

2.6.5	Pediluvio crescente . . . . .	17
2.6.6	Vaporização . . . . .	18
<b>3</b>	<b>Material didático: saúde pela naturopatia</b>	<b>19</b>
3.1	Livro: “Você Pode Ter Saúde - Basta Querer” . . . . .	19
3.2	Apostila: “Preservação e Recuperação da Saúde” . . . . .	20
3.3	Livro: “170 Receitas para Recuperação da Saúde” . . . . .	20
3.4	DVDs, série: “Você Pode Ter Saúde” . . . . .	21
3.4.1	DVD Volume 1: “Alimentação Saudável” . . . . .	21
3.4.2	DVD Volume 2: “Hidroterapia” . . . . .	21
3.4.3	DVD Volume 3: “Desintoxicação Orgânica” . . . . .	22
3.4.4	DVD Volume 4: “Peso Ideal . . . Naturalmente” . . . . .	23

Alimentação Curativa e o  
“Retiro de Recuperação da Saúde”

Biografia, entrevista, clínica, livros e DVDs de  
Catharina Walzberg

Site na Internet:  
[www.retirodasaude.com.br](http://www.retirodasaude.com.br)

# Sumário

<b>1</b>	<b>Catharina, saúde e alimentação curativa</b>	<b>1</b>
1.1	Biografia . . . . .	1
1.2	Entrevista . . . . .	2
1.3	Vídeo . . . . .	4
<b>2</b>	<b>Retiro de Recuperação da Saúde</b>	<b>5</b>
2.1	Regime de saúde básico . . . . .	6
2.1.1	Regras gerais . . . . .	6
2.1.2	Exemplo de cardápio para 1 dia . . . . .	7
2.2	Dieta relativamente alcalinizante - A1 . . . . .	8
2.2.1	Dieta totalmente alcalinizante - A2 . . . . .	9
2.2.2	Cardápio sugestivo na dieta totalmente alcalinizante . . . . .	9
2.3	Dieta para emagrecimento natural . . . . .	10
2.3.1	Regras gerais . . . . .	10
2.3.2	Exemplo de cardápio para 1 dia . . . . .	12
2.4	Dieta para redução do ácido úrico . . . . .	13
2.5	Dieta para redução de colesterol e triglicérides . . . . .	14
2.6	Saúde em casa . . . . .	15
2.6.1	Hidroterapia . . . . .	15
2.6.2	Cataplasma de dolomita . . . . .	16
2.6.3	Escalda-pés alternado . . . . .	17
2.6.4	Jato de vapor local . . . . .	17

tricionistas com pós-graduação em alimentos terapêuticos. Mas ainda precisa aumentar o número de médicos que têm a compreensão do enorme valor de uma dieta natural para o doente, até mesmo para aumentar a eficácia dos medicamentos que prescrevem.

### **Poderia dar exemplos de como a alimentação preventiva ajuda no combate a doenças?**

Os benefícios já são sensíveis após um a dois meses, e incluem a perda do excesso de peso, a normalização da pressão arterial, a redução da glicemia no diabetes 2, a regulação da função intestinal, a superação da gastrite e da colite crônica, a melhora da fibromialgia e das doenças reumáticas, a redução do ácido úrico, do mau colesterol e dos triglicérides, a vitória sobre as dores de cabeça crônicas, a acne. Enfim, um bem-estar geral, uma nova vitalidade e uma energia inéditas. Parece que o corpo suspira aliviado com o novo “combustível” que a pessoa está fornecendo e põe todos os sistemas orgânicos a funcionar como devem, especialmente o imunológico, responsável pela prevenção de infecções e alergias.

### **É possível pensar em saúde sem ser de maneira holística?**

Pode tentar, mas não vai conseguir. Nosso corpo é todo interligado na área física, emocional e espiritual. E nossas células, que formam todos os órgãos e glândulas dessa máquina viva maravilhosa, precisam estar bem cuidadas para exercer suas funções da maneira correta. Se estiverem desnutridas ou intoxicadas, nenhum medicamento, seja ele alopático ou natural, vai nos devolver a saúde.

## **1.3 Vídeo**

*“Desintoxicação Orgânica, Jejum Terapêutico”*

Dra. Catharina Walzberg, 30/03/2012

## **1 Catharina, saúde e alimentação curativa**

É acalentador, para o nosso ideal de vida eterna, verificar que nada se perde ao se multiplicar uma informação pró-saúde de um doador altruísta. À seguir transcrevemos uma entrevista e as informações de terapia nutricional do site [www.retirodasaude.com.br](http://www.retirodasaude.com.br)<sup>1</sup>. Comunicamos nossa sincera gratidão à saudável influência da alemã Catharina Walzberg e o médico brasileiro com o qual ela se casou e em conjunto com ele edificou uma clínica de medicina natural no interior de São Paulo: o inestimável “Retiro de Recuperação da Saúde”.



Figura 1: Catharina Walzberg

### **1.1 Biografia**

Aos 12 anos, Catharina Walzberg, nascida na Alemanha em 1934, já gostava de preparar chás medicinais, fazer compressas em entorses e

<sup>1</sup>Internet: “<http://www.retirodasaude.com.br/>”.

massagens na coluna da mãe. O gosto pela área da saúde foi herdado por três gerações de médicos na família. O avô era naturopata, uma visão humanista da medicina que defende a prevenção e a cura de doenças por meio, principalmente, da alimentação. Em casa, o princípio era aplicado com seriedade de forma que, segundo Catharina, ninguém jamais precisou tomar remédios durante a infância.

Os conhecimentos repassados pelo avô e as leituras vorazes sobre o tema levaram a alemã a se tornar uma naturopata autodidata. Catharina experimentava, nela mesma, os tratamentos indicados por médicos europeus, onde essa prática é difundida há muito tempo. Na década de 1960, morando no Brasil, conheceu um médico que se encantou pela filosofia trazida pela alemã na bagagem. Com a ajuda dele - que de amigo passou a marido -, ela montou uma clínica de medicina natural no interior de São Paulo.

Quarenta anos depois, a clínica é um espaço de 50 mil metros quadrados que recebe pacientes como o médico e ex-ministro da Saúde Saraiva Felipe, autor da introdução do livro *“Você Pode Ter Saúde, Basta Querer”*, escrito por Catharina. Em entrevista ao **Correio**, ela defende que, para ter saúde, é preciso desintoxicar o corpo sempre, e não apenas no período pós-festas.

Garantindo que o segredo de uma vida longe de doenças passa necessariamente pelo prato, a naturopata diz que os profissionais da saúde começam a se render à importância da dieta como forma de prevenção, mas chama a atenção: “Precisa aumentar o número de médicos que têm a compreensão do enorme valor de uma dieta natural para o doente, até mesmo para aumentar a eficácia dos medicamentos que prescrevem.” (PO)

## 1.2 Entrevista

No início do ano, muitas pessoas adotaram dietas detox por

**causa dos excessos. O jejum e a desintoxicação deveriam fazer parte da realidade do ano todo?**

Deveriam, sim. Nosso organismo precisa ser desintoxicado constantemente e, para isso, tem um mecanismo próprio, que só entra em ação quando não estamos digerindo alimentos. Coisa que geralmente só acontece de madrugada, por poucas horas, o que não é suficiente para mantê-lo livre de matérias tóxicas. Por esse motivo, costumamos orientar os nossos pacientes a fazer uma dieta exclusivamente líquida em um dia em cada semana e seguir uma dieta vegetariana e natural nos outros dias.

**Hoje em dia, quase ninguém pode se alimentar em casa. Com essa rotina corrida, é possível seguir os princípios naturopatas na alimentação?**

É mais difícil, mas possível. O desjejum pode ser tomado em casa, se a pessoa se dispõe a levantar mais cedo e beber um a dois copos de água para abrir o apetite. Iniciar com duas a três frutas - 200 a 300g. Depois, um mingau de flocos de aveia, quinua ou amaranto com banana, maçã ralada, nozes ou castanhas picadas, passas, iogurte, limão e mel, tudo cru. Em seguida, uma ou duas fatias de pão integral com patê de leguminosas ou azeitonas, ou com doce caseiro de banana ou frutas secas, sem açúcar. Para beber, uma xícara de chá de ervas ou leite vegetal. No almoço, está cada vez mais fácil encontrar um restaurante vegetariano ou um que tenha bufê para escolher os alimentos mais saudáveis. Para o jantar, se não for possível se alimentar em casa, será útil levar de casa, em um isopor, algumas frutas, sanduíches naturais, frutas secas e nozes. Conheço inúmeras pessoas que fazem isso e se sentem muito bem, dispostas e leves para trabalhar.

**A senhora acredita que os médicos estão mais preocupados em pesquisar a influência da dieta na prevenção de doenças?**

Sim, alguns acreditam e orientam os pacientes nesse sentido. Outros aconselham consultar-se com uma nutricionista “funcional”. São nu-

**Almoço:** 1 prato grande de salada de verduras cruas, como início e parte principal da refeição. Sugestão para o molho da salada: 1 xícara de iogurte natural, 1 colher de sopa de cebola picada, 1 colher de sopa de salsinha e cebolinha picadas, 1 colher de chá de suco de limão, 1 pitada de sal. Se quiser, pode bater no liquidificador, juntando tomate, pimentão, batatinha ou cenoura cozida como espessante. Varie usando molho de abacate ou tomate; 1 prato de carboidratos: batatinhas cozidas ou assadas na casca, ou arroz integral, ou macarrão integral, ou polenta ou trigoilho, etc.; 1 prato de proteínas: feijão, soja ou outras leguminosas, ou 1 ovo, ou carne vegetal em bolinhos, assados, etc.; Mais 1 a 2 qualidades de verduras, cozidas ao vapor.

**Jantar:** Igual ao desjejum, ou somente frutas e iogurte. No inverno, pode se servir uma sopa quente e leve em lugar do iogurte. Quanto mais leve e simples o jantar e quanto mais cedo for servido, melhor será para o seu sono de noite.

Além destes exemplos, existem ainda inúmeras opções nutritivas e deliciosas, que proporcionarão a variedade necessária à sua dieta.

## 2.2 Dieta relativamente alcalinizante - A1

- Usar à vontade: frutas doces cruas ou secas, verduras e hortaliças em geral, cruas ou cozidas ao vapor, milho verde, germe de trigo, sopas de verduras e legumes, batatinhas cozidas ou assadas na casca, mandioca, mandioquinha, inhame, cará.
- Usar moderadamente: Cereais integrais, leguminosas, mel de abelhas, melado de cana, tomate, limão, frutas ácidas (azedas), ricota fresca, iogurte, queijo Minas fresco, pão integral, amêndoas e castanhas do Pará, ovos caipiras, manteiga e nata fresca, azeite de oliva.

<https://vimeo.com/40333120><sup>2</sup>

from Gerardo & Georg 2 years ago NOT YET RATED

Dra. Catharina Walzberg, alemã, fundadora e diretora da Clínica “Retiro de Recuperação da Saúde”, com duas unidades em Itapeccerica da Serra e Jarinu no interior de São Paulo, explica nesta entrevista o trabalho de Desintoxicação Orgânica que vem realizando estas clínicas no Brasil desde sua fundação em 1978, seguindo o modelo que vem se realizando na Europa em diversas clínicas de tratamento natural.

Embora o ideal é a internação na clínica por 21 dias, existe uma dieta de uma semana que pode ser feita em casa e solicitada por email para gerardo.01@terra.com.br .

## 2 Retiro de Recuperação da Saúde

Associação “Retiro de Recuperação da Saúde” - Jarinu, São Paulo. Telefone: 11 4016 4127. Eletronic-mail: [retiro@retirodasaude.com.br](mailto:retiro@retirodasaude.com.br)<sup>3</sup>. Site na Internet: [www.retirodasaude.com.br](http://www.retirodasaude.com.br)<sup>4</sup>.



A dietoterapia é parte integrante do tratamento natural, pois aquilo que comemos determina, mais do que qualquer aplicação externa, a qualidade de nosso sangue e sua composição química. O sangue, por sua vez, influencia fortemente a atuação das células que formam todas

<sup>2</sup>Internet: “<https://vimeo.com/40333120>”.

<sup>3</sup>Internet: “<mailto:retiro@retirodasaude.com.br>”.

<sup>4</sup>Internet: “<http://www.retirodasaude.com.br/>”.

as partes de nosso corpo. Se o sangue for puro, repleto de nutrientes e tiver correto equilíbrio ácido/alcalino, nossas células serão vigorosas e formarão órgãos e glândulas eficientes, isto é: teremos saúde verdadeira. Compreendemos assim a sabedoria de Hipócrates, o “Pai da Medicina”, que já nos recomendava há quase 2.500 anos: **“Que o teu alimento seja o teu remédio, e o teu remédio seja o teu alimento”**.

Neste site, estaremos descrevendo algumas dietas terapêuticas para moléstias específicas, cuja eficácia foi devidamente comprovada em nossa Clínica .

“As orientações que se seguem não substituem a prescrição médica, mas visam apoiá-la.”

## 2.1 Regime de saúde básico

### 2.1.1 Regras gerais

- Evite as carnes, os frios, às lingüiças, os queijos picantes ou gordurosos (use somente ricota ou queijo minas fresco); Também evite usar vinagre, mostarda, pimenta e todas as conservas. Não use chá preto e mate, álcool, chocolate, fumo, bombons, doces comuns e refrigerantes em geral.
- Use alimentos mais nutritivos, tais como: arroz integral; pão, bolos, biscoitos e macarrão feitos de farinha integral; frutas secas, nozes e castanhas.
- Em lugar do açúcar refinado ou cristal, use açúcar mascavo, melado ou mel de abelhas; use pouco sal, dando preferência ao sal marinho; empregue moderadamente azeite de oliva ou óleo de girassol, canola, gergelim, milho ou arroz, sem aquecê-los; Em lugar das frituras, prefira os assados.

- Coma alimentos crus ao início de cada refeição. Coma no mínimo 50% de alimentos crus diariamente.
- Coma sempre um pouco menos do que desejaria comer.
- Planeje o horário das refeições; deve haver um espaço de aproximadamente 5 horas entre uma refeição e a refeição seguinte.
- Não coma nada entre as refeições (3 por dia). Se tiver vontade de beliscar, tome sucos de frutas ou verduras, ou então um chá.
- Tome de 6 a 8 copos de líquido por dia, distribuídos entre sucos, chá e água.
- Jamais beba durante as refeições. Só ingira líquidos até meia hora antes ou no mínimo 2 horas depois das refeições.
- Não coma mais do que 2 a 3 ovos por semana (dê preferência aos ovos de galinhas caipiras).
- Não use sobremesas nem frutas após ter comido verduras.
- Mastigue bem: de 30 a 50 vezes cada porção de alimento.
- Coma sempre com calma e tranqüilidade em ambiente agradável.
- Não deite para dormir ou ler imediatamente após as refeições. Movimente-se (caminhe) durante 15 a 30 minutos. Isto facilita a digestão.

### 2.1.2 Exemplo de cardápio para 1 dia

**Desjejum:** 200g de frutas frescas; Mingau “Bircher Muesli”; 1 a 2 fatias de pão integral com mel, ricota, queijo minas fresco, Tofu ou creme de amendoim; 1 xícara de leite de castanhas ou leite de soja ou 1 copo pequeno de iogurte.

- Mastigue muito bem: de 30 a 50 vezes cada bocado.
- Coma sempre com calma e em ambiente tranqüilo, concentrando-se no prazer que o alimento lhe proporciona.
- Após as refeições, não descanse, mas movimente-se para facilitar a digestão. É muito útil programar-se para uma leve caminhada nestes horários.

### 2.3.2 Exemplo de cardápio para 1 dia

**Desjejum:** 100g a 200g de frutas frescas. Dê preferência a maçã, pêra, mamão, melancia, abacaxi, morango, laranja, melão, kiwi, ameixas, amoras ou grapefruit, evitando as frutas mais ricas em calorias, como as bananas, uvas, figos e abacate. Acrescente 1 xícara de leite de soja, ou 1 copo pequeno de iogurte natural desnatado, além de 1 fatia de pão bem integral com ricota ou queijo Minas fresco. Ou prepare o mingau “Bircher Muesli” pela seguinte receita: 1 colher de sobremesa de aveia demolhada na véspera, 1 maçã, 2 colheres de sopa de iogurte desnatado, meia colher de sopa de suco de limão, um pouco de casca de limão raspada, 1 colher de chá de mel e 1 castanha do Pará ralada. A maçã pode ser substituída por morango ou abacaxi.

**Almoço:** 1 prato grande de salada de verduras cruas, como início e parte principal da refeição. Varie os vegetais e use bastante agrião, rabanete, escarola, rúcula, etc. Sugestão para o molho: 1 xícara pequena de iogurte desnatado, com cebola, salsinha e cebolinha picadas, meia colher de sopa de suco de limão e pouco sal. Esta salada, que contém pouquíssimas calorias, satisfaz quase totalmente, podendo porém ser seguida por um ou dois dos seguintes pratos: 1 a 2 qualidades de legumes, cozidos ao vapor, sem gordura; Carboidratos: 1 a 2 batatinhas (dependendo do tamanho), cozidas ou assadas na casca, ou 2 colheres

- Evitar: alimentos altamente acidificantes: carnes, peixes, aves, frutos do mar, açúcar, refrigerantes, vinho e outras bebidas alcoólicas, vinagre, café, chá preto e mate, frituras, chocolates, queijos maduros.

### 2.2.1 Dieta totalmente alcalinizante - A2

- Usar à vontade: frutas doces cruas ou secas, verduras e hortaliças em geral, cruas ou cozidas ao vapor, milho verde, batatinhas cozidas ou assadas na casca, mandioca, mandioquinha, inhame, cará.
- Usar moderadamente: azeite de oliva, manteiga ou nata fresca, azeitonas, amêndoas ou castanhas do Pará, ricota fresca, leite de soja, melado de cana, sal marinho.
- Obs.: Pessoas que têm muita vitalidade e sentem muito calor, o que denota geralmente um eficiente metabolismo ácido/básico, podem acrescentar pequenas quantidades de frutas ácidas, incluindo limão e tomate, e um pouco de mel de abelhas.
- Excluir, pela duração da dieta, todos os outros alimentos, temperos e bebidas. Consulte o médico sobre a prescrição de suplementos de minerais alcalinos, como cálcio, magnésio, etc.

### 2.2.2 Cardápio sugestivo na dieta totalmente alcalinizante

**Desjejum:** 2 frutas doces, por exemplo: papaya ou mamão, banana, pêra madura, maçã doce, melão, melancia; 2 a 3 batatinhas cozidas na casca, com um pouco de sal, nata ou manteiga fresca; 3 amêndoas ou 2 castanhas do Pará; meia xícara de leite de soja com melado.

**Almoço:** 1 prato de salada variada, temperada com azeite e sal; 2 a 3 batatinhas assadas na casca, com 4 colheres (sopa) de ricota fresca temperada com bastante cheiro verde. Se desejar, acrescentar 1 a 2 hortaliças cozidas ao vapor.

**Jantar:** Como no desjejum, variando as frutas, ou como no almoço, trocando a batatinha por mandioca, cará ou inhame, se quiser. Outra opção seria servir uma salada seguida de uma sopa de legumes ou mandioquinha.

Ao levantar, nos intervalos das refeições e antes de deitar, tomar muita água. Se desejar tomar sucos, estes devem ser de frutas doces ou hortaliças e também tomados entre as refeições.

A duração desta dieta depende da moléstia a ser tratada, e será determinada pelo médico. Fornece nutrição completa. Se for de longa duração, pode ser alternada com a Dieta A1.

## 2.3 Dieta para emagrecimento natural

Para iniciar o tratamento, o ideal é submeter-se a um período de desintoxicação orgânica em uma clínica naturista especializada, onde se consegue o primeiro impulso para vencer a obesidade. A perda de peso acentuada, proporcionada pelo tratamento intensivo, provê motivação para continuar o tratamento em casa. Este certamente irá requerer algumas mudanças nos seus hábitos alimentares, mas a nova dieta lhe parecerá bastante agradável após os primeiros dias de adaptação, e poderá trazer grandes benefícios à sua saúde.

### 2.3.1 Regras gerais

- Evite carnes, frios, lingüiças, queijos picantes ou gordurosos (use somente ricota ou queijo minas fresco); Evite vinagre, mostarda,

pimenta, todas as conservas, chá preto ou mate, álcool, chocolate, fumo, bombons, doces e refrigerantes.

- Use alimentos nutritivos tais como: arroz integral; pão, bolos, biscoitos e macarrão feitos de farinha integral, e de preferência, produzidos em casa.
- Abandone as frituras e os refogados gordurosos, as sopas e todos os pratos muito ricos e complicados. Substitua-os por assados e suffês de legumes.
- Use pouco sal, pouco azeite de oliva ou óleos de gergelim, girassol, milho ou arroz. Não use açúcar; adoce os alimentos com stévia ou frutose.
- Inicie as refeições com alimentos crus, especialmente saladas cruas, pois estas contêm poucas calorias e agilizam a digestão dos alimentos cozidos, além de conter fibras que estimulam a função intestinal.
- Coma sempre um pouco menos do que deseja comer. O apetite que ainda restou ao levantar-se da mesa desaparece em poucos minutos, tão logo se inicie o processo digestivo.
- Não coma nada entre as refeições (2 a 3 por dia). Se eventualmente surgir uma sensação de fome, tome água ou chá de ervas ou 1 copo pequeno de suco de frutas ou verduras.
- Beba de 6 a 8 copos de água pura ao dia. Não beba durante as refeições. Só ingira líquidos até meia hora antes ou, no mínimo, 2 horas depois das refeições.
- Não coma mais do que 2 a 3 ovos por semana, dando preferência aos ovos de galinhas caipiras.
- Não use sobremesas.

visam substituir a visita ao seu médico, mas apenas ensinar as primeiras medidas naturais de apoio que podem ser aplicadas quando alguém em sua casa não se sentir bem. Desta maneira, podem ser evitados os riscos da auto-medicação com remédios químicos. Se o incômodo persistir, procure assistência médica. Algumas doenças crônicas podem apresentar melhoras surpreendentes após um período de repouso e desintoxicação orgânica em uma clínica naturista.

### 2.6.2 Cataplasma de dolomita

Adquirir a Dolomita em loja Naturista, juntamente com a película hidrofílica. Colocar o pó em uma tigela de louça, vidro, ágata ou cerâmica e adicionar água ou chá de ervas, quente ou frio, conforme a prescrição recebida, mexendo com uma colher de pau, até formar uma pasta homogênea, na consistência de massa de bolo. Recortar a película no tamanho que dê o dobro do cataplasma desejado. Colocar a pasta de dolomita em uma metade da película e dobrar a outra sobre ela, formando um envelope. Forrar a cama com plástico e estender sobre ela uma flanela grossa ou tecido moletom, no tamanho necessário. Aplicar o cataplasma diretamente sobre a pele por 1 hora ou mais, na espessura de aproximadamente meio centímetro para cada hora de aplicação. Enrolar a parte tratada na flanela e prender com alfinete de gancho. Caso a indicação seja de cataplasma quente, colocar uma bolsa de água quente ou almofada térmica sobre ele. Em qualquer caso convém colocar uma bolsa de água quente nos pés. Após retirar a dolomita, passar um pano com água fria ou morna na parte tratada. Inutilizar a dolomita. A película pode ser reutilizada após lavá-la com água e sabão e secá-la.

de arroz integral, ou de macarrão integral, ou de polenta, ou de trigoilho, etc.; Proteínas: 2 colheres de sopa de feijão ou outra leguminosa, ou 1 ovo pochê, ou 2 croquetes assados de carne vegetal, ou um bife de glúten, ou assado de ricota, etc.

**Jantar:** Semelhante ao desjejum ou, de preferência, só 1 copo de suco, ou 1 copo de iogurte natural desnatado, ou 1 fruta. Quanto mais cedo e leve o jantar, melhor será para a perda de peso. As calorias ingeridas à noite contam em dobro, porque o metabolismo torna-se menos ativo ao anoitecer.

Varie bastante os seus cardápios, usando sua criatividade.

Até chegar ao peso ideal, adote o seguinte esquema:

Todos os dias, caminhe no mínimo 1 hora em passo rápido, ou nade, ou faça ginástica especializada, para ativar o metabolismo e queimar calorias. O melhor horário para estes exercícios, para quem quer perder peso, é de manhã, em jejum.

Todas as semanas, programe um dia de dieta de sucos.

Todos os meses, faça 3 dias seguidos de dieta de frutas ou de monodieta de frutas, alternando a fruta a cada dia, ou ainda, de arroz integral sem sal.

Outra sugestão de cardápio para acelerar o emagrecimento: 2ª feira - dieta de sucos; 3ª feira - dieta para emagrecimento natural; 4ª feira - monodieta; 5ª feira - dieta para emagrecimento natural; 6ª feira - dieta crudívora; Sábado - dieta para emagrecimento natural; Domingo - liberado, desde que seja com bom senso.

## 2.4 Dieta para redução do ácido úrico

Para obter um resultado rápido, fazer 1 dia de dieta de sucos, seguir por 7 dias a “Dieta Totalmente Alcalinizante” (A2) e tomar diari-

amente 3 a 4 xícaras de chá de bagas de zimbro entre as refeições. (Comprar em farmácia de ervas). Derramar 1 xícara de água fervente sobre 10 bagas de zimbro que se abriu com as unhas, tampar bem e esperar 10 minutos antes de coar (pode-se fazer as 3 a 4 xícaras para o dia de uma vez).

Depois desta semana, seguir o nosso Regime de Saúde Básico ou Regime para Emagrecimento, evitando rigorosamente: carne, queijos gordos, vinhos, frutos do mar, café, enlatados e conservas, e usando moderadamente ovos e leguminosas (feijões, lentilhas, soja, etc.). Continuar tomando o chá de bagas de zimbro até a normalização dos resultados.

Ver: Dieta Totalmente Alcalinizante (A2)

## 2.5 Dieta para redução de colesterol e triglicérides

- Verifique seus níveis de colesterol e triglicérides; se estiverem altos, controle-os com a seguinte dieta:
- Evitar produtos de origem animal (carne, lingüiça, nata, queijos...).
- Evitar todas as frituras.
- Evitar ovos em excesso (máximo: 3 ovos por semana).
- Evitar excesso de doces de qualquer origem.
- Utilizar óleos de origem vegetal (canola, sementes de girassol, azeite virgem) com único uso, moderadamente e sem aquecê-los.
- Usar frutas e verduras e cereais integrais, principalmente as ricas em fibra e pectina (maçã, laranja com bagaço, arroz integral, pão

integral) e 2 colheres de sopa de farelo de trigo por dia (colocar na sopa, no feijão, etc.).

- Fazer exercício físico regularmente.
- Tomar diariamente, em jejum, um suco de beringela, eventualmente com o suco de 1 laranja.

## 2.6 Saúde em casa

### 2.6.1 Hidroterapia

Sem água a vida seria impossível. Com ela, podemos ver milagres todos os dias: milagres de beleza, restauração e cura. Sim, cura! A aplicação inteligente da água pode restabelecer no organismo doente a capacidade de se curar a si mesmo. Esta ciência se chama "HIDROTERAPIA". O nome provem de dois vocábulos gregos: "Hydro" (água) e "Therapeia" (tratamento). Os antigos gregos já a usavam, acreditando que ela purificaria o corpo de impurezas malignas e revitalizaria o sistema nervoso. Esta sabedoria lhes provinha da experiência prática. Hoje a ciência nos faz compreender melhor como a hidroterapia age: 1) por suas qualidades químicas, que purificam o corpo e possibilitam a absorção dos nutrientes; 2) por suas propriedades térmicas, que conseguem normalizar a distribuição do sangue, uma das mais importantes condições para recuperar a saúde; e 3) pelo efeito mecânico que conseguimos ao aplicá-la em jatos, com pressão ou em fricções. Destes três fatores, o mais importante certamente é o seu efeito térmico. A água é um bom condutor do frio e do calor, a ponto de alguns médicos chamarem o tratamento com água de "termalterapia". A temperatura da nossa pele é de 34°C. Se conseguirmos alterá-la, produziremos efeitos imediatos, inclusive internos.

É importante ressaltar que moléstias mais graves ou doenças crônicas requerem orientação médica. As sugestões que se seguem não

### 3.2 Apostila: “Preservação e Recuperação da Saúde”



Figura 3: Apostila: “Preservação e Recuperação da Saúde”

Tratamentos naturais caseiros, 33 páginas, formato 21x30 cm., capa de plástico transparente e espiral

### 3.3 Livro: “170 Receitas para Recuperação da Saúde”



Figura 4: Livro: “170 Receitas para Recuperação da Saúde”

Culinária ovo-lacto-vegetariana natural, 66 páginas, formato 14x21 cm., capa de plástico transparente e espiral.

#### 2.6.3 Escalda-pés alternado

Encher um balde de água quente (39 a 40°C) e outro de água fria de torneira. Imergir ambos os pés e pernas na água quente por 3 a 4 minutos, em seguida imergi-los na água fria por meio a 1 minuto. Alternar de 3 a 5 vezes, terminando com a aplicação fria. Enquanto os pés estiverem na água fria, convém sempre juntar um pouco de água fervente ao balde de água quente, de maneira que este conserve a temperatura inicial. Se houver feridas expostas, convém usar chá de cavalinha ou carqueja para o banho quente, e medir cuidadosamente a temperatura.

#### 2.6.4 Jato de vapor local

Fazer ferver em uma panela de pressão, sem a válvula de segurança, 1 litro de água de eucalipto ou camomila, previamente coado. Manter a água fervendo sobre um fogareiro (pode ser de gás, se não houver elétrico). Assentar-se defronte o fogareiro e colocar sobre o orifício da panela de pressão um pedaço de mangueira de borracha de 30 a 40cm de comprimento. Dirigir o jato de vapor para a parte a ser tratada, aproximando-o da pele o mais que puder suportar sem se queimar, por 15 a 20 minutos. Em seguida fazer fricção fria da parte tratada.

#### 2.6.5 Pediluvio crescente

Encher um balde de água temperada (37 a 38°C) e nele imergir os pés e as pernas até quase o joelho. Em dias frios envolver o paciente todo num cobertor. Juntar água fervente lentamente e por igual, até alcançar a temperatura de 43 a 45°C num prazo de 10 a 15 minutos. Permanecer no banho por mais 5 minutos, enxugar as pernas e pés e repousar na cama. Para intensificar o efeito aplicar uma compressa aquecedora às pernas por meia a 1 hora. Caso haja transpiração, fazer

a fricção fria ou morna no fim da aplicação.

### 2.6.6 Vaporização

Colocar sobre um banquinho baixo, 1 fogareiro elétrico com uma panela de chá de eucalipto ou camomila fervendo, ou então manter o chá fervendo por meio de um ebulidor de imersão. Sentar-se defronte à panela, debruçar-se sobre ela com o peito despido e cobrir com uma toalha grande ou lençol. Respirar o vapor durante 15 minutos, fazendo em seguida uma fricção de água fria no rosto, pescoço e peito. Repousar no leito por meia hora.

## 3 Material didático, recuperação da saúde pela naturopatia

*[www.retirodasaude.com.br/paginas/materiais.html](http://www.retirodasaude.com.br/paginas/materiais.html)*<sup>5</sup>

Conheça o nosso material didático, resumo de quase 4 décadas de experiência na recuperação da saúde pela naturopatia

Ele poderá fazer toda a diferença em sua qualidade de vida também.

### 3.1 Livro: “Você Pode Ter Saúde - Basta Querer”



Figura 2: Livro: “Você Pode Ter Saúde - Basta Querer”

Ed. Rocco - autora Catharina Walzberg - 304 páginas - Formato 14x21 cm, brochura. Manual prático de vitalidade e bem estar da infância à terceira idade. Permeado de incríveis experiências de sucesso no tratamento de doenças ditas incuráveis. Um livro de consulta motivador e indispensável para todos aqueles que almejam viver a vida na plenitude de sua potencialidade física e mental.

<sup>5</sup>**Internet:** “<http://www.retirodasaude.com.br/paginas/materiais.html>”.

### 3.4 DVDs, série: “Você Pode Ter Saúde”

Série de 4 palestras com Catharina Walzberg, co-fundadora e diretora do “Retiro de Recuperação da Saúde”. Ricamente ilustradas, motivadoras, didáticas, agradáveis de assistir com sua família e seus amigos. Conheça os assuntos:

#### 3.4.1 DVD Volume 1: “Alimentação Saudável”



Figura 5: DVD1: “Alimentação Saudável”

Curso em 5 passos sobre a arte de preparar uma alimentação saudável e saborosa , transformando-a em uma fonte de saúde. Duração: 60 minutos

#### 3.4.2 DVD Volume 2: “Hidroterapia”

Os segredos do eficaz tratamento com água, argila e ervas medicinais. Banhos, compressas e cataplasmas explicados e demonstrados ao vivo, para usá-los em sua casa. Duração: 120 minutos



Figura 6: DVD2: “Hidroterapia”

### 3.4.3 DVD Volume 3: “Desintoxicação Orgânica”

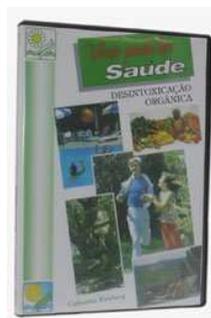


Figura 7: DVD3: “Desintoxicação Orgânica”

Conheça o poder da Naturopatia Européia no combate às mais diversas moléstias crônicas da atualidade. Uma entrevista da repórter Lígia Rupp com Catharina Walzberg. Duração: 60 minutos.



Figura 8: DVD4: “Peso Ideal ... Naturalmente”

### 3.4.4 DVD Volume 4: “Peso Ideal ... Naturalmente”

Aprenda como perder peso de modo seguro, saudável e definitivo, introduzindo algumas técnicas surpreendentemente simples no planejamento de seu dia-a-dia. Duração: 60 minutos.