilizada como tintura em água.



A hamamélis pode ser receitaada como tintura para bochechar.

# SENSIBILIDADE DENTÁRIA

## SINTOMAS

- Dores súbitas e intensas aquando da ingestão de alimentos ou bebidas frias ou quentes
- Sensação de moinha nos dentes ou gengivas

## DIAGNÓSTICO

A sensibilidade dentária é um problema comum. Os dentes são revestidos por uma camada protetora de esmalte, e quando esta é corroída, as cavidades que estão por baixo ficam expostas e sensíveis. As cáries dentárias, os abscessos ou as doenças gengivais podem deixar as raízes dos dentes expostas, provocando dor e sensibilidade. Outro fator desencadeante pode ser um buraco a precisar de obturação ou uma obturação danificada. A sensibilidade em geral pode ser desencadeada por substâncias de consumo diário, como alimentos e bebidas frias ou quentes. As dores de dentes também se podem dever a más técnicas de escovagem de dentes, como a utilização de uma escova demasiado dura. Se sente dor ou desconforto nos dentes, marque uma consulta no dentista para que ele o possa examinar e identificar qualquer doença que lhe possa estar a causar problemas.

O consumo de alimentos frios pode provocar sensibilidade dentária generalizada.

## OBJETIVO DO TRATAMENTO

Identificar as causas subjacentes à dor e resolvê-las para aliviar o desconforto.





## MEDICINA CONVENCIONAL

A sensibilidade dentária não é uma doença por si só, mas sim um sintoma de um problema maior. A medicina convencional procura diagnosticar e tratar a causa. Para o alívio imediato da dor, enquanto se procura a causa, receitam-se fármacos anti-inflamatórios não-esteroides que são de venda livre.

**Em caso de infecção** O médico verá o historial do paciente, far-lhe-á um exame físico e mandá-lo-á fazer análises laboratoriais para perceber se a dor de dentes é infecciosa e identificar a causa mais provável. Infecções sinusoidais, do ouvido interno e dos dentes podem gerar sensibilidade dentária. A infecção sinusoidal é tratada com antibióticos, durante 14 dias. A otite é tratada com antibióticos, durante sete dias. A infecção dentária deve ser tratada por um dentista.

**Em caso de dor de cabeça** As dores de cabeça podem provocar dores de dentes, sobretudo as enxaquecas. Em geral, as enxaquecas também geram outros sintomas, sendo a dor de cabeça o mais evidente. Para aliviar as dores de dentes, trate a enxaqueca (ver p. 84).

**Em caso de hipotiroidismo** O hipotiroidismo é outra doença que pode incluir, entre os vários sintomas, sensibilidade dentária generalizada, embora esta seja uma causa invulgar de dores de dentes. Para tratar a sensibilidade dentária, é necessário tratar o défice da hormona da tiroide.

**Tratamento pediátrico** Durante o processo normal de crescimento e desenvolvimento por que as crianças passam, existe a fase da erupção dentária que é dolorosa. Esta pode ser tratada com analgésicos da dor sintomática, como paracetamol ou ibuprofeno em doses pediátricas.

## DICA CURAS DE VENDA LIVRE

Se sabe que os seus dentes tendem a ser sensíveis, utilize uma pasta de dentes especialmente formulada para esse problema. Terá de a utilizar regularmente, por um certo período de tempo, para poder desfrutar dos seus benefícios.



Guia Prático de Medicina Alternativa

# ALÍVIO DA DOR

Todas as pessoas sofrem, num determinado momento, de algum tipo de dor, mas muitas esquecem-se de que existem diversos tratamentos alternativos aos tradicionais comprimidos analgésicos.

Este livro, escrito por quatro especialistas nas suas áreas, dá a conhecer mais de 200 tratamentos para 25 enfermidades causadoras de dor: das dores musculares às enxaquecas, passando pela ciática ou a tendinite.

Para cada problema de saúde, mostra-se a abordagem da medicina tradicional e, em seguida, as alternativas oferecidas pela medicina chinesa, pela homeopatia e pela naturopatia. É assim possível abarcar um mais amplo leque de tratamentos para cada tipo de dor.

  
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8855-82-4



9 789898 855824

Saúde e Bem-Estar