SOFIA LOUREIRO

MESTRE EM NATUROPATIA • DOUTORADA EM QUÍMICA DO AMBIENTE

GUIA DE REMÉDIOS NATURAIS para Crianças (e adultos também)

EDIÇÃO REVISTA E AUMENTADA

UM ABC DE TRATAMENTOS NATURAIS SEGUROS E EFICAZES PARA MAIS DE 100 ENFERMIDADES COMUNS

nascente

ÍNDICE

PREFÁCIO 7
NOTA INTRODUTÓRIA 9
AGRADECIMENTOS 11

CAPÍTULO I
PREVENÇÃO: VIDA SAUDÁVEL 15
ALIMENTAÇÃO NUTRITIVA E SAUDÁVEL 15
REFORÇAR O SISTEMA IMUNITÁRIO 17
ÁGUA É VIDA 18
MEDIDAS DE HIGIENE 18
SONO REPARADOR 21
TÉCNICAS DE RELAXAMENTO 21
CRIATIVIDADE 22
CONTACTO COM A NATUREZA 23
EXERCÍCIO FÍSICO 24
INTRODUÇÃO ÀS TERAPIAS NATURAIS 27
FITOTERAPIA 29
Herbalismo 29
Infusão e Decocção 29
Tinturas 30
Dosagem 30
Outras Aplicações 32
Aromaterapia 32
Como Usar Óleos Essenciais 33
Advertências 36
FLORAIS DE BACH 37
HIDROTERAPIA E GEOTERAPIA 41
Hidroterapia 41
Banhos 41
Cura das Meias 42
Fricções de Pele 43
Compressas 43
Banho de Vapor Facial: Inalações 44
Regras Gerais para a Aplicação de Hidroterapia 45

Geoterapia 46
Cataplasma de Argila 46
HOMEOPATIA E SAIS DE SCHÜSSLER 47
Homeopatia 47
Sais de Schüssler 49
MASSAGEM 50
REFLEXOLOGIA PODAL 52
SUPLEMENTOS ALIMENTARES 55
Ácidos Gordos Essenciais 56
Gérmen de Trigo, Levedura de Cerveja e Sementes de Linhaça 57
Probióticos 58
Própolis e Geleia Real 58
Suplementos Multivitamínicos e de Minerais 59
NOTAS FINAIS 59

KIT NATURAL 61
FITOTERAPIA 61
FLORAIS DE BACH 62
HIDROTERAPIA E GEOTERAPIA 63
HOMEOPATIA E SAIS DE SCHÜSSLER 63
MASSAGEM E REFLEXOLOGIA 64
SUPLEMENTOS ALIMENTARES 65

EXEMPLO DE UM QUESTIONÁRIO DE TERAPIAS NATURAIS 67

CAPÍTULO II

ABC DE ENFERMIDADES COMUNS 73
Abcessos 75
Acne 78
Aftas bucais 83
Alergias 86
Amigdalite 94
Anemia 99
Anorexia nervosa 102
Ansiedade 107
Asma 111
Birras 118
Bronquiolite e Bronquite 124
Bruxismo 129
Candidíase 133
Cáries dentárias 139
Choro 143
Cólicas do lactente 147
Conjuntivite 151
Constipação comum 154

Cortes 159
Crosta láctea 162
Dentição 166
Depressão 169
Dermatite das fraldas 173
Diabetes *mellitus* I 177
Diarreia 181
Doença celíaca 187
Dor de barriga 189
Dor de cabeça 192
Eczema atópico 199
Enjoo de movimento 206
Entorse 209
Enurese noturna 212
Fadiga 216
Falta de apetite 220
Febre 226
Gripe 234
Halitose 240
Hemorragias nasais 244
Herpes labial 246
Hiperatividade 250
Impetigo 259
Indigestão 262
Infeção urinária 268
Insónias 272
Intoxicação alimentar 277
Laringite 282
Medos 288
Náuseas 294
Nódoas negras 298
Obesidade 302
Otite 309
Papeira 315
Parasitoses intestinais 319
Pé de atleta 324
Pesadelos 327
Picadas de insetos 331
Piolhos 334
Pneumonia 336
Prisão de ventre 339
Psoríase vulgar 345
Queimaduras 351
Queimadura solar 356
Rinite alérgica 361

Rubéola 366
Sarampo 370
Sinusite 374
Sonambulismo 377
Terçolho 382
Tosse 384
Tosse convulsa 390
Urticária 396
Varicela 402
Verrugas 407

CAPÍTULO III
CRIANÇAS ALTAMENTE SENSÍVEIS 413
SÍNDROME DE PÓS-VACINAÇÃO 419
SISTEMAS DE EDUCAÇÃO 424
CURSO DE SOCORRISMO PEDIÁTRICO 426
DOULAS E A SUA IMPORTÂNCIA 427
MEDITAÇÃO COM CRIANÇAS 431
YOGA PARA OS MAIS PEQUENOS 434
BENEFÍCIOS DA OSTEOPATIA PEDIÁTRICA 437
PARENTALIDADE CONSCIENTE 441
CRIANÇAS E ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO 444

TABELA DE ALIMENTOS E NUTRIENTES 447
BIBLIOGRAFIA 457

PREFÁCIO

«Ensinar as crianças sobre a vida natural deve ser visto como um dos eventos mais importantes das suas vidas.»
Thomas Berry

A minha história com este *Guia de Remédios Naturais para Crianças* começou de uma forma original. De facto, este guia foi-me oferecido pela Guida, educadora de infância e uma pessoa muito querida que me tem ajudado no cuidado dos meus filhos ao longo dos anos. Uma pessoa que lhes quer bem e que deseja vê-los crescer fortes e saudáveis. O mais surpreendente foi que só após uns meses de ter o livro nas mãos, percebi que já conhecia a Sofia Loureiro pessoalmente e, melhor ainda, que ela morava bem perto de mim.

Devo dizer que este livro foi um ponto de viragem na minha maternidade. Por essa altura tinha quatro filhos, sendo que agora sou mãe de seis. E o facto é que este guia conquistou, de imediato, todos cá em casa. A cada dor, maleita, queixa ou mesmo trambolhão, a primeira coisa que fazemos é consultá-lo para ver qual a melhor forma de resolver o problema. Digo *fazemos*, porque até os miúdos sabem consultá-lo!

Podia contar imensas histórias onde o guia marcou a diferença, mas deixo duas das mais engraçadas.

A primeira foi numa noite em que a Julieta, na altura com 8 anos, teve uma febre surgida do nada. Já todos dormiam e quando lhe medi a temperatura esta alcançava os 39,4 °C! Era preciso fazer alguma coisa de imediato. Com o guia na mão, escolhi a cura das meias — uma técnica de hidroterapia — como a melhor abordagem para esta situação. No entanto a Julieta não estava receptiva a este tratamento.

O que fiz então? No tablet abri um vídeo que mostrava a Sofia numa das suas idas à televisão a explicar a cura das meias para a febre elevada. Ora isto foi o suficiente para convencer a pequena Julieta e, assim, meti mãos à obra. De manhã ela acordou bem-disposta, sem febre e sem eu ter de recorrer a métodos mais invasivos para o seu organismo.

A segunda história envolve o Tiago, já a entrar na puberdade. Nessa altura ele perguntou-me o que fazer para combater a acne? A minha resposta foi automática: vê no livro da Sofia! Daí a pouco estava o Tiago deitado no sofá de máscara de argila na cara. Simples assim!

Como mãe de 6 filhos já tive um pouco de tudo cá em casa. Desde a otites, amigdalites, gastroenterites, diarreias e prisões de ventre, feridas, alergias, etc. Posso dizer que este livro ajudou a que na maioria dos casos não tivéssemos que recorrer a nenhum medicamento.

O que mais gosto no *Guia de Remédios Naturais para Crianças* é a abordagem assertiva, clara e bem fundamentada que nos ajuda, como pais, a sentirmo-nos seguros na utilização das terapias naturais. A apresentação de várias opções de terapias para a mesma enfermidade faz com que possamos escolher aquela que nos faz mais sentido no momento e com a qual nos identificamos melhor. Sem fundamentalismos. A forma como está organizado em jeito de dicionário é simplesmente genial e bastante prática, ao ponto de até os miúdos o conseguirem consultar!

Saber que posso ter um papel ativo na saúde dos meus filhos, tanto na prevenção como no tratamento de problemas, é uma sensação maravilhosa e empoderadora.

Já ofereci este guia a muitas amigas e, como doula e conselheira em aleitamento materno, recomendo-o sempre às grávidas e recém mães que acompanho. Não é de leitura obrigatória, mas sim de consulta obrigatória. É essencial em qualquer casa com crianças, não esquecendo que tudo o que aqui encontra é válido para adultos também!

Ana Custódio*
Mãe de 6 filhos, doula, conselheira
em aleitamento materno e fundadora
da comunidade Mães à Janela

* Saiba mais nas redes sociais e em www.anacustodio.pt

NOTA INTRODUTÓRIA

A saúde e bem-estar constitui uma das grandes preocupações da nossa vida. Por isso, nas últimas décadas observou-se um aumento na procura de tratamentos simples e naturais para prevenir e tratar as enfermidades mais comuns. Nesse contexto, os remédios naturais contribuem para reduzir a intensidade e frequência dessas mesmas enfermidades, bem como para aliviar o desconforto e prevenir as complicações.

O Capítulo I tem início com uma secção de «Prevenção: Vida Saudável» que o pode auxiliar a implementar uma série de hábitos sadios no dia a dia. Ao compreender o conceito de naturopatia, torna-se fácil entender que devemos ser responsáveis pelo nosso organismo, cuidando-o e revitalizando-o, tendo em conta as leis naturais que o gerem. A máxima é «mais vale prevenir que remediar». De seguida, e para um uso correto das recomendações descritas neste guia, é imprescindível a leitura prévia de «Introdução às Terapias Naturais», onde se descrevem as bases gerais dos tratamentos abordados, assim como a explicação detalhada de como aplicar cada terapia, incluindo as dosagens a usar no caso de crianças. Este capítulo segue com algumas sugestões para a organização de um «kit natural» de modo a ter sempre à mão alguns remédios naturais de uso comum. O «Exemplo de Um Questionário de Terapias Naturais» contribui para irmos bem preparados para uma consulta de terapias naturais e, como tal, para o sucesso do tratamento.

No Capítulo II, «ABC de Enfermidades Comuns» são apresentadas por ordem alfabética para uma fácil consulta. Cada condição contém

conselhos de (1) Dieta e Suplementos, (2) Fitoterapia, em que se inclui Herbalismo e Aromaterapia, (3) Florais de Bach, (4) Hidroterapia e Geoterapia, (5) Homeopatia e Sais de Schüssler, (6) Massagem, (7) Reflexologia e (8) Recomendações gerais. Pode assim selecionar o tratamento que prefere ou, como opção, aplicar alguns tratamentos em conjunto de modo a complementarem-se e reforçarem-se entre si. Tendo em conta que somos todos diferentes, cada um pode responder melhor a uma determinada terapia do que a outra.

Finalmente, no Capítulo III pode aceder a vários artigos bónus, escritos pela autora e autores convidados, que abordam uma série de temas importantes para o bem-estar físico, mental e emocional.

Este é um guia de remédios naturais para crianças (e adultos também), pleno de conselhos práticos, para consultar sempre que necessário. Assim, a resposta que busca pode estar tão perto como nas suas mãos.

Caminhemos gentilmente neste mundo que nos acolhe.

Ao Micro e...

A todas as crianças,
que nos ensinam que a vida é Alegria

A todas as crianças,
que o seu Riso contagiante se propague por todo o Planeta

A todas as crianças,
que nasceram para fazer deste um Mundo Melhor

A todas as crianças,
e à sua Essência, que devemos Guiar, e não formatar

A todas as crianças,
e à sua imensa Vitalidade, que devemos Estimular, e não reprimir

CAPÍTULO I

PREVENÇÃO: VIDA SAUDÁVEL

INTRODUÇÃO ÀS TERAPIAS NATURAIS

KIT NATURAL

EXEMPLO DE UM QUESTIONÁRIO
DE TERAPIAS NATURAIS

PREVENÇÃO: VIDA SAUDÁVEL

É mais fácil criar crianças fortes do que tratar homens fracos.
Frederick Douglass

A doença é o resultado dos erros que nos levam a viver em constante conflito com a nossa natureza.
Manuel Lezaeta

A prevenção baseia-se num estilo de vida saudável, capaz de fornecer ao nosso organismo e à nossa mente o que necessitam para um funcionamento equilibrado. Assim, não necessitamos somente de cuidar do nosso corpo, mas também de estimular a nossa criatividade de modo a manter a mente desperta e ativa.

Conta-se que em certas províncias da antiga China o médico ideal era aquele que ensinava ao seu paciente um estilo de vida saudável, de modo a prevenir a doença. Como tal, os doutores apenas recebiam o seu pagamento enquanto o paciente se mantivesse em pleno estado de saúde. Caso o paciente adoecesse, considerava-se que o médico tinha falhado no seu objetivo e era sua obrigação restabelecer rapidamente a saúde do paciente. Se este relato é verdadeiro, permanece um mistério, mas, decididamente: «mais vale prevenir que remediar».

ALIMENTAÇÃO NUTRITIVA E SAUDÁVEL

A atual tendência para a sobrealimentação na sociedade ocidental está na origem do aumento do número de casos de obesidade infantil e de outros desequilíbrios. Adicionalmente, esta sobrealimentação está com frequência associada a uma subnutrição, já que os alimentos maioritariamente consumidos carecem de valor nutricional devido aos modernos métodos de agricultura intensiva e processamento de alimentos. Como tal, ainda que a dieta praticada seja saudável, se não conseguir

levar a cabo uma alimentação baseada em produtos biológicos frescos (nutritivos), a suplementação poderá ser necessária de modo a obter um aporte adequado de nutrientes para que o organismo funcione a um nível ótimo. Por outro lado, a alimentação biológica permite evitar os efeitos tóxicos dos resíduos de pesticidas e outros produtos agroquímicos presentes nos alimentos oriundos da agricultura intensiva.

Dê preferência a alimentos frescos no seu estado natural e produzidos localmente já que o período de armazenamento e transporte implica uma perda de nutrientes vitais. Numa dieta saudável e equilibrada devem constar cereais integrais (por exemplo, arroz integral, quinoa, amaranto, trigo sarraceno, aveia, espelta, centeio, cevada), proteínas saudáveis (por exemplo, aves bio, peixe, produtos de soja fermentada, como tempeh, miso e natto, leguminosas, ovos biológicos), leguminosas (por exemplo, grão, lentilhas, feijão, ervilhas), fruta e vegetais frescos e os seus sumos, uma boa percentagem de alimentos crus sempre que possível, sementes (por exemplo, de abóbora, girassol, sésamo), frutos secos oleaginosos (por exemplo, nozes, amêndoas) e óleos vegetais de qualidade (por exemplo, azeite extra virgem ou de primeira pressão a frio). Os sumos naturais frescos de fruta e/ou vegetais (por exemplo, cenoura, laranja, beterraba, maçã, aipo, espinafre, ananás, pera) devem ser diluídos em água, em especial para crianças pequenas, de modo a não causar cólicas ou diarreias. À medida que a criança cresce pode diminuir de um modo gradual a quantidade de água adicionada ao sumo. Dê preferência a sumos de fruta e vegetais, ou só de vegetais, uma vez que os sumos apenas de fruta têm um alto conteúdo de açúcar. De recordar que os alimentos, ainda que saudáveis (por exemplo, o mel), devem ser introduzidos na dieta conforme o calendário alimentar de modo a reduzir o risco de alergias e potenciais problemas digestivos. Minimize o consumo de comida processada e pré-cozinhada plena de aditivos, alimentos refinados (por exemplo, pão branco, massa branca, arroz branco), açúcares refinados e derivados (por exemplo, bolos, bolachas, chocolates, doces), refrigerantes e alimentos ricos em gorduras prejudiciais (por exemplo, molhos pré-preparados, fritos, salsichas, embutidos, bolos, bolachas, margarina, produtos industriais de padaria e alimentos processados).

Esteja atento à rotulagem dos produtos alimentares para identificar quais deve evitar. Favoreça a ingestão de alimentos ricos em gorduras saudáveis (por exemplo, sementes e frutos secos oleaginosos, peixe gordo, abacate, azeite e azeitonas, ovos bio). Os peixes com elevado teor

de mercúrio (peixe-espada, espadarte, atum, tintureira, cação, tubarão, cherne) devem ser evitados até aos 3 anos. Entre os 3 e os 12 anos de idade, o seu consumo deve ser de cerca de 50 g/semana ou 100 g/2 semanas. De recordar que durante a gravidez e o período de amamentação a mãe também deve ter um especial cuidado com os alimentos consumidos, favorecendo uma dieta alimentar saudável, vital e equilibrada sempre que possível à base de alimentos biológicos.

Um pequeno-almoço fortificante pode ser composto por um muesli caseiro com flocos de aveia e/ou outros flocos, frutos secos, fruta, iogurte biológico ou uma bebida vegetal (por exemplo, quinoa, aveia, amêndoas; podem ser feitas em casa) e um pouco de mel. Como opção, um *smoothie* (um tipo de batido) constitui um pequeno-almoço revitalizante onde pode misturar fruta, flocos de aveia, frutos secos, iogurte ou sumo natural de fruta ou uma bebida vegetal, entre outros, tudo batido. Deve ser bebido lentamente, saboreando bem cada gole. Igualmente, não esquecer as tradicionais papas de aveia onde se pode acrescentar a fruta desejada.

O melhor modo de educar os seus filhos a comer corretamente é dando o exemplo. Se fizer uma dieta saudável torna-se mais fácil que os seus filhos também a sigam.

Consulte a tabela de alimentos e nutrientes no anexo deste guia para se familiarizar com os alimentos ricos em vitaminas, minerais, ácidos gordos e antioxidantes. Também, ao longo deste guia encontrará sugestões de alimentação saudável para cada condição. Estas recomendações devem ser adaptadas ao regime alimentar que pratica, assim como às intolerâncias/alergias que possam estar presentes.

REFORÇAR O SISTEMA IMUNITÁRIO

Sempre que nos encontramos na presença de uma infeção, o corpo reage ativando o sistema de defesa para combater o microrganismo invasor. Neste contexto, existem suplementos que podem reforçar as defesas naturais do nosso organismo. Estes suplementos podem ser tomados a nível preventivo nas épocas do ano mais críticas, como no caso das mudanças de estação, ou em casos agudos quando a enfermidade se manifesta. São diversos os suplementos usados para este fim, incluindo as vitaminas C e D ou complexo de vitaminas, as plantas equinácea, unha de gato, pau d'arco, extrato de folha de oliveira, acerola, tomilho, os cogumelos orientais (por exemplo, shitake, reishi, maitake), alho,

geleia real, pólen, própolis, probióticos, óleo de peixe (por exemplo, óleo de fígado de bacalhau), zinco ou selénio, entre outros. Existem no mercado suplementos naturais da linha infantil ou júnior que contêm vários destes componentes destinados a fortalecer o sistema imunitário dos mais pequenos.

ÁGUA É VIDA

Somos constituídos por cerca de 70% de água. Como tal, é vital beber diariamente uma quantidade adequada de água para o bom funcionamento de todo o organismo. Em geral, recomenda-se que as crianças a partir de 1 ano de idade consumam de 65 a 90 ml de água por cada quilo de peso. No entanto, a quantidade de água a ingerir varia muito segundo diversos fatores como a idade, altura, peso, grau de atividade e temperatura ambiental. Uma boa indicação será verificar a cor da urina do seu filho, que deverá ser de um amarelo claro, desde que não tenha ingerido alimentos muito pigmentados como, por exemplo, beterraba. Uma urina escura e prisão de ventre podem indicar uma toma insuficiente de água. A desidratação, ainda que leve, pode produzir maleitas como dores de cabeça, falta de concentração, perda de apetite, fadiga, boca e olhos secos.

Estudos recentes indicam que muitas crianças bebem uma maior quantidade de refrigerantes do que de água, o que constitui um fator preocupante dada a elevada quantidade de açúcar e ingredientes prejudiciais presentes nas bebidas industriais. A água da torneira também pode conter elementos potencialmente tóxicos devido ao processo de desinfeção necessário para o seu consumo. Neste caso, aconselha-se que a água seja filtrada antes de se beber. Existem vários sistemas de filtragem no mercado, desde carvão ativo a osmose inversa. Adote um conforme a qualidade da sua água e não se esqueça de fazer a manutenção periódica do filtro.

MEDIDAS DE HIGIENE

Ensinar ao seu filho bons hábitos de higiene contribui para reduzir a incidência de doenças infeciosas. Algumas medidas de higiene básica incluem:

— Lavar as mãos depois de ir à casa de banho, antes de comer ou quando estejam sujas. Pode tornar esta tarefa mais divertida dizendo à criança para cantar enquanto o faz.

— Banhos: não esquecer de lavar os pés, axilas, genitais e atrás das orelhas.

— Higiene oral: ensine o seu filho a escovar os dentes de forma correta. Aconselha-se a fazê-lo 2 vezes por dia, durante 2 a 3 minutos. O uso de fio dental pode ser introduzido a partir dos 3 a 4 anos de idade sob a supervisão de um dentista de modo a assegurar o seu uso adequado sem danificar as gengivas da criança. O fio dental deve ser usado com a ajuda dos pais até cerca dos 10 anos de idade, altura em que a criança passa a ter destreza suficiente para o fazer sozinha. Existem também no mercado irrigadores orais que contribuem para a higiene e saúde dos dentes e gengivas e que têm uma ação mais suave que o fio dental. Pergunte ao seu dentista qual é o método mais adequado para a criança.

— Lavar o cabelo e limpar as unhas. Neste caso também pode usar o truque de cantar uma canção durante o tempo que demora cada lavagem. As unhas devem ser mantidas curtas.

— Higiene nasal: nos primeiros anos de vida as crianças não são capazes de eliminar o muco sozinhas. A acumulação de muco aumenta o risco de infeções e problemas respiratórios, como tal, uma boa higiene nasal é essencial para o bem-estar da criança. Existem no mercado soluções salinas preparadas para este fim, soro fisiológico e, também, aparelhos de sucção próprios para bebés. Informe-se com o seu pediatra sobre a forma mais adequada de desobstruir as vias aéreas conforme a idade da criança e o seu estado de saúde. Recorde que um ambiente demasiado seco promove a acumulação de muco, como tal, mantenha a atmosfera da casa humidificada de modo a facilitar a eliminação do muco e normalizar a respiração. Não se esqueça de que as narinas devem ser assoadas uma de cada vez, de modo a não aumentar o risco de otites. A lavagem nasal também faz parte das técnicas de higiene usadas na tradição indiana Ayurveda e no yoga. Neste caso, o uso de um lotá ou *neti pot* (recipiente semelhante a um pequeno bule de chá) permite manter uma boa higiene nasal, o que contribui para o alívio de afeções como rinite, sinusite, gripes, asma, tosse e alergias, entre outros. O *neti* pode ser adquirido em centros especializados, ou através de alguns centros de yoga, e ser usado a partir dos 7 anos, ou antes sob conselho terapêutico. Ao início, devem ser os pais a realizar esta lavagem às crianças. Esta técnica requer prática e uma criança que colabore. Antes de aplicar à criança, os pais devem em primeiro lugar aprender a usar o *neti* neles próprios, de modo adequado e seguindo as instruções. Esta lavagem não

deve ser feita em caso de hemorragias nasais recentes, otites, ouvidos entupidos, nariz completamente obstruído ou se houve uma cirugia aos ouvidos. É muito importante que a água usada seja pura (ferver e depois deixar arrefecer) e que o *neti* seja mantido bem limpo de modo a evitar propagar infeções.

Use produtos de linha infantil para a higiene das crianças, de preferência de cosmética natural biológica de modo a evitar os tóxicos concentrados dos produtos comerciais. A presença de aditivos num produto de cosmética natural biológica é controlada e estritamente limitada. Os seus artigos não são testados em animais, o que conforta as pessoas sensíveis aos direitos dos animais. Quanto menos perfumes e aditivos os produtos de higiene contiverem, melhor para o organismo da criança.

Introduza as regras de higiene na rotina, deste modo será mais fácil criar hábitos diários. Experimente desenhar cartões para os mais esquecidos (por exemplo, de uma escova de dentes) e colocá-los em locais bem visíveis. Dê o exemplo para a aprendizagem ser mais clara. E não se esqueça de selecionar um infantário ou escola com boas práticas de higiene.

Há também que ter em consideração que, de acordo com a «hipótese higiénica», uma higiene obsessiva associada a uma redução de fatores microbianos estimulantes do sistema imunitário pode ter um efeito negativo no organismo das crianças. Assim, a criação de ambientes quase estéreis e a ausência de contacto com elementos da natureza, como plantas e animais, faz com que o corpo não tenha de lutar habitualmente contra microrganismos ou elementos estranhos. Esta limpeza extrema e perda de estimulação da resistência natural levam a uma fragilidade e desequilíbrio dos circuitos naturais do sistema de defesa, podendo contribuir para o desenvolvimento de alergias e aumentar o risco de sofrer de patologias. Há que saber diferenciar entre limpar e esterilizar. A invasão do mercado por produtos de limpeza antibacterianos representa um dos típicos excessos que limita as nossas defesas naturais criando um terreno fértil para o desenvolvimento de bactérias resistentes. O abuso da lixívia, um produto agressivo que apenas deveria ser usado em raras ocasiões, tão pouco é bom para a saúde e o ambiente. Muitas destas substâncias podem ser substituídas por sabão, vinagre, bicabornato de sódio ou limão. Use o seu sentido comum para conseguir um equilíbrio seguro entre higiene e deixar a «criança ser criança», explorando o mundo à sua volta e brincando, sendo natural que se suje durante essa

aventura de descoberta. Cabe a si explicar-lhe quando é tempo de brincar e quando é tempo de estar mais «apresentável».

SONO REPARADOR

Um sono reparador é essencial para o organismo recuperar a energia. Uma criança cansada torna-se mais suscetível de sofrer quebras de vitalidade e, como tal, de padecer de enfermidades. Além disso, uma noite descansada e uma sesta a meio do dia ajudam a manter a criança de bom humor mantendo um nível de energia estável durante o dia. A quantidade adequada de horas de sono depende de muitas variáveis, como a idade, o nível de atividade, o estado de saúde, o ambiente em que vive, entre outros fatores. Como orientação, nos primeiros 3 meses de vida os bebés necessitam de 16 a 20 horas de sono, com interrupções a cada 3 ou 4 horas em geral para se alimentarem. A partir dos 6 meses para certas crianças, e de 1 ano de idade para outras, já é possível dormir uma noite inteira, durante 10 a 13 horas, completando o sono com sestas durante o dia. Depois dos 3 a 5 anos, muitos já não dormem sesta, e a partir dos 10 anos passam a dormir cerca de 9 horas durante a noite. O quarto da criança deve proporcionar um ambiente relaxante para dormir. Sinais como sonolência durante o dia, falta de concentração, irritabilidade, infeções recorrentes e dores de cabeça podem indicar falta de sono. Uma caminhada ao ar fresco, uma massagem ou um banho com óleos essenciais relaxantes podem ajudar até os mais resistentes a adormecerem. No caso de uma enfermidade, o repouso contribui para a restauração do equilíbrio funcional já que assim a energia pode ser canalizada para o processo de cura.

TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

Devido à sua grande sensibilidade, as crianças estão sujeitas a épocas de tensão e ansiedade. Um ambiente familiar ou escolar problemático pode provocar estados de stress. Atualmente, sabe-se que o stress interfere negativamente com o sistema imunitário aumentando a probabilidade de desenvolver patologias. Assim, a autogestão do stress contribui não só para aliviar as tensões mentais, mas também para manter o organismo equilibrado. Este é um instrumento valioso que se pode aprender desde uma idade precoce e que ajudará a criança durante a sua época

de crescimento e também na sua vida adulta. São várias as técnicas de relaxamento a que se pode recorrer, entre as quais:

— Meditação anapana: ao desenvolver a capacidade de concentrar a atenção na respiração natural, a criança liberta-se das tensões e aprende a focalizar a sua mente, longe das situações de stress.
— Yoga infantil: uma prática cada vez mais divulgada e com muito sucesso. O yoga contribui para a criança ter uma maior consciência de si própria, harmonizando o seu ser.
— Respirações profundas: basta iniciar de um modo simples, como, por exemplo, fazer respirações profundas de olhos fechados durante alguns minutos e ir aumentando o tempo gradualmente.
— Visualização: processo de visualização de ambientes e locais (reais ou imaginários) em que a criança se encontra tranquila e segura. Num ambiente descontraído, a ouvir música de que gosta, fechar os olhos e, guiada pelos pais, a criança pode viajar a esse lugar. Este processo pode contribuir para a positivação das emoções, essencial em situações de stress e ansiedade.
— Música de relaxamento para crianças: deixe a criança escolher a música de que gosta e que tenha nela um efeito tranquilizante (por exemplo, clássica, ambiental, tradicional, música do mundo).
— Massagem infantil (por exemplo, Shantala) ou uma sessão de reflexologia com óleos essenciais relaxantes.
— Exercícios de alongamento: neste caso o relaxamento físico leva a um relaxamento mental.

Para atingir bons resultados, as técnicas de relaxamento devem ser praticadas diariamente, durante 10 a 20 minutos, numa atmosfera tranquila. Na secção de criatividade há mais propostas que também podem contribuir para relaxar e acalmar o seu filho. De recordar que um ambiente de paz e harmonia no lar é um fator determinante para o desenvolvimento equilibrado de uma criança.

CRIATIVIDADE

A clareza, coerência, capacidade de seguir uma sequência lógica e atividade criativa são consideradas qualidades fundamentais para um pleno estado de saúde mental. A capacidade de expressão liberta o indivíduo e é uma fonte de vida. Pelo contrário, a restrição e limitação da criatividade induzem uma predisposição à patologia. Em resposta,

a arteterapia tem-se implantado de modo a ajudar as crianças a explorarem o seu potencial artístico e a sua capacidade de expressão. A pintura, a música, a dança e o teatro são algumas das modalidades propostas por esta terapia. Em casa também pode fomentar a criatividade do seu filho participando com ele na pintura de mandalas, construção de origamis, moldando materiais como plasticina, barro e fimo, tecelagem, contando e escutando histórias, entre outros. Ao desenvolver ideias criativas, a criança aprende a raciocinar, a comunicar, a aprender, a questionar e a encontrar soluções para os seus problemas. Existem inúmeras atividades que pode partilhar com o seu filho. Seja criativo e o seu filho também o será. Procure workshops para crianças perto de si e acompanhe o seu filho nesta aventura. A participação num workshop constitui uma recompensa original por bom comportamento, ao contrário dos habituais doces que podem prejudicar o organismo. Também pode encontrar literatura acerca deste tema.

CONTACTO COM A NATUREZA

Desde sempre, as crianças brincaram e divertiram-se fora de casa, explorando e interatuando direta e espontaneamente com a natureza. Considera-se que esta era uma forma de as crianças canalizarem a sua imensa curiosidade e energia. Infelizmente, o moderno estilo de vida urbano afetou as gerações mais recentes, que vivem a maioria do seu tempo entre paredes ou que brincam em áreas desenhadas e elaboradas com materiais artificiais, na ausência de elementos naturais como água, madeira, areia, animais e plantas. A separação da natureza é proporcional ao desenvolvimento de uma vida sedentária baseada em experiências virtuais como a televisão, o cinema, os vídeos, os jogos eletrónicos e a internet. As crianças não têm noção de que a natureza não é algo distante e exótico, mas que está, na verdade, bastante perto, para além dos limites do cimento e centros comerciais urbanos. Segundo os especialistas, as implicações diretas desta separação da natureza, a nível físico, mental e social, são imensas. Estas podem incluir a falta de concentração, falta de criatividade, dependência excessiva dos pais, hiperatividade, falta de coordenação motora e equilíbrio, incapacidade de contactar e interagir com outras crianças, crueldade para com os animais e pessoas, entre outros. Como tal, a ligação com os elementos da natureza é crucial para o desenvolvimento de uma criança sã. Encoraje o seu filho a interagir

com o mundo natural. Lembre-se também de que quanto mais puro for o ar que respiramos mais puro será o sangue que circula no nosso organismo. Sempre que tiver oportunidade, participe com o seu filho em atividades que incentivem o contacto com a natureza por parte dos mais pequenos. Procure uma escola que favoreça esta perspetiva. Como exemplo, a presença do habitual «gato da escola» ou «cão da escola» torna-se cada vez mais valorizada pelos modelos de escola alternativa (consultar o Capítulo III, Sistemas de Educação) devido à importância desta interação para o desenvolvimento equilibrado das crianças. Visite quintas biológicas e pedagógicas para as crianças se familiarizarem com os diferentes elementos da vida natural e da interação entre eles. Assim, ajudará o seu filho a desenvolver o «eu ecopsicológico» (relação pessoal com o meio natural) e um sentido crítico e de respeito em relação às questões ambientais que ele terá de enfrentar, mais tarde ou mais cedo, tanto a nível local como a nível global. Além disso, a visita a uma quinta constitui uma recompensa original por bom comportamento, ao contrário dos habituais e prejudiciais doces.

EXERCÍCIO FÍSICO

O exercício físico regular tem um importante impacto positivo no âmbito da saúde e do bem-estar. Apesar disso, nas últimas décadas, tem vindo a registar-se uma tendência para uma sociedade sedentária, devido à imposição de um novo modelo de vida urbano que não deixa lugar a horas vagas. As consequências nefastas são sobejamente conhecidas, entre elas um aumento do risco de sofrer doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, osteoporose, hipertensão, ansiedade e depressão, entre outros. Algumas destas patologias começam a afetar a camada mais jovem de uma forma alarmante. Como tal, é crucial estabelecer boas práticas de exercício físico desde pequenos, seguindo os estágios de desenvolvimento da criança. Assim, na idade pré-escolar o movimento está mais associado a jogos, brincadeiras ou dança como expressão física. Nas etapas seguintes procura-se a estimulação aeróbica (por exemplo, atletismo, natação ou ciclismo), o fortalecimento muscular (remo e jogos de equipa como futebol ou basquetebol), exercícios de força geral (circuitos de empurrar e puxar, flexões, abdominais) e, finalmente, na adolescência, treina-se com atividades específicas como musculação adaptada, natação ou canoagem. A duração de cada exercício depende da idade

e desenvolvimento da criança. O exercício físico promove o desenvolvimento motor, controlo da ansiedade, controlo de peso, melhoria de qualidade do sono, aumento da densidade óssea, maior capacidade de reação e crescimento equilibrado, contribuindo no total para uma boa forma física e mental. As atividades sedentárias devem ser limitadas e, sempre que possível, os pais devem dar o bom exemplo sendo eles ativos também. Afinal de contas, o exercício é mais divertido quando feito em grupo. Uma criança consciente do seu corpo, da devida higiene postural e motivada para o desporto tem mais probabilidades de se tornar um adulto ativo, motivado e saudável.

Em conclusão, o modo mais fácil de uma criança adotar práticas saudáveis é seguindo o bom exemplo dado pelos pais. Nas palavras de Albert Einstein: «Dar o exemplo não é a melhor maneira de influenciar os outros. É a ÚNICA maneira de o fazer.»

INTRODUÇÃO ÀS TERAPIAS NATURAIS

O Micróbio não é nada, o Terreno é tudo.
Claude Bernard

A citação recorda uma das leis da naturopatia em que se refere que a doença (o *micróbio*) não tem condições para se desenvolver num organismo (o *terreno*) vital e em boa forma. Assim, para garantir a manutenção do equilíbrio funcional do nosso organismo temos ao alcance uma série de práticas saudáveis como, por exemplo, uma dieta adequada, a manutenção de um sistema de defesa ativo, o exercício físico, um sono reparador, o contacto com a natureza e a criatividade mental. Afinal de contas, é na prevenção que está a chave para uma vida saudável.

Infelizmente, por vezes o organismo sofre quebras de vitalidade, dando margem para que as patologias se desenvolvam. Nessas ocasiões, os remédios naturais vêm em nosso auxílio para estimular e reforçar os mecanismos de cura. Neste âmbito, o setor das terapias naturais conta com um diverso leque de disciplinas que nos apoiam no processo de recuperação, como a dietoterapia (terapia através de uma dieta equilibrada), fitoterapia e aromaterapia (terapia pelas plantas e óleos essenciais), essências florais de Bach (terapia psicoemocional por essências de flores), hidroterapia e geoterapia (terapia pela água e elementos da terra como a argila), homeopatia e sais de Schüssler (terapia por remédios diluídos), massagens e reflexologia podal, acupuntura e osteopatia, entre outros.

Cada vez mais, os pediatras evitam prescrever medicamentos farmacêuticos de síntese indiscriminadamente devido aos seus reconhecidos efeitos adversos (por exemplo, antibióticos, anti-histamínicos). No entanto, não temos de deixar as crianças indefesas, visto que podemos

encontrar o suporte de que necessitam em tratamentos naturais e simples. Efetivamente, quando administrados precocemente e de forma correta, os remédios naturais podem contribuir para restabelecer o equilíbrio do organismo de uma forma segura e rápida.

Para compreender o processo de cura, temos de ter em consideração que a recuperação de uma pessoa depende da sua Energia Vital e, neste departamento, as crianças têm tudo a seu favor devido à sua grande vitalidade e capacidade de reação. Como alicerce, temos atualmente um florescente mercado de suplementos naturais de linha infantil e júnior, acessíveis em ervanárias e dietéticas, assim como em certas parafarmácias e farmácias.

Sempre que usados corretamente, os remédios naturais têm diversas vantagens, tais como:

— Menor possibilidade de efeitos colaterais que os medicamentos farmacêuticos de síntese.
— Não intoxicam o organismo.
— Não causam problemas de resistência a patógenos.
— Por serem naturais, os produtos de eliminação não contaminam o ambiente.
— Seguem um modelo holístico, isto é, têm em conta a integridade do indivíduo a nível mental, emocional e físico.

«Tratamos doentes, não doenças» é a máxima. Nunca é demais relembrar a definição de saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS): «Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não, simplesmente, a ausência de doenças ou enfermidades.»

Nos casos em que a Energia Vital se encontra demasiado debilitada e é necessário recorrer a medicamentos farmacêuticos, deve ter-se em conta que os remédios naturais, quando administrados corretamente, podem apoiar e complementar o tratamento médico. No entanto, aconselha-se uma consulta a um terapeuta especializado de modo a evitar possíveis problemas de interação medicamentosa. Similarmente, no caso de qualquer dúvida, se o seu filho toma algum tipo de medicamento ou sofre de uma condição crónica, deve consultar o seu profissional de saúde antes de iniciar qualquer tipo de tratamento natural.

A secção seguinte expõe as bases das terapias referidas nesta obra e a sua leitura é imprescindível para o uso correto dos tratamentos recomendados.

FITOTERAPIA

A cura através de plantas é uma prática milenar que faz parte da história do homem. O estudo e aplicação de remédios à base de plantas constituíram o fundamento do sistema de saúde. Atualmente, a investigação científica contribui para complementar o conhecimento tradicional das propriedades da flora medicinal, tornando o seu uso mais seguro e eficaz.

As plantas medicinais podem ser preparadas de diferentes maneiras, desde uma simples infusão ou tintura (herbalismo), até ao uso de óleos essenciais (aromaterapia). Estas diferentes preparações permitem extrair os diversos princípios ativos de cada planta, isto é, as substâncias que são responsáveis pelas suas propriedades curativas.

Há que ter em conta que as plantas medicinais devem ser adquiridas em locais de venda credenciados. Dê preferência a produtos biológicos, já que estes são mais puros (livres de resíduos de pesticidas ou fertilizantes químicos, entre outros), reduzindo assim a probabilidade de causarem reações alérgicas, além de que a sua produção envolve um reduzido impacto ambiental.

Herbalismo

Infusão e decocção

As infusões e decocções são formas de extração aquosa em que a planta é posta em contacto com água a ferver.

De notar que o «chá» corresponde a uma infusão da *planta de chá*. De facto, hoje em dia podemos adquirir a planta de chá em diferentes formas, como chá verde, chá preto, chá branco ou chá vermelho. Assim, quando nos referimos a um «chá de camomila» deveríamos dizer de forma mais correta uma «infusão de camomila» e aplicar a designação de «chá» apenas quando fazemos uma infusão da *planta de chá*.

Para preparar infusões: verter água a ferver por cima da planta ou parte dela, tapar o recipiente (por exemplo, bule), deixar a preparação em repouso (infusão) de 5 a 10 minutos, e coar. As infusões são usadas para as partes mais moles das plantas, como folhas e flores. As decocções são usadas para as partes mais duras da planta, como a raiz, o rizoma, a casca ou as sementes. Neste caso, a planta é colocada num recipiente com água, levada a ebulição e fervida a fogo lento (decocção) pelo tempo

recomendado (5 a 15 minutos), deixando-se de seguida em repouso (10 a 15 minutos) e coando.

Para simplificar, ao longo deste guia faz-se apenas referência a infusões. Como tal, conforme a dureza da parte da planta em questão, o leitor terá de avaliar se o seu modo de preparação corresponde a uma infusão ou a uma decocção. Não se devem usar recipientes de alumínio para estas preparações devido aos reconhecidos problemas de contaminação por este metal.

Na preparação de infusões e decocções usa-se em geral uma colher de sopa de planta seca por cada meio litro de água. No caso de se usar a planta fresca, esta quantidade deve ser 2 ou 3 vezes maior que a quantidade de planta seca. Para as crianças, as preparações podem ser adoçadas com um pouco de mel, de preferência biológico, de modo a facilitar a toma. Não esquecer as recomendações do calendário alimentar em relação aos açúcares (incluindo o mel). Veja mais adiante as recomendações sobre as doses de infusão a administrar a crianças.

Tinturas

Nas tinturas, os princípios ativos das plantas são extraídos por meio de uma solução hidroalcoólica. Deste modo, obtêm-se soluções mais concentradas do que as infusões e decocções, com um prazo de validade alargado. Existem no mercado tinturas que usam glicerina na sua composição em vez de álcool, sendo assim mais indicadas para crianças. Os extratos de plantas, tanto fluidos como secos, são soluções mais concentradas que as tinturas. Diversos extratos são vendidos sob a forma de ampolas.

A tintura pode ser diluída num pouco de água, ou água com mel, ou sumo de fruta. De modo a evaporar o álcool das tinturas hidroalcoólicas, coloque a quantidade a usar numa chávena de café com água quente e espere 5 minutos. Em alguns casos, pode formar-se um precipitado devido aos constituintes resinosos da planta.

Dosagem

A maioria dos produtos no mercado já contém a posologia diferenciada entre adultos e crianças. Caso não haja indicação (como no caso das infusões), e sempre que os produtos possam ser tomados por crianças, existem regras e proporções que nos possibilitam saber qual a dosagem mais correta. A regra de Clark está entre as mais usadas e permite o cálculo da dose a tomar com base no peso da criança. Assim, para saber

a dose a administrar, divide-se o peso da criança (em kg) pelo peso padrão de um adulto (68 kg), e multiplica-se o resultado pela dose recomendada para um adulto. Por exemplo: qual a quantidade de infusão (ou tintura) a administrar a uma criança com 15 kg, sabendo que a dose recomendada para um adulto é de 1 chávena de chá (ou 30 gotas de tintura)? Para este cálculo vamos ter em conta que uma chávena de chá corresponde em média a 200 mililitros (ml) de líquido.

Dose de criança (de infusão) = (15 kg / 68 kg) x 200 ml de infusão = 44 ml, é a quantidade de infusão que devemos administrar à criança em cada toma.

Dose de criança (de tintura) = (15 kg / 68 kg) x 30 gotas de tintura = 6 gotas, é a quantidade de tintura que devemos administrar à criança em cada toma

A partir dos 12 anos, já se pode administrar a dose de adulto (neste caso seriam 200 ml de infusão ou 30 gotas de tintura).

Existem também quadros orientadores que indicam as doses recomendadas para crianças.

Por exemplo, quando a dose de adulto corresponde a uma chávena de chá de infusão, a dose a administrar será:

IDADE *	DOSE DE CRIANÇA
< 2 anos	2 a 3 colheres de chá de infusão em cada toma
2 a 4 anos	2 colheres de sopa de infusão em cada toma
5 a 7 anos	¼ chávena de chá de infusão em cada toma
8 a 12 anos	½ chávena de chá de infusão em cada toma
> 12 anos	1 chávena de chá de infusão em cada toma (dose de adulto)

Quando a dose de adulto corresponde a 30 gotas de tintura:

IDADE *	DOSE
< 12 meses	3 gotas de tintura em cada toma
12 a 18 meses	4 a 7 gotas de tintura em cada toma
18 a 24 meses	8 a 10 gotas de tintura em cada toma
2 a 4 anos	10 a 12 gotas de tintura em cada toma
4 a 6 anos	12 a 15 gotas de tintura em cada toma
6 a 9 anos	15 a 20 gotas de tintura em cada toma
9 a 12 anos	20 a 25 gotas de tintura em cada toma
> 12 anos	30 gotas de tintura em cada toma (dose de adulto)

* Durante a fase de amamentação a mãe pode tomar a dose de adulto porque, neste caso, o tratamento é geralmente transmitido à criança através do leite materno.

Em geral, quando neste guia não se indicam dosagens específicas, deve ter em conta que a dose de infusão recomendada para um adulto corresponde a 1 chávena de chá (200 ml), 2 ou 3 vezes ao dia. Em relação às tinturas, a dose recomendada para um adulto é geralmente indicada no produto e pode oscilar entre 20 a 30 gotas, 2 ou 3 vezes ao dia. Assim, sempre que o produto possa ser tomado por crianças, estas doses padrão podem ser aplicadas nas regras acima indicadas para determinar a dose a administrar a uma criança consoante o seu peso ou idade.

Note que estas regras não se aplicam a todas as plantas ou produtos no mercado, já que alguns podem ser demasiado concentrados para serem tomados por crianças. Ao longo deste guia serão sugeridas plantas para cada enfermidade. Embora as plantas sejam geralmente bem aceites pelas crianças, ainda assim, como acontece com qualquer outra substância, podem registar-se reações alérgicas. Para minimizar estas reações, quando usar uma planta, ou complexo à base de plantas, pela primeira vez, recomenda-se usar apenas uma pequena quantidade do produto e avaliar os resultados após a sua administração. Se detetar alguma reação, como erupções cutâneas, dores de cabeça, problemas digestivos ou dificuldade respiratória nas 24 horas a seguir à toma, descontinue o seu uso e procure uma alternativa. Em casos de reação alérgica grave recorra imediatamente a atenção médica. Caso não se registem reações adversas, pode aumentar a quantidade administrada de forma gradual até atingir a dose recomendada. Adicionalmente, tenha em conta que de uma maneira geral não se deve usar a mesma planta por mais de 4 semanas. Como tal, a menos que seja referido o contrário neste guia ou que o seu terapeuta assim o indique, varie de planta, ou de mistura delas, após 3 a 4 semanas de uso.

Outras aplicações

As plantas também podem ser usadas em inalações (feitas com vapor), banhos (em que se podem misturar preparados de plantas à água do banho), pomadas, xaropes, gargarejos, bochechos, compressas e cremes, entre outros.

Aromaterapia

A aromaterapia é baseada no uso de óleos essenciais que são extraídos das plantas por uma técnica de destilação por arrastamento de vapor. Estes óleos aromáticos possuem inúmeras propriedades terapêuticas,

sendo eficazes na prevenção e alívio de diversos problemas de saúde. Há que ter em consideração que os óleos essenciais são produtos muito concentrados, que devem ser usados com precaução. Como ilustração, para produzir 1 kg de óleo essencial de alfazema é necessário destilar 150 kg da planta fresca. Cada óleo possui um cheiro específico e determinadas propriedades curativas que o caraterizam. Por exemplo, o óleo essencial de alfazema, que está entre os mais multifacetados, possui propriedades analgésicas, anticonvulsivas, antidepressivas, antimicrobianas, antirreumáticas, antiespasmódicas, carminativas, colagogas, cicatrizantes, diuréticas, emenagogas, sedantes, tónicas, entre outras.

Como usar óleos essenciais

Os óleos essenciais podem ser usados para diversos fins, tais como:

— *Massagens*. Diluir umas gotas de óleo essencial em óleo vegetal veicular — como azeite, óleo de amêndoas doces, de semente de uva, de gérmen de trigo, de cenoura, de rosa mosqueta, de sésamo, de hipericão ou calêndula (consultar a tabela mais à frente para saber as proporções) — e usar esta mistura para fazer uma massagem. Como opção, colocar umas gotas de óleo essencial num creme base sem perfume, de preferência de cosmética natural biológica, para obter um creme de massagem.

— *Banhos*. Misturar num copo 1 colher de sopa de leite com umas gotas de óleo essencial (consultar a tabela mais à frente para saber as proporções) e adicionar à água do banho, desenhando o contorno de um 8 com o copo na água de modo a obter uma mistura bem homogénea. Como opção, os óleos essenciais podem ser misturados com um pouco de gel de banho e adicionados à água. Através do banho, a criança poderá beneficiar do óleo essencial por absorção da pele, assim como por inalação do vapor da água. O banho deve durar de 10 a 15 minutos.

— *Vaporização e inalação*. Existem vários modos de o fazer: adicionar 2 gotas de óleos essenciais numa tigela com 250 ml de água fervida e colocar no quarto da criança, sempre fora do seu alcance; de modo a purificar o ar, misturar 200 ml de água morna com 10 gotas de óleo essencial dentro de um vaporizador corrente (como os usados para vaporizar as plantas), agitar vigorosamente e vaporizar a casa apontando bem para o alto, tendo o cuidado de evitar áreas em que se encontram materiais delicados que se

possam danificar (por exemplo, móveis de madeira envernizados). A partir dos 3 meses de idade, pode vaporizar o quarto da criança 10 minutos antes da hora de deitar; a partir dos 6 meses de idade, pode aplicar 1 gota de óleo essencial num lenço e colocá-lo debaixo do travesseiro, ou entre a fronha e o travesseiro, mas afastado da área dos olhos; a partir dos 2 anos de idade pode colocar 1 gota de óleo essencial num lenço para a criança inalar; consulte a secção de «Hidroterapia, Banho de Vapor Facial: Inalações» para saber mais detalhes sobre inalações de vapor. Adicionalmente, existem diferentes tipos de difusores elétricos e queimadores de óleos essenciais no mercado; leia atentamente as instruções para o seu uso correto. Dê preferência ao uso de difusores em vez de queimadores, já que certos óleos essenciais degradam-se pela ação do calor, perdendo parte das suas propriedades terapêuticas.

— *Compressas* Num recipiente com 250 ml de água quente, adicionar 2 a 4 gotas de óleo essencial diluídas num pouco de leite, submergir a compressa — pedaço de algodão ou linho — no líquido durante um breve período, escorrer o excesso, aplicar sobre a zona afetada e envolver com uma toalha. Repetir a operação quando a compressa esfriar ou, como opção, colocar um saco de água quente em cima da compressa de modo a manter o calor (consultar a secção de Hidroterapia — Compressas para mais detalhes). A compressa também pode ser aplicada com água fria. Usar compressas em crianças maiores de 2 anos.

A duração de um tratamento com óleos essenciais depende da pureza do óleo, da capacidade de reação da criança e do tipo de patologia. Como regra geral, em casos agudos (afeções de início brusco, geralmente com sinais e sintomas intensos, mas que duram pouco tempo, como a gripe), se o tratamento é iniciado precocemente aquando do aparecimento das moléstias, a duração do tratamento pode ser curta (de 1 a 2 dias), caso contrário a melhoria pode levar mais tempo (de 5 a 7 dias). Para casos crónicos (afeções lentas mas que se prolongam no tempo), ou problemas orgânicos mais profundos, podem fazer-se tratamentos de 2 a 3 semanas por mês, intercalados por uma pausa de 1 a 2 semanas, até atingir uma melhoria estável. Caso não se verifiquem quaisquer melhorias ao fim da primeira semana de tratamento, há que mudar de óleo essencial ou recorrer a outra terapia.

Dosagem: quadro orientador das doses de óleos essenciais a usar conforme a sua aplicação em banho ou massagem.

Idade da criança	**Banho** número de gotas de óleo essencial numa colher de sopa de leite	**Massagem** número de gotas de óleo essencial em 30 ml de óleo vegetal (ou de creme base)
Após 4 semanas e até 2 meses	1, e usar ¼ da mistura	0 a 1
2 a 6 meses	1, e usar ¼ da mistura	0 a 1
7 a 12 meses	1, e usar ½ da mistura	1 a 3
1 a 4 anos	1 a 2, e usar ½ da mistura	1 a 4
5 a 7 anos	1 a 3	3 a 6
8 a 12 anos	1 a 4	4 a 8
> 12 anos	dose de adulto: 1 a 8	dose de adulto: 5 a 12

Cada óleo essencial é recomendado conforme o grau de desenvolvimento da criança e o grau de atividade do óleo. Segue-se uma tabela orientadora dos óleos essenciais mais usados, ordenados segundo a idade da criança:

Idade da criança	***Óleos essenciais que pode usar*** *
Após 4 semanas e até 2 meses	Alfazema, camomila romana
2 a 6 meses	*Além dos óleos essenciais referidos acima, pode usar:* mandarina, neroli, endro
7 a 24 meses	*Além dos óleos essenciais referidos acima, pode usar:* árvore do chá, *Eucalyptus smithii*, niaouli, gerânio, *petitgrain*
2 a 5 anos	*Além dos óleos essenciais referidos acima, pode usar:* palmarosa, mil-folhas
6 a 8 anos	*Além dos óleos essenciais referidos acima, pode usar:* gengibre, funcho, bergamota, laranja, limão, manjerona, ravensara, tomilho linalol, toranja, hortelã-verde *(Mentha spicata)*
9 a 11 anos	*Além dos óleos essenciais referidos acima, pode usar:* cidreira, ilangue-ilangue, *Eucalyptus globulus*
> 12 anos	O mesmo que para um adulto (sempre sujeito a um teste de sensibilidade prévio)

Um livro imprescindível, para ter sempre à mão!

Cuidar de si de forma mais natural é o mote deste guia, que se apresenta como um dos mais completos no que diz respeito à aplicação de remédios naturais para crianças, e também para adultos. Sempre com o mesmo objetivo em mente: tomar a saúde nas nossas mãos.

Aqui vai encontrar conselhos práticos sobre mais de uma centena de patologias comuns. Para cada condição vai aprender a usar a seu favor a alimentação saudável, as plantas medicinais e a aromaterapia, a hidroterapia, a geoterapia, a homeopatia e os sais de Schüssler, os florais de Bach, a massagem e a reflexologia.

Para melhor o ajudar a navegar no mundo da saúde natural, este guia inclui uma introdução detalhada às terapias naturais, instruções sobre como organizar um kit natural, além de notas e recomendações para fomentar hábitos saudáveis. E mais! Encontra aqui também um prefácio da autoria de Ana Custódio, criadora de Mães à Janela, bem como artigos por diferentes especialistas: Catarina Gaspar, doula; Tomás de Mello Breyner, professor de meditação para crianças; Sandra Matos, instrutora de Babyoga; Alexandrina Fernandes, osteopata pediátrica; David Damil, coach parental; Sofia Róis, da Associação Animais de Rua; e Ivone Ingen-Housz, do santuário Quinta das Águias.

Leia também, da mesma autora:

Penguin Random House Grupo Editorial

Saúde e Bem-estar

penguinlivros.pt

penguinlivros

ISBN 9789897846472