

Naturopatia

A ciência que busca os caminhos da natureza



© Sandra Costa

TERAPEUTA HOLÍSTICA

AGRADECIMENTO

Agradeço o seu interesse pelo assunto e espero que o conteúdo do e-book seja útil. Estou à sua disposição para esclarecer eventuais dúvidas, trocar ideias, ouvir seu relato ou sua sugestão.

Caso tenha interesse em ampliar e aprofundar seus conhecimentos, oferecemos diversos cursos e workshops.

Aproveito também para apresentar nossos canais de interação nas redes sociais. Espero você lá!



Instagram



Página Facebook



Canal Youtube



Canal Telegram

Com carinho,

Sandrä Costa

ZYON Cursos e Terapias

Rua Quararibéia, 312

Vila Isa - São Paulo - SP

www.zyoncursoseterapias.com.br

 (11) 95794-7776

SOBRE A AUTORA

Meu nome é Sandrã Costa e, desde 2001, trabalho inspirando, acolhendo e transformando a vida das pessoas!

Com muito amor, carinho e respeito eu exerço a minha missão de vida, atuando como mentora daqueles

que, assim como eu, recebem o chamado da alma para promoverem a mudança na vida dos outros.

Inspiro e oriento esses profissionais competentes, comprometidos e dedicados com o cuidado da saúde dos seus clientes a se autodesenvolverem e a se autoconhecerem e a transformarem suas vidas e a vida daqueles que eles cuidam.

Também auxilio as pessoas nas suas dores físicas, emocionais, energéticas e/ou espirituais, através de técnicas da medicina holística contribuindo com o meu conhecimento e experiência, na prevenção, manutenção e, muitas vezes, na remediação desses traumas.



 *Sandrã Costa*
TERAPEUTA HOLÍSTICA

Utilizo técnicas como Acupuntura, Barras de Access, Cabala, Cones de Cera, Constelação Familiar, Hipnose Sistêmica, Mapa Astral, Movimentos Quânticos, Numerologia Cabalística, Regressão, Técnicas Vibracionais, Tarot Terapêutico e Terapia Floral como ferramentas para que as pessoas possam se autoconhecerem e promoverem a cura interior.

O grande foco do meu trabalho é o autoconhecimento e o autodesenvolvimento, pois sem essa base, não há evolução.

ÍNDICE

Agradecimento	02
Sobre a Autora	03
Naturopatia	06
Os Benefícios da Argila	08
Incrementando os Tratamentos	11
Bibliografia	15

NATUROLOGIA



A Naturopatia é uma ciência que estuda métodos naturais: antigos, tradicionais e modernos de cuidado, visando a promoção, manutenção e recuperação da saúde e o equilíbrio do ser humano com o meio em que vive.

A Naturopatia busca compreender os caminhos que a natureza oferece (terra, água, ar, minerais, fauna, flora e energia vital) para uma melhor qualidade de vida; incentivando o convívio, a harmonia, o equilíbrio e troca do ser humano com a energia do planeta

Faz parte dos tratamentos de Naturopatia: Massoterapia, Acupuntura Auricular, Cromoterapia, Hidroterapia, Reflexologia, Iridologia, Geoterapia, Essências Florais, Medicina Ayurveda, Antroposofia, Medicina Tradicional Chinesa, Fitoterapia, Aromaterapia, Arteterapia, Meditação e Técnicas Vibracionais.



Numa era onde o stress faz parte do cotidiano das pessoas, afetando a saúde e o bem estar da humanidade, é importante conhecer os benefícios que algumas destas técnicas, oferecem para o corpo e a mente.

A busca do bem-estar físico, social e afetivo demanda que o corpo e a mente estejam equilibrados e integrados de modo harmônico. Isso possibilitará vivermos com plenitude, alcançando a tão almejada qualidade de vida.



OS BENEFÍCIOS DA ARGILA

As argilas são rochas sedimentares que se formam devido à decomposição do solo, por ações físico-químicas do ambiente natural, que ao longo dos séculos, acumulam minerais, como ferro, silício, manganês, titânio, cobre, zinco, cálcio, fósforo, potássio, entre outros minerais.



Devido à composição química da argila, ela tem finalidade terapêutica muito eficaz contra vários problemas de saúde e também pode ser utilizada de forma preventiva, pois tem grande capacidade de desintoxicar o organismo aumentando as defesas.

Geoterapia, argiloterapia ou lamaterapia é o uso da terra no combate às enfermidades ou para tratamentos naturais.

É preciso ter em mente que o uso da argila tem resultados verdadeiramente positivos em processos curativos. A argila tem propriedade de absorver e armazenar a energia de todos os elementos, como se fosse um condensador e é capaz de libertar a energia retida.

As propriedades salutares do barro fundamenta-se no seu poder refrescante, desinflamante, descongestionante, purificador, cicatrizante, absorvente e calmante.



Com seu poder de absorção, reduz rapidamente a congestão e a inflamação de qualquer parte do corpo.

Sua influência restauradora atinge também o sistema nervoso e alivia dores e tensões.

A terra é uma grande absorvedora de energia elétrica. Então o poder vitalizador que age sobre as células provenha das radiações eletromagnéticas captadas da luz solar.

A diferença entre a terra cultivável e a argila, é que a argila não é fértil.

Para normalizar qualquer processo mórbido, é preciso descongestionar os tecidos ou órgãos doentes. Quando o problema é crônico, a cura leva mais tempo.

A argila desencadeia processos sucessivos de purificação e revitalização.

A argila desencadeia uma sequência de fenômenos no organismo. Se houver uma interrupção, mesmo que provisória, a cadeia estará quebrada, e será necessário recomeçar o tratamento da estaca zero. É necessário continuar as aplicações enquanto houver resquícios e só interromper quando tiverem terminado.

Feridas purulentas requerem muitas trocas. Em órgãos profundos, como rins, fígado, estômago, ou para calcificar um osso, o cataplasma será deixado no local de duas a quatro horas. Se possível, manter até por mais tempo.

Quando o barro seca, ele perde todo o poder de absorção. É necessário trocá-lo, quando perde a utilidade.

INCREMENTANDO OS TRATAMENTOS

A argila por si só é extremamente benéfica e poderosa, ao unirmos a argila com outros elementos curativos, potencializamos o seu poder de cura.



O **abacate** nutre e conserva a beleza da pele, previne a queda de cabelos e a caspa.

O **alecrim** é bom para queda de cabelo, pressão alta, depressão.



O **alho** é antisséptico, anti-inflamatório (deve ser picado com uma colher de azeite, para não perder as propriedades sulfurosas), picadas de insetos.

Banana é recomendada para pele oleosa, pois nutre a pele.





A calêndula é boa para queimaduras e restaura a pele.

A camomila acalma e descongestiona.



A cebola é anti-inflamatória. Usa-se a película para cobrir ferimentos profundos antes da aplicação da argila, cólicas.

A cenoura é muito nutritiva para pele.



A couve tem propriedades anti-inflamatórias.

O mamão é emoliente, abre os poros, pele ressecada, ameniza manchas da pele.



O mel é nutritivo, alisa a pele e a mantém sedosa.

O pepino retira a oleosidade da pele, sem ressecar. É muito indicado para bolsas nos olhos e papo inchado, alivia manchas e sardas.



O ovo contém colágeno, nutre a pele envelhecida, em casos de queimaduras, passa-se a clara em cima do local queimado várias vezes, deixando que seque e fazendo uma nova aplicação sem retirar a anterior, pois ela restaura a pele.

A salsa alivia inchaço dos olhos.



A sálvia é indicada para problemas no plexo solar (intestino, fígado, estômago), garganta, dor de cabeça.

BIBLIOGRAFIA

- PERETTO, Iracela Cassimiro - Argila um Santo Remédio - Editora Paulinas - 1999
- CLAUDINO, Hilton - Argila Medicinal - Editora Elevação - 2011
- MARX, Maria Isolde - Apostila "Terapia Psicodinâmica Corporal" Héstia Vivências e Terapias - 2000



Sandrä Costa

TERAPEUTA HOLÍSTICA

Sandrä Costa - Terapeuta Holística - 2021 / 2022