

Seu corpo sabe

Vernon Coleman

Eu era médico há dez anos, tendo trabalhado, na maior parte desse tempo, como clínico geral em uma pequena cidade do centro da Inglaterra. No início eu gostava do meu trabalho, mas após alguns anos, preocupava-me mais e mais com o fato de que muitas vezes interferia nas doenças quando, na verdade, meus pacientes provavelmente iriam melhorar por si mesmos se eu, e eles, tivéssemos paciência de esperar.

Como médico do posto não tinha tempo para explicar a meus pacientes o motivo pelo qual nem sempre queria prescrever-lhes medicamentos. Eu precisava ficar fora da prática cotidiana para poder disseminar a filosofia que julgava tão importante.

No verão de 1981, demiti-me do Serviço Nacional de Saúde e decidi dedicar-me totalmente a escrever um livro. Quanto mais eu pesquisava material para o livro, mais convicto estava de que não conseguia justificar meu trabalho como clínico geral.

A filosofia que descrevi em *Bodypower* (O poder do corpo) mudou minha vida e influenciou tudo o que tenho escrito sobre medicina desde 1980. Influenciou, também, milhares de médicos e milhões de pacientes. Atualmente, a filosofia do livro é amplamente reconhecida e aceita e o livro continua sendo um *bestseller* no mundo inteiro.

Desde 1983, venho coletando semanalmente novas provas dos poderes admiráveis do corpo humano. Existem pro-



Vernon Coleman
escreveu mais de 90 livros,
traduzidos para 22 línguas

vas, apresentadas por cientistas de todo o mundo, mostrando que o poder do corpo e da mente é maior do que se poderia sonhar há apenas uma década.

Os médicos costumam estar cegos aos poderes que possuímos

O fato é que nosso corpo é perfeitamente capaz de cuidar-se sozinho. No entanto, poucas pes-

soas aproveitam esses mecanismos de auto-cura e a capacidade de auto-proteção. Em vez disso, preferimos colocar nossa saúde e nossa vida nas mãos de “especialistas”, muitas vezes treinados para considerar o corpo e as doenças que o afligem com evidente estreiteza de visão.

A grande tragédia da medicina ortodoxa é que os médicos suspeitam de tudo que é novo e relutam em aceitar teorias e idéias que contradizem atitudes tradicionais. A história da medicina está repleta de médicos que sofreram ao aprender que a medicina oficial não vê com bons olhos idéias originais ou conceitos novos que ameaçam o *status quo*. Estudantes de medicina são ensinados a evitar perguntas incômodas e jovens médicos, que querem ser bem sucedidos, aprendem logo que precisam manter-se, sem questionar, fiéis às verdades estabelecidas.

Até que os médicos estejam prontos para estudar o inesperado, o improvável e até mesmo o aparentemente impossível, os pacientes fariam bem em olhar médicos rigidamente ortodoxos com uma certa dose de suspeita e cepticismo.

Médicos influenciados

A prática da medicina tradicional é um grande negócio. Milhares de empresas têm interesse documentado na sua doença. Para cada enfermeira e cada médico que oferecem serviços e conselhos, há inúmeros administradores e escriturários ajudando a assegurar que a máquina médica continue a gerar lucro. Como existe um interesse comercial tão grande nos cuidados de saúde, são fatores comerciais que influenciam o tipo e a qualidade do tratamento oferecido.

O relacionamento entre médicos e indústrias farmacêuticas mostra claramente este fato. Se, por exemplo, um médico quiser escolher um medicamento para determinado paciente, ele tomará sua decisão após consultar o material publicitário promocional oferecido pelos fabricantes dos produtos disponíveis.

Como conseqüência importante desse relacionamento entre médicos e indústria farmacêutica, formas de terapia que não podem ser embaladas, vendidas e transformadas em um produto lucrativo são ignoradas tanto pelas revistas médicas quanto pelos próprios médicos, que obtêm suas informações através dessas revistas.

Por exemplo, embora cada vez mais estudos independentes comprovem que pessoas com hipertensão podem reduzir permanentemente sua pressão arterial aprendendo a relaxar, a maioria dos médicos ainda acredita que medicamentos são a única saída.

Programas preventivos carecem de imaginação e são ineficazes

Quando médicos alopatas oferecem a seus pacientes alguma forma de medicina preventiva, o fazem sem a mínima imaginação e sem entender realmente o que os pacientes necessitam e que tratamento pode ser eficaz. Demasiadas vezes, médicos promovem campanhas de educação em saúde de conteúdo negativo, que recomendam as pessoas a não

fazer isso e não fazer aquilo. A quantidade de recomendações negativas é, muitas vezes, confusa e contraditória — portanto, não é de estranhar que seja ignorada.

Há duas técnicas de medicina preventiva que os médicos defendem.

Em primeiro lugar, o *check-up* ou “*triagem*”. Esse *check-up* se enquadra magnificamente no relacionamento tradicional entre médico e paciente, em que o paciente entra com o corpo e o médico oferece toda a sua competência, toma todas as decisões e assume toda a responsabilidade. Ironicamente, estudos indicam que embora o *check-up* seja muito popular, seu valor é duvidoso. Um estudo financiado pelo governo britânico não mostrou diferença significativa na saúde de pessoas que se submeteram a avaliações regulares durante sete anos e aqueles que não o fizeram. Especialistas canadenses concluíram que o *check-up* anual deveria ser descontinuado.

O segundo tipo favorito de medicina preventiva é a vacinação. Médicos e laboratórios farmacêuticos adoram programas de vacinação — não porque sejam particularmente eficazes na prevenção de doenças (muitas vezes, não são), mas porque são extremamente lucrativos para todos os envolvidos. A tragédia, para os pacientes, é que as taxas de óbitos e danos associados a algumas vacinas são muito maiores do que os causados pela própria doença que devem evitar.

Riscos da medicina convencional

Há um número assustador de provas de que os hospitais são um campo fértil para a proliferação de organismos infecciosos. Antes mesmo que os médicos entendessem como as infecções são transmitidas, já se sabia que alguém corajoso o suficiente para pôr os pés em um hospital teria sorte se não acabasse na cova. Podemos pensar que as coisas são diferentes nos modernos hospitais, mas é um engano. Hoje, há provas de que se você

está internado em um hospital e contrai uma infecção, é provável que a tenha contraído no hospital. Se houver um ferimento infeccionado ou uma infecção do trato urinário, é quase certo que a contaminação se deu no hospital.

Existem provas de que até lanchonetes e refeitórios hospitalares podem ser prejudiciais. Os pacientes podem definir no hospital por falta de alimentação adequada e o risco de pegar uma infecção devido à comida no hospital é maior do que em um restaurante! Casos de escorbuto, beribéri e pelagra apareceram em pacientes hospitalizados.

Exames e tratamentos hospitalares também podem ser perigosos. Os riscos são tantos que os médicos costumam usar termos como “idiopático”, “criptogênico”, “iatrogênico” e “nosocomial” para ocultar a verdade sobre a evolução das doenças. Exames potencialmente arriscados continuam sendo feitos ainda que os benefícios sejam poucos ou nulos. São poucos os médicos que questionam se determinado exame é justificado.

Da mesma forma, são poucos os que se perguntam se certos tipos de tratamentos são justificados. Hoje, um entre cada seis leitos hospitalares é ocupado por alguém que adoeceu devido ao tratamento recebido. Se um paciente tem dois conjuntos de sintomas, é provável que o segundo conjunto tenha sido causado ao tratar o primeiro.

Um fato que comprova a minha afirmação de que hospitais e médicos podem prejudicar sua saúde é simplesmente este: quando um paciente não recebe cuidados médicos, muitas vezes ele vive mais. Em 1973, quando houve uma greve de um mês dos médicos em Israel, a taxa de mortalidade caiu 40%. Em 1976, houve greve de médicos na Colômbia e no município de Los Angeles. Nos dois lugares a taxa de mortalidade caiu consideravelmente.

Suas defesas internas podem ser prejudicadas

Muitos médicos tratam o paciente como se fosse um campo de batalha, a doença como se fosse o inimigo ou o alvo e o arsenal de medicamentos e outras terapias como se fossem armas para lutar contra a doença. Seja receitando comprimidos ou usando o bisturi, eles estarão muitas vezes lutando contra as defesas do próprio organismo.

Como precisam ser poderosos para lutar eficazmente contra as fortes reações fisiológicas no interior do corpo, os tratamentos modernos causam efeitos colaterais consideráveis. Se, por exemplo, um paciente com pressão alta causada pelo estresse tomar um medicamento para controlar a pressão, esse medicamento terá efeito sobre todo o aparelho circulatório. O medicamento precisa opor-se continuamente às reações normais saudáveis do corpo diante de uma ameaça externa.

Muitas vezes, existe um risco adicional associado a esse tipo de terapia intervencionista — o tratamento pode afetar a capacidade do organismo de lidar com outras ameaças. Por exemplo, quando o tratamento inclui esteróides, o organismo deixa de produzir seus próprios esteróides. Para o organismo, não há necessidade de manter recursos capazes de produzir esteróides internos quando existe um fornecimento aparentemente infinito proveniente do exterior do corpo. Da mesma forma, se a pessoa usa analgésicos em demasia, a produção de endorfina pelo organismo para aliviar a dor será reduzida e sua eficácia será menor.

Com as defesas internas danificadas e enfraquecidas, a pessoa fica ainda mais dependente da intervenção de médicos e tratamentos.

Ênfase exagerada no tratamento

Os médicos ganham a vida tratando os pacientes quando estes estão doentes. Mesmo em regiões do globo onde não

há ligação direta entre doença e dinheiro, há um sentimento poderoso de que é papel do médico oferecer aconselhamento apenas quando o paciente apresenta sintomas. Em países como a Inglaterra, onde os médicos são pagos pelo Estado, são poucos os médicos que estão preparados para dar conselhos a seus pacientes sobre uma vida saudável. A ênfase está no tratamento. Quando a pessoa fica doente, muitos médicos acreditam que seu papel principal é ajudá-la a voltar ao normal. Isto pode ser difícil.

Ao contrário da opinião geral, não existe um ser humano “normal” ou “médio”. Os médicos pensavam que podiam medir as propriedades e funções do corpo humano em termos muito precisos, mas, atualmente, sabe-se que a faixa dos valores chamados “normais” pode ser muito ampla. O que é normal para você, talvez seja um indicador de doença para mim. A terapia indicada para que uma pessoa volte ao “normal” pode produzir efeito contrário em outra.

Podemos confiar sempre no médico?

Formei-me como médico em 1971 e tornei-me logo conhecido como herético e criador de casos, por escrever uma série de artigos para os jornais argumentando que a maioria dos médicos receitava remédios demais e estava excessivamente dominada pela indústria farmacêutica.

Em retrospectiva, acho que foi bastante presunçoso da parte de um médico recém-formado achar que sabia mais do que a maioria dos profissionais da área médica. Os eventos ocorridos nas últimas duas ou três décadas, porém, justificaram plenamente a posição que eu tomei então.

Em 1975, meu primeiro livro foi publicado. Com o título *The Medicine Men* (Os Profissionais da Medicina), este livro mostrava, pela primeira vez, como a profissão médica havia sido completamente

“comprada” pela indústria farmacêutica. “Na realidade, os médicos não podem se definir como pertencentes a uma profissão”, escrevi. “Atualmente, são pouco mais do que um braço comercial da indústria farmacêutica.”

Alguns anos mais tarde, fiz um novo contingente de inimigos poderosos ao escrever um livro intitulado *Paper Doctors* (Médicos da Papelada), no qual afirmei que a maioria das pesquisas médicas era desperdício, inútil, desnecessária e mal direcionada. Minha determinação em expor o que, em minha opinião, estava errado com a profissão médica foi inspirada pela percepção de que muitos pacientes estavam sendo tratados de modo iníquo por seus médicos.

Mesmo hoje, muitos pacientes confiam em seu médico sem restrições — assumindo que ele, ou ela, estão sempre certos. Isso pode ser um erro fatal.

O que diferencia o bom médico do mau médico sempre foi a sua habilidade de diagnosticar. Tratar pessoas doentes é fácil. Se você é médico e sabe o que está errado com o seu paciente, você pode procurar o tratamento adequado em menos de dois minutos. Infelizmente, porém, muitos médicos parecem ter perdido a habilidade de diagnosticar corretamente.

Ao examinarem o prontuário de 100 pacientes falecidos, cujas autópsias indicavam ataque cardíaco, os pesquisadores descobriram que apenas 53% dos ataques cardíacos haviam sido diagnosticados. O que torna isto ainda mais alarmante é o fato de que a metade desses pacientes havia sido tratada por cardiologistas.

Outro relatório publicado após 400 autópsias revelou que, em mais da metade dos casos, o diagnóstico estava errado. Os autores do relatório afirmaram que aquelas doenças, que poderiam ser tratadas, não foram diagnosticadas em 13% dos pacientes. Entre 134 casos de pneumonia, 65 não haviam sido detectados e entre 51 pacientes que

sofreram um enfarte, os médicos deixaram de diagnosticar o problema em 18 casos. Tudo isso é terrível. Se o médico não diagnosticar corretamente, não importa quantos medicamentos maravilhosos ele tem à disposição.

Os médicos, hoje, falham muito no diagnóstico correto por diversos motivos.

O tipo de ensino, muitas vezes, é lamentável. Os professores ensinam sobre órgãos e tecidos em vez de ensinar sobre pessoas vivas, e depois avaliam os alunos por sua capacidade de lembrar amplas listas de detalhes sobre ossos, vasos sanguíneos e patologias, sem jamais testar sua capacidade de empregar os conhecimentos adquiridos.

Estudos indicam que os médicos são piores quando tratam de pacientes com os quais se sentem pouco à vontade. Com treinamento limitado, os médicos se sentem constrangidos com a vasta gama de indivíduos. Muitas vezes, têm dificuldade em relacionar-se, conversar ou obter informações de pessoas de raça, sexo, ou nível social “diferente”.

Um problema ainda maior é que os médicos modernos confiam demasiadamente na tecnologia — pouco se preocupando em desenvolver sua própria habilidade de diagnosticar. O médico antigo costumava confiar no que seus pacientes lhe contavam e no que seus próprios olhos, ouvidos, nariz e dedos lhe informavam. O mais importante de tudo era, talvez, o sexto sentido que o médico adquiria através de anos de experiência clínica.

O médico, hoje, depende demais de equipamento muitas vezes defeituoso, frequentemente mal calibrado e, às vezes, totalmente enganador.

Por exemplo, quase todos os estudos publicados sobre o assunto apontam uma taxa de erro entre 20% e 40% na leitura de raios-X. Radiologistas de um grande hospital discordaram 56% das vezes na interpretação de radiografias do tórax e

41% dos seus relatórios apresentavam erros significativos. Mesmo quando as radiografias foram examinadas pela segunda vez, apenas 1/3 dos erros iniciais foram detectados. Portanto, a lição é bem simples: *não se deve assumir automaticamente que o diagnóstico do médico esteja correto.*

Para saber a verdade sobre os cuidados de saúde, as pessoas precisam novamente assumir parte da responsabilidade por sua própria saúde — e a saúde das pessoas que lhes são próximas.

É um erro deixar seu médico rotulá-lo

Anos atrás, se você fosse ao médico dizendo que se sentia péssimo, na maior fossa, ele provavelmente teria receitado um tônico inócuo, conversado com você durante uns 20 minutos e aconselhado a sair e se divertir um pouco.

Hoje, se você vai ao médico queixando-se do mesmo desânimo, ele provavelmente vai diagnosticá-lo como depressivo. Provavelmente, ele vai receitar um dos poderosos medicamentos atualmente disponíveis na praça.

Até recentemente, a depressão era uma doença relativamente rara, mas as coisas mudaram. Hoje, a depressão é uma das moléstias que mais aumenta no mundo. Milhões de pessoas sofrem de depressão. E o *boom* ocorrido no diagnóstico de depressão coincidiu com o desenvolvimento de anti-depressivos químicos especiais, novos e caros. Temo que muitas vezes a pessoa é diagnosticada como “depressiva” quando simplesmente está angustiada, infeliz ou cansada da vida que leva.

Por que os médicos fazem o diagnóstico “depressão” com tanta frequência? Bem, creio que existe apenas uma explicação: os médicos fazem o diagnóstico “depressão” com mais frequência porque a indústria farmacêutica (que atualmente controla a educação médica e, conseqüentemente, o modo de receitar dos médicos) quer vender mais anti-depressivos.

Em minha opinião, em vez de tratar os pacientes “infelizes” com produtos químicos fortes e potencialmente prejudiciais, os médicos deveriam encorajar as pessoas tristes, desesperadas e infelizes a tentar encarar, elas mesmas, as causas específicas de sua infelicidade. Isso pode ser feito.

Outras áreas de supermedicação

Depressão não é o único mal atacado com comprimidos e poções. Asma e artrite são outros problemas que hoje, dizem, afeta mais gente do que no passado. É só chegar no médico com um leve chiado e ele logo dirá que se trata de asma e que a pessoa terá de usar um inalador pelo resto da vida. Se for se queixar de articulações doloridas, será rotulado de “artrítico” e receberá um monte de pílulas.

No meu entender, a força por trás dessa compulsão de receitar medicamentos é a onipresente indústria farmacêutica. Os laboratórios farmacêuticos querem que os médicos receitem mais remédios (pelo simples motivo de que o aumento no consumo de medicamentos aumenta os lucros) e é, creio eu, a sua sutil, global e sempre presente influência que faz com que os médicos determinem que cada sibilo seja tratado como “asma”, cada dor seja diagnosticada e medicada como “artrite” e cada leve crise de infelicidade seja tratada como “depressão”.

Doenças como asma, artrite e depressão são perfeitas para aumentar os lucros porque o paciente que, supostamente, sofre dessas mazelas, é muitas vezes aconselhado a tomar remédios durante anos ou até décadas a fio.

Essa estranha e implacável, porém lucrativa, filosofia funciona porque os médicos estão dispostos demais a ouvir os vendedores dos laboratórios farmacêuticos. (Hoje em dia, a maioria dos médicos toma conhecimento de novos medicamentos através de vendedores pagos e não através de especialistas independentes!).

Mas, o conselho é simples: se o médico disser que você está sofrendo de um problema de longo prazo, para cujo tratamento você terá que tomar medicamentos durante muito tempo — peça uma segunda opinião! Nunca esqueça que, de dez pacientes sob medicação, quatro sofrem efeitos colaterais. Se você está tomando medicamentos porque realmente precisa deles, os riscos talvez sejam aceitáveis. Mas, se você está tomando medicamentos sem necessidade, os riscos também são desnecessários.

Como a maioria dos médicos receita demais medicamentos diferentes, eles não têm idéia dos efeitos colaterais produzidos por aqueles que estão receitando. Portanto, lembre-se da Primeira Lei da Medicina Moderna de Coleman: *“Se você desenvolver novos sintomas enquanto estiver sob tratamento para qualquer problema, provavelmente esses novos sintomas são causados pelo tratamento.”* Um entre cada seis pacientes está no hospital porque os médicos o tornaram doente. O motivo é simples. São poucos os médicos e os doentes que conhecem a Primeira Lei da Medicina Moderna de Coleman. Você não deve esquecer nunca.

Escolha o melhor e descarte o resto

Não há dúvida de que um enfoque “holístico” nos cuidados médicos é excelente para os pacientes. Muita gente pensa que essa palavra é outro termo para “alternativo” ou “complementar”.

Não é. Quando seguida adequadamente, significa que cada doença pode ser tratada através de uma abordagem “escolha” e “misture”, ou seja, escolhendo os aspectos da medicina convencional e da medicina alternativa com maior chance de serem eficazes e causarem menos efeitos colaterais - tratando e observando atentamente a todos os aspectos individuais do paciente. Em suma, a palavra “holística” foi criada para designar uma atitude. Uma atitude que tanto pode

ser seguida pelo médico de formação ortodoxa como por um médico alternativo.

No caso de muitas doenças, não adianta tratar o que está errado com o corpo se não tratar também o que está errado com a mente. Acho incrível que um médico moderno cuide do corpo de um paciente que sofre de hipertensão, distúrbios intestinais ou asma e ignore sua mente, quando já está mais do que provado que, no caso de muitas doenças, os sintomas físicos são produzidos por algum tipo de distúrbio mental. Da mesma forma, é estranho e até mesmo não científico, que um osteopata trate a coluna de um paciente ignorando sua mente.

Infelizmente, a maioria dos médicos aprende pouco sobre medicina alternativa ou complementar. E muitos terapeutas alternativos nunca tiveram um ensino eficiente sobre anatomia e fisiologia humanas. O resultado é que os cuidados de saúde continuam divididos em duas áreas: ortodoxa e não ortodoxa. Poucos profissionais de qualquer uma dessas áreas aprenderam o suficiente sobre todos os aspectos da medicina para serem capazes de oferecer conselhos realmente holísticos — oferecendo aos doentes o melhor de todos os mundos.

As vantagens de uma abordagem verdadeiramente holística são imensas, não só porque a medicina holística oferece a oportunidade de aproveitar o melhor e evitar o pior, como também porque tipos diferentes de tratamento podem — quando usados em conjunto — ter um efeito ainda maior. O enfoque genuinamente holístico pode empregar um medicamento moderno, uma técnica de relaxamento e um tipo

de massagem para tratar um único conjunto de sintomas. Seria lindo imaginar que todos pudessem encontrar um clínico holístico para os orientar. Mas não se anime. As chances são iguais a encontrar petróleo ao cavar sua horta.

Praticantes da medicina alternativa não são sempre a melhor escolha

Talvez você pense que seria melhor recorrer a um terapeuta alternativo. Tenho receio que ficaria desapontado. Muitos desses profissionais são, em sua área, tão arrogantes e intelectualmente isolados quanto os médicos que foram ensinados a receitar comprimidos.

Muito acupunturista, homeopata, fitoterapeuta e outros afirmam que oferecem a seus pacientes uma medicina holística quando, na verdade, não oferecem nada disso. Por mais bem treinado que seja, o terapeuta alternativo que se dedica a uma única especialidade não é holístico. Quantos acupunturistas, fitoterapeutas e naturopatas vão admitir que, às vezes, o tratamento mais adequado é aquele oferecido por médicos convencionais e hospitais?

Não creio que muitos pacientes venham a receber tratamento realmente holístico de seus profissionais — sejam eles convencionais ou alternativos. A maioria dos programas de formação são concebidos para formar especialistas. Escolas de medicina formam ministradores de medicamentos e cirurgiões e as escolas de acupuntura formam acupunturistas. E não há muitos profissionais da saúde com tempo e disposição para estudar outras especialidades.

Vernon Coleman é o autor médico da Grã-Bretanha, mundialmente conhecido pela defesa dos animais e pela sua franqueza na denúncia dos males da medicina atual. Durante muitos anos, publicou um jornal, o *European Medical Journal*, que depois incorporou ao seu informativo, *Vernon Coleman's Newsletter*, divulgando estratégias físicas, mentais e espirituais para uma vida mais feliz, saudável e harmoniosa.

FIGHTING FOR ANIMALS

(Lutando pelos animais)

1996, 143 p

- Animais não têm direitos
- Fatos que você precisa saber sobre as experiências em animais
- O que podemos aprender dos animais — sem matá-los
- Carne, câncer e a mídia
- A caça e os caçadores
- Porque os vivisseccionistas querem seu animal de estimação
- Comer animais está errado
- Os médicos estão de acordo que experiências em animais enganam
- Orientação para aqueles que amam os animais e muito, muito mais.



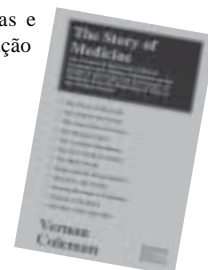
THE STORY OF MEDICINE

(História da medicina)

1998, 255 p

Influências sociais, políticas, econômicas e militares sobre a saúde dos povos e a evolução da medicina até a época moderna

- O poder dos deuses
- Nossas dívidas ao Oriente
- Os homens ilustres da Grécia
- O legado romano e a herança árabe
- As primeiras escolas de medicina
- Medicamentos e a indústria farmacêutica
- Charlatões e gênios
- A enfermagem se torna profissão
- As mulheres na medicina
- O começo da especialização.

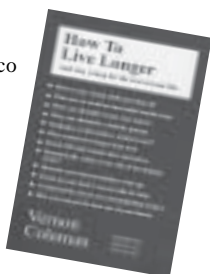


HOW TO LIVE LONGER

(Como viver mais tempo)

2001, 186 p

- Como se manter jovem enquanto estiver envelhecendo
- Por que você não deve confiar no médico
- Por que você deveria ser um doente que exige tratamento holístico
- Medicina ortodoxa ou alternativa: o que é melhor?
- Por que a mulher vive mais
- Chegue aos cem anos alerta e ativo
- Reduza dramaticamente seu risco de desenvolver um câncer
- Aumente suas habilidades mentais ao envelhecer
- Ouça os pedidos secretos de ajuda do seu organismo
- Conselhos importante para quem será operado
- Como obter o melhor do seu médico.



BODYPOWER — THE SECRET OF SELF-HEALING

(Poder do corpo — O segredo da auto-cura)

1999, 139 p

- Como o corpo pode se curar
- Como a personalidade afeta a saúde
- Como usar o poder do corpo para continuar com saúde
- Como continuar esbelto
- Como vencer 90% das doenças sem médico
- Como melhorar a vista
- Como combater o câncer
- Como usar o poder do corpo para se livrar de maus hábitos
- Como descansar corpo e mente
- Como usar o poder do corpo para melhorar a aparência e muito, muito mais.

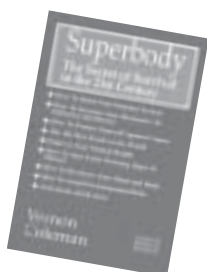


SUPERBODY — THE SECRET OF SURVIVAL IN THE 21ST CENTURY

(Super-homem — Como sobreviver no século 21)

2000, 127 p

- Como fortalecer o sistema imunológico
- Como aumentar a resistência à infecção e doença
- Como podemos nos proteger contra o câncer
- Os melhores 101 alimentos do mundo
- Melhore sua saúde mental
- Como detectar sinais precoces de doença
- Como aliviar o estresse do corpo e da mente
- Como evitar riscos ambientais e muito, muito mais.

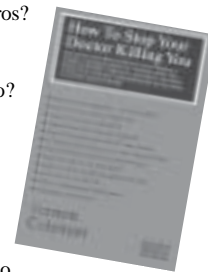


HOW TO STOP YOUR DOCTOR KILLING YOU

(Como evitar que o médico te mate)

2001, 132 p

- Exames de laboratório e raios-X são seguros?
- Não deixe o médico intimidá-lo
- Como sobreviver no hospital
- Seria melhor pedir uma segunda opinião?
- Como aproveitar o melhor do seu médico
- O médico está testando um novo medicamento em você?
- Como se proteger de vírus
- Como enfrentar uma emergência
- Melhore a vida mudando de alimentação
- Como viver até os cem anos
- Como manipular o médico e muito, muito mais.



Impresso em papel reciclado

TAPS TEMAS ATUAIS NA PROMOÇÃO DE SAÚDE

Entidade sem fins lucrativos Tel / Fax: (19) 3826-3860
Caixa Postal 17 E-mail: info@taps.org.br
13280-970 - Vinhedo - SP Site: www.taps.org.br