

A gripe, suas causas e consequências

Todos os anos, o Governo, através do Ministério da Saúde, promove uma campanha de vacinação dos idosos, para prevenir a gripe.

Também, conhecida como "influenza", a gripe é uma doença causada por vírus que atacam o aparelho respiratório, o sistema nervoso e o aparelho gastro-intestinal. É uma doença da civilização. O índio completamente selvagem nunca sofre desse mal. Quando o homem branco chega a uma tribo indígena, a gripe é a primeira doença adquirida pelo índio.

COMPLICAÇÕES

A gripe não é fatal, porém abre as portas à pneumonia, à bronquite, à infecções dos olhos e ouvidos, a inflamações do cérebro e outras complicações bacterianas que podem representar um perigo para a vida do enfermo.

Em geral, a gripe aparece sob a forma epidêmica, a exemplo do ano de 1918, quando houve uma grave epidemia mundial de gripe, que matou o outono daquele ano cerca de 10 milhões de pessoas.

COMO SE MANIFESTA

Existem, no organismo do homem civilizado, cerca de 200 tipos de vírus da gripe. Até hoje a ciência médica identificou apenas quatro tipos. A doença se manifesta entre 12 e 62 horas depois que o vírus é transmitido. A vítima da enfermidade sente-se de repente sem vontade de trabalhar, com mal-estar geral em todo o corpo.

Outras manifestações de gripe são: dor de cabeça, cansaço geral, torpor (preguiça), dor nos músculos e ossos de todo o corpo, calafrios e tosse seca, além de febre e dor nos olhos.

COMO É TRANSMITIDA

Í

A doença é transmitida por meio de pequenas gotas de saliva que se espalham pelo ar no espirrar, tossir ou falar. Tal saliva contém vírus da gripe que se acham instalados na boca, garganta, pulmões e nariz das pessoas infectadas. O vírus vive no interior (ou no organismo) do ser humano, e se manifesta logo que a resistência natural do corpo diminui.

A doença aguda dura cerca de três dias ou várias semanas, dependendo do estado de debilidade do organismo da pessoa atacada pelo vírus da gripe.

AS CAUSAS DA GRIPE

A gripe é um mal necessário ao ser humano, e deve se manifestar a cada três a cinco anos, pois é uma das formas de a natureza eliminar as impurezas que se acumulam nas vias respiratórias, cérebro e intestinos. O mesmo vírus não ataca duas vezes nem é transmitido a uma pessoa que já tenha sido afetada por ele.

A falta de resistência orgânica causada por alimentação deficiente em valor nutritivo; o uso de roupas quentes e sufocantes, além de banhos quentes de chuveiro, eis as verdadeiras causas de gripe ou influenza.

TRATAMENTO

ao primeiro sinal de gripe ou resfriado, esfregar uma toalha fria-úmida em todo o corpo, começando pelo pulso direito, de hora em hora;

após o banho frio de toalha, tomar chá quente de flores de sabugueiro e eucalipto, cobrindo-se em seguida com um cobertor, para suar;

pelo o período de três dias substituir as refeições por sucos naturais de uvas frescas com laranja, abacaxi e algumas gotas de limão, contendo 5 gotas de óleo de rícino, de 4 em 4 horas;

depois dos três dias de jejum terapêutico (com sucos), passar a comer no café da manhã, frutas doces e logo em seguida mingau de farinha de arroz; no almoço - comer uma salada crua de verduras ou hortaliças temperada com molho shoyu e azeite de oliva, e logo em seguida, caldo de arroz integral cozido com raiz de lótus e, finalmente, comer duas castanhas-do-pará ou um punhado de gergelim tostado; no jantar - comer uma fruta ácida ou semi-ácida e, logo a seguir, pão integral, ou torrada de pão dormido, ou bolacha de sal e água. Manter este cardápio até desaparecer os sintomas da doença.

TRATAMENTO COMPLEMENTAR

manter repouso absoluto de três dias, sem sair de casa; s

tomar entre 6 e 8 copos d'água por dia;

banho quente dos pés (escalda-pés) de 20 minutos, antes de dormir;

duas vezes/dia tomar chá de alho com cebola-branca e algumas gotas de limão, adoçado com mel de abelha, para eliminar o vírus da gripe em afluxo;

em caso de dengue, tomar suco de abóbora crua batida com um dente de alho, e adoçado com mel de abelha, em

substituição às refeições; </> remédios indicados: Própolis, Unha de. Grato, ou Equinácea;

EVITAR: carnes, leite de vaca, ovos, chocolates, açúcar branco e vitamina C artificial que só recolhe a doença fazendo o catarro secar nos brônquios ressurgindo mais tarde na forma de bronquites, pneumonia ou asma.