



# Cones Chineses

TERAPIAS E CURSOS PROFISSIONALIZANTES

Matéria publicada em 26/06/2004 - "Coluna Saúde e Bem Estar"

## Resfriado e Gripe - Tratamento com Cone-Chinês

Vamos tentar entender um pouco sobre os problemas de Outono / Inverno ? Bactérias, vírus, alergias, vitaminas ideais, como entender isso tudo numa época tão corrida? Algumas pessoas me mandaram e-mail, telefonaram querendo saber mais sobre esse assunto tão comum nesse período e os benefícios com o Cone-Chinês. Segundo o dicionário Aurélio.

**Resfriado:** Resfriamento; quem resfriou; desanimado; indiferente.

**Gripe:** Doença infecciosa e epidêmica, que ataca os brônquios; influenza.

**Resfriado:** Nosso corpo resfriado e com resistência baixa, pode gerar uma infecção simples do trato respiratório superior (nariz, garganta). As defesas do organismo afetado reagem, causando inflamação, podendo fazer com que as bactérias que estão nas vias respiratórias se aproveitem da situação, produzindo mucos (catarros). Isso explica, porque em alguns casos, um simples resfriado por vírus pode levar uma pessoa a desenvolver outros problemas como a pneumonia por bactérias. Sintomas: nariz com secreção intensa (coriza), como água nos primeiros dias, podendo se tornar espessa e amarela posteriormente; obstrução do nariz, espirros constantes, tosse, voz anasalada, rouquidão, dores no corpo e falta de disposição.

Gripe trata-se de uma infecção respiratória causada pelo vírus Influenza. É altamente contagiosa e ocorre mais no final do outono, inverno e início da primavera. Sintomas: febre, calafrios, dores no corpo (musculares e articulares), suor excessivo, dores de cabeça, mal estar, nariz obstruído e fadiga.

Nos dois casos acima citados, temos que cuidar, respeitar nossos limites. Com o resfriado e ou gripe, acumulamos os mucos, para ajudar na eliminação nos temos o tratamento com Cone-Chinês (desobstrução de vias respiratórias). O Cone-Chinês deve ser aplicado regularmente uma vez ao mês, e sempre após resfriados e ou gripes, o cone ajuda na desobstrução das vias, sem dizer que ajuda na parte emocional, problemas em ouvido, pressão, e muitos outros benefícios.

Abaixo uma tabela, para te lembrar de alguns alimentos ricos em Vitamina C.

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Miligramas de vitamina C</b>
Goiaba	1 unidade média	(170 g) 370,6
Caju	1 unidade média	(60 g) 131,4
Pimentão	1 unidade média	(55 g) 134,7
Manga	1 unidade média	(220 g) 116,6
Laranja	1 unidade média	(180 g) 95,7
Morango	1 unidade média	(120 g) 84,0
Abacaxi	1 fatia média	(120 g) 73,2
Mamão Papaya	1 fatia média	(110 g) 50,6

Segundo o livro “Dicionário de Vitaminas - Leonard Mervyn”, o ideal é tomar de 60 mg / dia. A vitamina C tem propriedades para auxiliar na produção de colágeno, melhorar a absorção de ferro, aumentar a imunidade contra doenças bacterianas e virais, entre outras. Não devemos comer alimentos com vitamina C somente neste período e sim o ano todo, suprimindo nossa necessidade orgânica. Abuse principalmente de muita água mineral.

Próxima semana falarei sobre as indesejáveis alergias respiratórias, não perca !!!