

124|5

BAB

REMÉDIOS PARA A VIDA MODERNA

pierre vachet



A

ÍNDICE

Introdução	7
I — <i>Paradoxos dos tempos modernos</i>	17
As doenças vencidas	19
Os descobrimentos recentes em Medicina	25
II — <i>As agressões da vida moderna</i>	29
O ar poluído	29
O ruído que mata	32
As habitações defeituosas	44
O alcoolismo	48
O tabajismo	60
O mal do século: fadiga e depressões ...	63
III — <i>As doenças da vida moderna</i>	65
Fadiga e depressões nervosas	65
Causas da fadiga	67
Impotência e frigidez	78
A dor de viver	80
Doenças cardiovasculares	81
Um mal que infunde terror: o cancro ...	86
IV — <i>Os remédios para a vida moderna</i>	91
Repouso pela relaxação muscular	91
Princípios de uma boa higiene alimentar	102
Os nutrimentos	113

As vitaminas	116
O pão	124
O leite e seus derivados	125
Os ovos	126
Os alimentos crus	127
A carne	130
O peixe	131
Os legumes	134
A fruta	136
Alimentos fortes	138
O que se deve beber e quando?	139
Curas de jejum	140
O exame de saúde	141
V — <i>Os remédios de diversão</i>	145
Os cinco sentidos	145
O equilíbrio pelo bom humor	195
Uma panaceia ao alcance de todos	198
Aprenda a rir	202
Uma nova arte de viver	204
A amabilidade, regra de conduta	213
O amor, consolação e alegria de viver	217
A educação sentimental	234