

# Crenças populares e medicamentos caseiros

CAPÍTULO

# 1

Em todo o mundo as pessoas usam remédios caseiros e recorrem a tratamentos dos chamados “médicos tradicionais” e líderes espirituais. Há centenas de anos que, em alguns lugares, os costumes antigos e os tratamentos tradicionais têm sido transmitidos de pais para filhos.

Muitos problemas de saúde resolvem-se bem com meios, hábitos e crenças tradicionais e outros apenas podem ser resolvidos com tratamentos modernos. É importante respeitar os hábitos e tradições locais da população.

Existem crenças, atitudes e hábitos da comunidade que são benéficos e que ajudam a resolver alguns problemas de saúde. Deve-se estimular a comunidade para que continue a usá-los.

Algumas crenças, atitudes e hábitos não ajudam nem prejudicam e podem continuar a ser utilizados.

Outras crenças, atitudes e hábitos são prejudiciais à saúde. É preciso tentar modificar estes hábitos, mas com cuidado para não ofender as pessoas.

Quer os remédios caseiros, ou os receitados pelos “médicos tradicionais” ou líderes espirituais, quer os medicamentos modernos, devem ser tomados com cuidado, obedecendo a doses correctas.

**Não prejudicar ninguém.  
Só se deve usar ou recomendar remédios caseiros quando se tem a certeza de que eles não fazem mal e se sabe exactamente como devem ser utilizados.**

## Remédios caseiros que ajudam

Ao longo dos anos, se foi comprovando que, para certas doenças, os remédios caseiros funcionam tão bem como os medicamentos modernos e às vezes ainda melhor. Aqueles são geralmente mais **baratos** e, nalguns casos, **mais seguros** ou menos perigosos.

Por exemplo, muitos chás de ervas que as pessoas tomam em casa para o tratamento da tosse e das constipações são melhores e causam menos problemas do que os xaropes para a tosse e outros medicamentos que alguns médicos receitam.

Também alguns líquidos caseiros, como a água de arroz e a água de lanho, são geralmente eficazes para o tratamento da diarreia. O mais importante é que o bebé com diarreia beba muitos líquidos.



Para diarreias, os líquidos caseiros são muitas vezes eficazes.

## Limitações dos remédios caseiros

Algumas doenças podem ser aliviadas com remédios caseiros. Outras só podem ser tratadas com medicamentos modernos, como é o caso da maior parte das infecções graves. Doenças como a malária, a cólera, a pneumonia, a meningite, o tétano, a tuberculose, as infecções de transmissão sexual e a febre que ocorre depois do parto devem ser tratadas, o mais rapidamente possível, com medicamentos modernos. As crianças com convulsões (ataques) ou respiração rápida, ou as que não conseguem beber ou mamar, também devem ser tratadas com medicamentos modernos. Para estas doenças, não se deve perder tempo em querer tratá-las primeiro apenas com remédios caseiros.

No tratamento da mordedura de cobra algumas pessoas utilizam remédios caseiros. Em certos lugares as pessoas acreditam que certas folhas são eficazes para tratar estas mordeduras. Noutros lugares, é popular a utilização da pedra preta considerada “especial”.



Pedra preta

Felizmente, muitos casos de mordedura de cobra dão-se por serpentes não venenosas e quando o são por cobras venenosas, pouco ou nenhum veneno é injectado através dos dentes. O remédio caseiro aparenta funcionar. Contudo, sabe-se muito bem que algumas pessoas morrem por causa da mordedura de cobra e, por isso, é sempre melhor ir depressa à unidade sanitária mais próxima, onde o tratamento pode ser administrado, se for necessário.

O SIDA é um exemplo duma doença grave, para a qual já existem actualmente medicamentos eficazes nos serviços de saúde. São os chamados anti-retrovirais (ver pág. 424). Embora estes medicamentos não curem o SIDA, podem trazer um grande alívio dos sintomas da doença e permitir que a pessoa viva por muitos mais anos. Mas, porque o SIDA é uma doença que pode levar à morte, estão a ser vendidos muitos medicamentos fora dos serviços de saúde que pretendem tratar esta doença. Estes medicamentos NÃO CURAM A DOENÇA. Existem algumas plantas medicinais que podem aliviar alguns sintomas do SIDA. Contudo, é melhor investir numa boa alimentação (ver pág. 413) e não em medicamentos que não temos a certeza se funcionam ou não.

**É mais seguro tratar as doenças mais graves com medicamentos modernos – seguindo os conselhos dum trabalhador de saúde, sempre que possível.**

## **Métodos antigos e novos**

Alguns métodos modernos que vão ao encontro das necessidades de saúde, funcionam melhor do que os antigos. Mas, às vezes, as tradições antigas são melhores. Por exemplo, os métodos tradicionais de cuidar das crianças ou das pessoas idosas são muitas vezes mais carinhosos e assim funcionam melhor do que alguns métodos modernos.

Por exemplo, há poucos anos atrás todos pensavam que o leite da mãe era a melhor forma de alimentação para um bebé recém-nascido. Tinham razão! Depois, as grandes companhias produtoras de leite artificial começaram a dizer às mães que era melhor alimentar os bebés com biberão. Mesmo não sendo verdade, isso levou a que muitas mães acreditassem naquelas companhias e comesçassem a alimentar os seus bebés com biberão. E o resultado foi que milhares de bebés têm sofrido, desnecessariamente, e morrido de infecções ou de fome. Por estas razões, o aleitamento materno continua a ser a melhor opção.

**Deve-se respeitar as tradições da comunidade e procurar melhorar as que forem úteis.**

## Crenças que podem beneficiar as pessoas

Alguns remédios caseiros agem directamente sobre o corpo, outros fazem efeito apenas porque as pessoas acreditam neles. **Acreditar num tratamento pode ajudar muito na cura duma doença.**

Por exemplo, as rodelas de batata aplicadas na testa duma pessoa com forte dor de cabeça, podem fazer efeito (melhorar), se esta realmente acredita nisso.

É a fé que a pessoa tinha no tratamento e não a batata, que a fez sentir-se melhor.



Muitos remédios caseiros funcionam dessa maneira. Ajudam principalmente porque as pessoas têm fé neles. Por essa razão eles podem ser especialmente úteis para tratar doenças que, em parte, existem na imaginação das pessoas, ou para aquelas que são causadas por suas crenças, preocupações, medos ou temores.

Neste grupo de doenças estão incluídos: os “feitiços”, a histeria, as dores incertas, e a ansiedade.

Para todos estes problemas, **a amabilidade ou o “toque” do curandeiro tradicional ou do líder espiritual podem ser muito importantes.** Muitas vezes, isto não passa duma simples demonstração de interesse pela pessoa, um desejo de ajudar o doente a acreditar que se vai curar ou simplesmente de o ajudar a aliviar a tensão ou a preocupação.

Algumas vezes, a confiança duma pessoa num remédio pode contribuir para a solução dos problemas de origem realmente física. Muitos **medicamentos de marca** (por exemplo, medicamentos para melhorar a “potência sexual”) são vendidos, embora não tenham um efeito real; mas parecem funcionar porque a propaganda do medicamento é tão boa que faz com que as pessoas acreditem nele. **Os medicamentos que actuam deste modo são chamados “placebos”,** o que significa “coisas que dão prazer”. Normalmente os xaropes para a tosse ou os “tónicos” são, na verdade, placebos. Eles ajudam o doente a sentir-se mais confortável e seguro, e o doente não se sente bem sem eles, mesmo que o “problema” que o levou a recorrer a estes medicamentos se tenha resolvido sozinho.

**Muitas coisas fazem bem só porque as pessoas acreditam que elas fazem bem.**

## Crenças que podem prejudicar as pessoas doentes

O poder da crença pode ajudar a curar pessoas, mas também lhes pode fazer mal. Se uma pessoa acredita muito que alguma coisa lhe pode fazer mal, o seu próprio medo pode torná-la doente.

Muitas coisas fazem mal só porque as pessoas acreditam que elas fazem mal.

### Feitiçaria

Se uma pessoa acredita, com bastante convicção, que alguém tem o poder de lhe fazer mal, pode realmente ficar doente. Quem acredita que está enfeitiçado ou drogado pode ser, na verdade, vítima dos seus próprios medos.



Os feiticeiros não têm poder sobre as outras pessoas, a não ser pela sua habilidade de fazer acreditar que o têm. É por essa razão que:

É impossível enfeitiçar uma pessoa que não acredita na feitiçaria.

Por exemplo, uma mulher que está com medo dum feitiço fica nervosa e não come nem dorme bem. Ela começa a enfraquecer e a perder peso. Acha que isso é um sinal de que foi enfeitiçada e assim fica ainda mais nervosa e mais amedrontada. E piora cada vez mais.

Algumas pessoas pensam que estão “enfeitiçadas” quando sofrem de doenças assustadoras, tais como o SIDA, ou cancro. Essas doenças não têm nada a ver com feitiçaria. **Quando se tem uma doença grave, é necessário procurar ajuda na unidade sanitária mais próxima.**



Quando se tem uma doença, não se deve apontar logo para um feitiço



Não se deve procurar um feiticeiro para contra-atacar com um feitiço mais poderoso



Mas, sim, procurar conselhos que possam ajudar a sair do medo e da preocupação

## Perguntas e respostas sobre algumas crenças populares e remédios caseiros

Talvez algumas das crenças da comunidade sejam idênticas às que abaixo se descrevem. É preciso pensar na melhor maneira de identificar quais são as crenças da comunidade local que ajudam a ter uma boa saúde e quais são as que podem ser prejudiciais.

Quando as pessoas desconfiam que alguém está enfeitado, é verdade que a pessoa melhora se se vingam contra a suposta pessoa que encomendou o feitiço?



NÃO! Ninguém fica a ganhar fazendo mal aos outros

É verdade que quando o parto da mulher está a demorar é porque ela manteve relações sexuais com outra pessoa que não é o marido?

NÃO! O atraso de parto é um sinal de perigo para a mãe e para o bebê. A mãe deve ir urgentemente para a maternidade mais próxima. Tanto a mãe como o bebê podem morrer, se não forem tratados com urgência.

Fazer massagens na barriga de uma mulher durante o parto, ajuda o bebê a nascer bem?



NÃO! Se estas massagens forem feitas com violência, isto pode provocar hemorragias e possivelmente o bebê pode nascer morto. As massagens após o parto ajudam na contração do útero

É verdade que o primeiro leite da mãe é bom para o bebê?



SIM. O leite, de cor amarelada, que sai no início (chamado colostro) é muito bom para o bebê.

É verdade que depois do parto a mulher deve ficar cerca de 6 meses ou mais sem manter relações sexuais com o marido porque o bebé pode ficar doente (emagrecer, crescer a barriga, saírem veias na cabeça, o pescoço fica leve e não consegue levantar a cabeça)?

NÃO! Os pais podem ter relações sexuais cerca de 60 dias depois do parto, quando a mulher se sentir bem. Ela deve ir antes à unidade sanitária para fazer planeamento familiar. Esperar mais de 60 dias, pode obrigar o homem a ter relações fora de casa com riscos de trazer doenças de transmissão sexual incluindo o SIDA. Se a criança tem esses problemas, leve-a ao hospital.

É verdade que as mulheres que ficaram viúvas recentemente e aquelas que abortaram, podem transmitir tuberculose aos seus parceiros por manterem relações sexuais, sem antes terem seguido os rituais tradicionais?

NÃO! A tuberculose transmite-se de uma pessoa infectada para outra através de tosse. O controlo da tuberculose não se resolve com métodos tradicionais, mas sim pelo tratamento com medicamentos.

É verdade que uma criança pode contrair tuberculose, se for posta no colo de uma pessoa que recentemente perdeu um ente querido e manteve relações sexuais?



NÃO! Como já foi dito, a tuberculose contrai-se só através do contacto com uma pessoa infectada, através de pequenas gotas de saliva. Se a criança conviver com alguém que tem a doença, pode apanhar a doença facilmente, porque as defesas do seu corpo ainda são muito fracas.

É verdade que depois do falecimento de uma pessoa casada, a viúva ou viúvo deve manter relações sexuais com alguém da família para purificação?

NÃO! Nunca se sabe de que é que morreu a pessoa. Esta pode ter morrido de SIDA e a viúva ou viúvo também pode já ter contraído a doença. Ou pode acontecer que a pessoa escolhida para manter relações sexuais com o viúvo ou viúva, também seja portadora de HIV ou outras ITS.

É verdade que dar banho a uma pessoa quando está doente, pode lhe fazer mal?



NÃO! As pessoas doentes devem ser lavadas com água morna todos os dias de modo a garantir uma boa higiene.

É verdade que quando uma pessoa tem febre alta, deve ser agasalhada para que o ar não lhe faça mal?



NÃO! Pelo contrário! Quando uma pessoa tem febre alta, deve ser destapada e despida para arrefecer e deixar o corpo apanhar ar. Isso vai ajudar a baixar a febre (ver pág. 331).

É verdade que respirar o vapor de folhas de eucalipto fervidas alivia constipações e tosses secas?



SIM. É um método tradicional que ajuda. O vapor desbloqueia as vias respiratórias.

Uma pessoa com diarreia deve evitar comer e beber até melhorar?

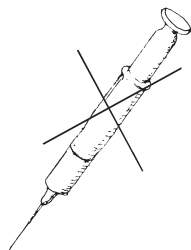


NÃO! A diarreia provoca desidratação. A pessoa com diarreia perde líquidos e nutrientes essenciais, por isso deve beber muitos líquidos e comer bem.

É verdade que a epilepsia é transmitida de uma pessoa que está tendo um ataque para outra? Será que a epilepsia é causada por espíritos maus?

NÃO! A epilepsia é causada por um problema no cérebro e não é contagiosa.

É verdade que as injeções são o melhor remédio para qualquer doença, e que deve-se procurar alguém que dê injeções caso estas não sejam receitadas no hospital?



NÃO! Se no hospital não receitarem injeções é porque a sua doença não necessita de tal tratamento. As pessoas que dão injeções fora do hospital normalmente usam a mesma seringa para várias pessoas. Esta prática é muito perigosa e contribui para a transmissão de várias infecções incluindo a hepatite e o HIV.



## Fontanela deprimida

A fontanela é um ponto mole que se situa no cimo da cabeça dum bebé recém-nascido. Às vezes também é chamada de “moleirinha”.

Normalmente leva cerca de um ano, a um ano e meio, para que a fontanela se feche totalmente.



Mães em diferentes países sabem que quando a fontanela se afunda, os seus bebés estão em perigo. Existem diversas crenças populares que as mães acreditam serem uma explicação para isso. Algumas acreditam que existe uma cobrinha ou lombriga (*nyoka*) no estômago da criança que às vezes sobe até à cabeça, e puxa a cabeça para baixo, fazendo com que esta se divida (fontanela deprimida).

Nada disso ajuda porque **a fontanela deprimida é, na realidade, causada pela desidratação** (ver pág. 342). Isto só quer dizer que a **criança está a perder mais líquidos do que consome**, geralmente devido a diarreia ou vômitos.

### Tratamento:

Continuar a dar leite do peito. Dar à criança muitos líquidos (ver pág. 346). Às crianças com menos de 6 meses de idade, deve-se dar só água simples fervida (e continuar a amamentar).

A criança deve ser levada à unidade sanitária mais próxima.

### PARA TRATAR UMA FONTANELA DEPRIMIDA

Tratamentos tradicionais também não ajudam, se forem para vacinar ou colocar folhas por cima da cabeça



Fazer isto



E fazer isto

**ATENÇÃO:** Se a fontanela está **abaulada**, ou seja, saliente para cima, isto pode ser um sinal de meningite. Neste caso, deve-se começar o tratamento imediatamente (ver pág. 376), referindo a criança com **urgência** para a unidade sanitária mais próxima.

## Como verificar se o remédio caseiro funciona ou não

Só porque muitas pessoas usam tratamentos caseiros, isso não quer dizer que estes funcionam sempre bem ou que não têm perigo. Muitas vezes é difícil saber quais os remédios que fazem bem e quais os que podem fazer mal. É necessário fazer uma investigação cuidadosa para se ter a certeza. Cada país e cada região tem os seus remédios caseiros.

Aqui estão alguns exemplos que podem ajudar a saber quais são os remédios que provavelmente funcionam bem ou, melhor, que não são perigosos:

1. Tratamentos que, ao longo dos anos, têm demonstrado que podem ser aplicados sem qualquer perigo para os doentes:
  1. Água de arroz ou de lanho dada às crianças que têm diarreia.
  2. Xarope de cebolas para os adultos que têm tosse.
2. Os tratamentos que utilizam matérias sujas ou fezes de animais ou de pessoas, nunca podem fazer bem e podem causar infecções graves. Estes nunca devem ser usados!

Exemplos:

1. Colocar fezes dum animal no umbigo não cura a ferida e pode causar infecções perigosas como o tétano
2. Alimentar um recém-nascido que tenha cólicas, com raspas da ponta dum pilão embebidas em água e atadas num canto duma capulana

## Plantas medicinais

Existem muitas plantas com propriedades curativas. Alguns dos melhores medicamentos modernos são feitos a partir de plantas silvestres.

No entanto, nem todas as plantas medicinais que as pessoas usam funcionam. Outras, apesar de funcionarem, são usadas de maneira errada. É necessário investigar e aprender sobre as propriedades das plantas da área onde se vive e ficar a saber quais são as que funcionam bem.



**CUIDADO!** Algumas plantas medicinais podem ser muito venenosas quando se excede a dose recomendada. Por essa razão, muitas vezes, é melhor usar medicamentos modernos, uma vez que a dose é mais fácil de controlar e já foram estudados.

Aqui estão alguns exemplos de plantas que podem ser úteis se forem usadas correctamente:

## Alho

### Usos

O alho é usado para problemas da pele, comichão, candidíase, dor do ouvido, febre, tosse, náuseas, flatulência (gases), diarreia. Uma bebida feita com alho pode muitas vezes ajudar a eliminar os parasitas intestinais, conhecidos como oxiúros (vermes em linha).



Deve-se sempre consumir perto das refeições para não criar problemas do estômago.

### Preparação e dose

#### *Verme em linha ou diarreia*

1. Cortar fininho, ou esmagar, 4 dentes de alho e misturar com um copo de líquido (água, sumo ou leite).

Ou

2. Misturar 1 a 3 dentes de alho com 1 copo de água, ferver num mínimo de 10 minutos num recipiente tapado. Deixar arrefecer.

Para os oxiúros (verme em linha) – beber 1 copo por dia durante 3 semanas.

Para a diarreia – beber 1 copo de 2 em 2 horas até a diarreia passar, continuando a comer e a beber outros líquidos.

#### *Tosse*

Esmagar 9 dentes de alho, acrescentar o sumo de 1 limão e 1 ou 2 colheres de sopa de mel.

Para crianças – 1 colher de chá desta mistura, 3 vezes/dia; para adultos – 1 colher de sopa, 3 vezes por dia.

Atenção: Para bebés com menos de 1 ano usar açúcar em vez de mel.

#### *Problemas da pele, comichão e candidíase*

Descascar e lavar bem 1 a 3 dentes de alho e pilar.

Aplicar na zona afectada 2 vezes por dia. Se depois duma semana o problema não passa, encaminhar para a unidade sanitária mais próxima.

## Cebola

### Usos

A cebola é boa para quem tem tosse e pode ser usada em alguns problemas da pele.

### Preparação e dose

#### Tosse

Preparar o xarope de cebola (ver pág. 301).

Também se pode cozer a cebola e comer e beber o caldo. Recomenda-se 2 a 3 cebolas por dia, juntamente com o seu caldo. Com o caldo também se pode gargarejar.

A cebola também pode ser consumida sob a forma de sumo fresco: esmaga-se bem a cebola, mistura-se com sumo de limão e mel e toma-se às colheres.

Crianças com 1 ano, ou mais: 1 colher de chá, 3 a 4 vezes por dia.

Atenção: Para bebés com menos de 1 ano, usar açúcar em vez de mel.

Adultos: 1-2 colheres de sopa, 3 a 4 vezes por dia.

#### *Cataplasma (penso húmido)*

Coze-se a cebola, estende-se aos pedaços num pano bem limpo e aplica-se localmente. Também se pode aplicar, directamente, as cascas grossas de cebola cozida sobre a pele.

#### *Feridas, furúnculos, abscessos e queimaduras*

Aplica-se a cebola esmagada em forma de cataplasma. Para fazer “amadurecer” os abscessos, pode-se aplicar uma cataplasma quente de cebola cozida ou assada.

## Cajueiro

### Outros nomes

*Carosso (Zambézia), Corosso (Niassa),*

*Dingaloche, Encuajo (Cabo Delgado),*

*Khanju (Maputo – Ronga), Mucado (Nampula)*

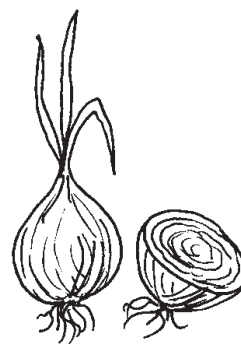
### Usos

#### *Diarreias*

### Preparação e dose

#### *Diarreia no adulto*

Ferve-se 1 litro de água e depois colocam-se na água já fervida, durante 10 minutos com a panela tapada, 4 a 5 folhas novas e 3 a 4 pedaços pequenos de casca do tronco do cajueiro. Bebe-se 1 chávena desse chá, 3 vezes por dia, ao mesmo tempo que se bebe outros líquidos à vontade.



## Laranjeira

### Uso

Febre, cansaço, falta de sono, ansiedade e dores menstruais.



### Preparação e dose

Ferver 1 litro de água e mergulhar 3 folhas, ou 6 flores, durante 5-10 minutos, na água já fervida. Tomar 3 a 4 chávenas, por dia, especialmente antes de dormir.

Também se pode ferver 1 colher do pó da casca de laranja seca, em meio litro de água, durante 15 minutos. Para preparar o pó, deve-se esmagar a casca de laranja seca, depois de cortada em pedacinhos. Pode-se pôr mel para ficar doce. Tomar 1 chávena pequena, depois de cada refeição.

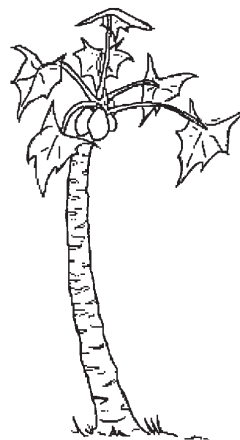
Atenção: Nos bebés com menos de 1 ano usar açúcar em vez de mel.

## Papaieira

### Uso

A papaia madura ajuda a digerir os alimentos, e a tornar as fezes mais moles. A seiva e as folhas são recomendadas para as pessoas que sofrem de dores de estômago.

A papaia também pode ser utilizada para o tratamento de escaras, porque a fruta contém alguns químicos que ajudam a amolecer e fazem com que as crostas secas sejam mais fáceis de retirar.



### Preparação e dose

#### *Azia, flatulência, indigestão*

**Seiva.** Misturar 3 a 4 colheres de chá da seiva da papaieira, com uma quantidade igual de mel numa chávena de água quente.

**Sementes.** Secar e esmagar até ficarem em pó. Misturar 3 colheres de chá do pó com mel ou dissolver num copo de água.

Atenção: Nos bebés com menos de 1 ano usar açúcar em vez de mel.

Uma chávena/copo desta mistura até 3 vezes por dia, durante 1 semana.

**Folhas.** Ferver 1 folha tenra (nova) da papaieira em 1 litro de água, durante 15 minutos.

Tomar 1 chávena, 3 vezes por dia.

**Escaras:** primeiro limpa-se e lava-se a escara que tem a crosta seca; depois ensopa-se um pano, ou uma gaze esterilizada, na seiva da papaieira e põe-se esse penso na escara. Deve-se repetir a limpeza e o curativo, 3 vezes por dia.

## Mandioqueira

### Uso

A folha da mandioca pode ser utilizada para o tratamento de micoses entre os dedos.

### Preparação e dose

Lavar muito bem a folha, pilar e aplicar a folha pilada no local das micoses 2 vezes por dia.



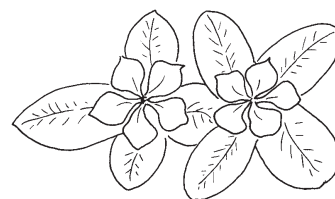
## Beijo-de-mulata

### Outros nomes

*Xiflorane (Changana), Flore (Ronga)*

### Uso

Esta planta é tradicionalmente usada para tratar diabetes, dores menstruais, e reumatismo.



### Preparação e dose

Ferve-se 1 litro de água. Depois de fervida tira-se do fogo e colocam-se 4 a 5 folhas de beijo-de-mulata durante 5 a 10 minutos. Este chá pode ser tomado, quente ou frio: 1 chávena, 2 vezes ao dia.

## Cacana

### Outros Nomes

*Ncacana, Incacana, Imbaba, Ncaca, Tiaca, Nganga, Mbava, Ingaca, Mucacana*

### Usos

Furúnculos, "limpeza do sangue", hepatite.



## Preparação e dose

### *Furúnculos*

Lavar bem as folhas e esmagar. Aplicar 1 mão cheia do preparado sobre a pele na zona afectada 3 vezes por dia.

### *“Limpeza do sangue” e hepatite*

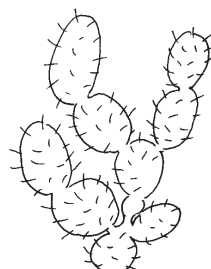
Ferver 1 litro de água e, depois, adicionar 1 mão cheia de folhas. Depois de 10 minutos retira-se o líquido que se coloca numa garrafa.

Para os adultos: toma-se 1 chávena desta água, quente ou fria, 3 vezes ao dia (o chá é muito amargo).

## Cactos

### Usos

Os frutos são usados no tratamento da tosse. As folhas podem ser utilizadas para tratar tosse, feridas e contusões.



### Preparação e dose

#### *Tosse*

Descascam-se os frutos com cuidado para não picarem. Podem ser comidos frescos ou pode-se fazer um xarope. Para fazer o xarope, cortam-se os frutos às rodelas e acrescenta-se açúcar escuro, deixando repousar este preparado durante cerca de 10 horas. Depois põe-se esta mistura ao lume e cozinha-se até obter uma pasta líquida que se cõa para extrair o xarope.

Adultos: 1 a 2 colheres de sopa, 3 vezes por dia, até a tosse passar (não mais de 7 dias).

Crianças: 1 colher de chá, 3 vezes por dia, até a tosse passar (não mais de 7 dias).

Ou corta-se a folha ao meio de forma longitudinal (ao longo da folha) e coloca-se açúcar castanho no meio (para 1 folha utilizam-se 1 a 2 chávenas de açúcar). Deixa-se a folha a gotejar o suco, para um recipiente, durante 1 dia. O suco recolhido é depois fervido até se obter uma consistência de xarope.

Adultos: 1 a 2 colheres de sopa, 3 vezes por dia.

Crianças: 1 colher de chá, 3 vezes por dia.

#### *Feridas e contusões*

Lavar a ferida com água e sabão. Depois, cortar as folhas ao meio e aquecê-las ao lume. Enquanto quentes aplicam-se, directamente, no local afectado.

## ***Cassia alata***

Outro nome

*Nembe-nembe*

Usos

Extractos da folha fresca ajudam no tratamento de tíneas.



**Preparação e dose**

Limpar a zona afectada com água quente e sabão. Lavar bem a folha e esmagar. Aplicar na zona afectada. Cobrir com um pano limpo e mudar 3 a 4 vezes por dia.

## **Eucalipto**

Usos

O eucalipto é indicado para a tosse.



**Preparação e dose**

Banhos de vapor (inalações) são a melhor forma de aproveitar todas as propriedades do eucalipto (ver pág. 301).

**Ir à unidade sanitária se o problema não se resolver ou se agravar!**

## **Clisteres, laxantes e purgantes: quando se devem e não devem usar**

Muitas pessoas fazem clisteres (injectar água para o intestino através do ânus), tomam laxantes e purgantes frequentemente. A “mania dos purgantes” existe em todo o mundo.

Os laxantes são como purgantes, mas mais fracos. Os laxantes amolecem e aceleram a passagem das fezes; os purgantes causam diarreia.

Os clisteres e os purgantes são tratamentos caseiros populares e também são utilizados em certos cultos, por exemplo, Ziones. Muitas pessoas acreditam que a febre e a diarreia podem “ser lavadas” fazendo um clister, ou tomando um purgante ou um laxante. Mas, infelizmente, esses esforços para “limpar” o corpo doente ou purgar, muitas vezes causam ainda mais lesões no intestino que já está lesionado. Os clisteres podem ser perigosos.

**Os clisteres, purgantes e laxantes muitas vezes são perigosos.**



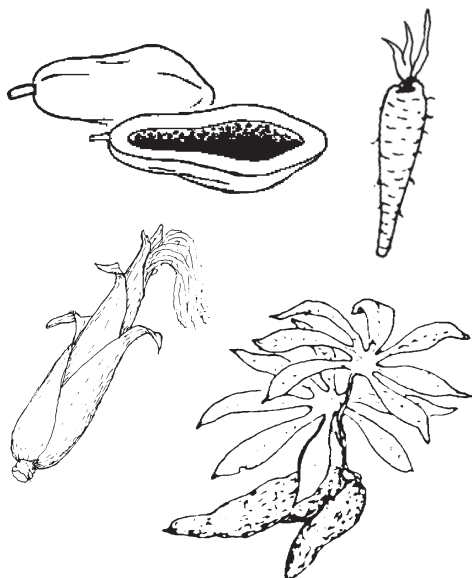
## Casos em que o uso de clisteres ou laxantes/purgantes se torna perigoso

Nunca fazer um clister ou dar laxante/purgante nos seguintes casos:

- **Dor abdominal forte**, ou qualquer outro sinal de **apendicite** ou de um **abdômen agudo** (ver pág. 262).
- **Ferimento de bala** ou outro **trauma no intestino**.
- **Fraqueza**. Isso vai enfraquecer a pessoa ainda mais.
- **Bebês com menos de 2 anos de idade**.
- Crianças com febre alta, vômitos, diarreia ou sinais de desidratação (ver pág. 342).
- Não usar laxantes/purgantes com frequência ou durante muito tempo.

## Um método melhor

Alimentação com fibra (ver pág. 218). O método mais saudável e suave de evacuar fezes mais moles e mais frequentes é comer mais alimentos com muita fibra natural como frutas (papaia), legumes (cenouras), maçaroca cozida, mandioca e sementes como as de abóbora ou girassol. Beber muita água também ajuda.



As pessoas que por hábito comem muitos alimentos que contêm fibra natural sofrem muito menos de hemorróidas, prisão de ventre e cancro do intestino, do que as pessoas que comem muita comida processada (por exemplo, *nicknacks*, hambúrgueres, *pizzas*, cachorros-quentes, enlatados, bolos).