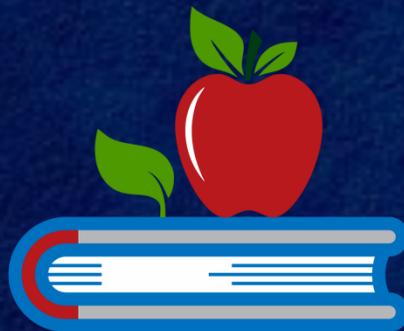




ALIMENTAÇÃO DESINTOXICANTE

EM 7 PASSOS



CARLOS HENRIQUE
NATURÓLOGO CLÍNICO



Prof. Carlos Henrique

Foi participante da 1ª Turma de Naturologia Clínica em Alagoas nos anos de 2018-2020 em Curso realizado na Cidade de Maceió – AL, sob a Coordenação do Prof. Jean Alves Cabral. Fixou-se na Cidade de Maceió (e adjacências), conquistando logo o respeito e a credibilidade local, bem como com todos os colegas de Naturologia que foram surgindo nos anos seguintes.

Prof. Carlos Henrique, como é conhecido, também possui formação como:

- (1) Naturólogo Clínico pela Faculdade CECAP (2019-2020)
- (2) Acadêmico do Mestrado em Ciências Naturopáticas pela Universidade do Atlântico (2020-2022)
- (3) Consultor de Saúde da Família pela Associação pernambucana (APe) (2019)
- (4) Estagiou no Centro de Vida Saudável da Escola de Profetas em Pernambuco – Sairé (2019)
- (5) Influenciador Digital da Saúde e Professor de cursos livres nas mídias digitais.



“Não aguento mais Viver doente”

Que frase forte não é mesmo?

Ficamos comovidos ao ver uma afirmação como essa. Mas existe um meio de melhorar a Saúde e qualidade de vida. E nosso foco será a alimentação saudável. Com esses 7 passos que irá desintoxicar, Revitalizar e Restaurar seu corpo comendo de maneira inteligente e respeitando as Leis da Alimentação. Transforme seu alimento em um remédio



“A mudança foi radical na minha vida”

Essa é a história da Ítala, uma mulher que não aguentava mais viver doente e encontrou nos 7 passos para uma alimentação desintoxicante uma esperança para se livrar das enfermidades. E qual o resultado? Veja:

- Emagreceu 9 quilos e hoje vive muito bem com saúde e qualidade de vida.



Assista ao testemunho completo no Youtube



CLIQUE AQUI
PARA ASSISTIR

Sucesso ou Fracasso? Quem escolhe é Você



Para atingir um objetivo é necessário ter foco, disciplina e muita força de vontade. Caso você permita algumas coisas podem te desanimar como por exemplo:

Críticas de pessoas

Vontade comer alimentos prejudiciais

Parar na metade do caminho por ter errado

Não ter disciplina nos horários

Colocar a desculpa no tempo

Por isso não desista, siga em frente pois lá na frente você irá olhar para trás e ver que valeu a pena o esforço pelo resultado que você teve

COMO ASSIM A CORRENTE DO BEM?

Essa foi minha pergunta ao ver os resultados das pessoas seguirem os 7 passos para uma alimentação que desintoxica. Ou seja a corrente do bem consiste em uma pessoa passar os ensinamentos para outras, e daqui uns tempos você não poderá ver a dimensão do benefício social que você causou. Isso não tem preço, é algo que acalma e me faz continuar firme em ensinar os princípios para uma vida saudável. Veja alguns dos muitos resultados na página a seguir:



“OS 7 PASSOS MUDOU A MINHA VIDA”

Vanessa



“Mudou tudo em minha vida, me tornei Vegetariana, eu não conhecia as 7 leis da saúde, tinha problemas gástricos e mal estar, Sou outra pessoa. Quero essa alimentação para sempre”

CLIQUE AQUI
PARA ASSISTIR

Simone



“Segui os 7 passos de uma alimentação Saudável com as orientações do Carlos Henrique, hoje 4 meses depois eu posso dizer que estou bem”

CLIQUE AQUI
PARA ASSISTIR

Dr^a Ruth



“Sou Odontóloga e atualmente passo receitas naturais para amenizar os problemas dos pacientes, com ervas, óleos, azeites naturais, também oriento sobre alimentação saudável, isso eu devo ao Prof. Carlos Henrique”

CLIQUE AQUI
PARA ASSISTIR

SEM RUMO OU DIREÇÃO

Sim era exatamente assim a minha condição antes de conhecer o curso de Naturologia Clínica, depois de estudar diversos módulos o que mais me impressionou foi o de Educação Alimentar. Me aprofundi lendo apostilas, livros, artigos, teses de Mestrado e Doutorado sobre o assunto. Os 7 passos para desintoxicar o corpo com a Alimentação foi passado pra mim pelo Prof. Dr. Jean Alves Cabral. Segui esses 7 passos em minha vida e minha saúde mudou radicalmente. Porém eu precisava contar isso para outras pessoas e isso tem sido o meu objetivo atualmente. Essa é a minha história de Sucesso e pode ser a sua. Estou cursando o Mestrado em Ciências Naturopáticas para me aprofundar ainda mais e passar o melhor conteúdo já feito nessa área, Vamos comigo ser Saudável?



VOCÊ VAI OUVIR VIU? SE PREPARA!!



“Você precisa do Leite para ter Cálcio e Ossos fortes”

“E a proteína? Tem que comer carnes para obtê-las”

“Você vai ficar fraco comendo isso”

“O Ovo é o segundo melhor alimento do mundo”

“Tem que comer peixe por causa do ômega 3”

“Impossível comer apenas 3 vezes ao dia, tem que ter o Lanche”

“Você vai ter que suplementar B12”

“ Não dar pra viver comendo só frutas, legumes, verduras e cereais. Deixa de paranoia”

ESTUDAR POR SI MESMO É A CHAVE

Não irei me delongar com citações nesse livro pois o mesmo é a reunião de muitas horas de aulas assistidas e leituras de um extenso material. Meu objetivo aqui é expor um pensamento. Mas você pode me perguntar: “Quais as fontes, referências ele usou para chegar a essas conclusões?”. Pensando nisso vou deixar aqui algumas sugestões de Livros para que vocês possam se aprofundar nesse assunto.

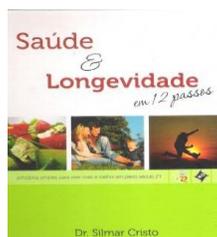


A LEITURA PROMOVE SAÚDE MENTAL

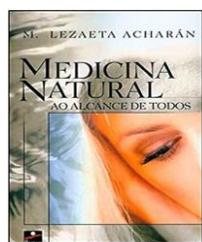
Saúde Nua e Crua
Mácia Vidoto



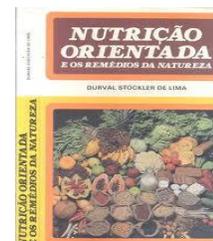
Saúde e Longevidade
Silmar Cristo



Medicina Natural
Manuel L. Acharán



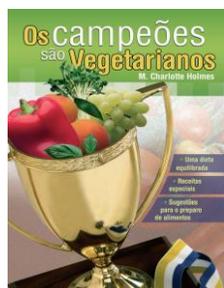
Nutrição Orientada
Durval S. Lima



Conselhos Sobre o regime Alimentar
Ellen White



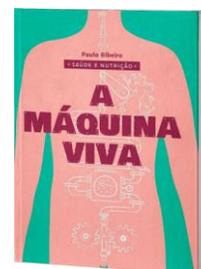
Os campeões são vegetarianos
M. Charlotte



Alimentação Desintoxicante
Conceição Trucom



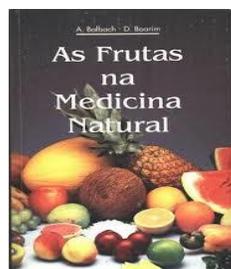
A Máquina Viva
Paulo Ribeiro



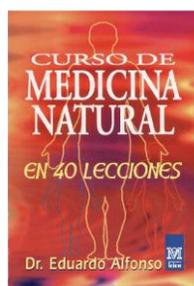
Lugar de Médico é na cozinha
Alberto Gonzalez



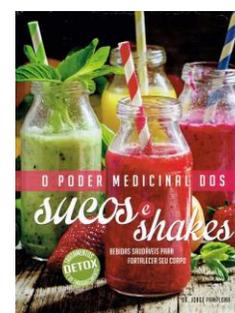
As frutas na Medicina Natural
Daniel Boarim



Medicina Natural em 40 lições
Eduardo Alfonso



Sucos & Shakes
Jorge Panpola



OS 7 PASSOS PARA DESINTOXICAR



“As leis de Saúde não se adequam ao seu estilo de vida, é o seu estilo de vida que deve se adequar as leis de Saúde”. Prof. Carlos Henrique

- 1 Ter Regularidade:** Ter horários para comer, beber água e dormir. Um exemplo é Desjejum as 7h, Almoço as 12h30 e Jantar as 18h30.
- 2 Moderar a Quantidade:** Comer uma quantidade moderada de alimento tendo variedades com alimentos construtores, reguladores e energéticos, Além de variar nas cores.
- 3 Manter a Temperatura:** Apenas alimentos ricos em Água, Oxigênio, Fibras e nutrientes podem manter a temperatura dos intestinos em 37 graus.
- 4 Comer com qualidade:** Dê preferência aos alimentos crus como brotos e germinados, podendo comer cozidos ou assados com menor frequência. Coma alimentos orgânicos para melhor te nutrir

OS 7 PASSOS PARA DESINTOXICAR



- 5 Combine bem seus alimentos:** Não misture frutas e verduras em uma mesma refeição, frutas ácidas (ex: Abacaxi) não se misturam com frutas doces (ex: banana). As frutas monofágicas (Melancia, Melão, jaca) não se misturam com nada.
- 6 Mastigue bem seus alimentos:** A mastigação é o primeiro processo da digestão, quem não mastiga não digere bem. Por isso a mastigação calma e tranquila vai melhor te nutrir.
- 7 Elimine os Excrementos:** Coma alimentos Naturais e integrais para promover melhor nutrição e ter uma boa evacuação das fezes. Uma pessoa que come 3 vezes ao dia, deveria defecar 2-3 vezes ao dia. Caso contrário já está com prisão de ventre.

OS 7 PASSOS PARA DESINTOXICAR



1. Regularidade



2. Quantidade



3. Temperatura



4. Qualidade



5. Combinação



6. Mastigação



7. Eliminação



HIPÓCRATES (460-377. A.C)

*Aquele que não conhece os
alimentos, como pode entender
as doenças dos homens?*

1. TER REGULARIDADE

Pense no seu trabalho, agora imagine chegar em casa a noite, cansando e ter que trabalhar mais um período? Não há corpo que agente não é mesmo? Assim é o teu metabolismo ele obedece a um relógio biológico que deve ser respeitado, Do contrário você irá sofrer as consequencias. Do ponto de vista Fisiológico, Científico, Nutricional, Empírico o corpo humano estará em normalidade funcional orgânica (homeostasia) com apenas 3 refeições. E aqui aponto algumas das razões:



Elimine os Lanches



- A frequência nas refeições está associada a uma alteração dos níveis de HDL e LDL (Colesterol bom e ruim). Há uma alteração do sistema nervoso causando uma sobrecarga em todo o metabolismo. *1
- Quando se faz lanches entre as refeições a digestão dos intestinos é paralisada para realizar uma nova digestão no estômago. Isso causará fermentações intestinais, haverá perda de 80% dos Nutrientes. *2
- Um organismo que trabalha sem intervalo causará uma alteração no sistema nervoso, sendo uma das principais causas da ansiedade, depressão, estresse, dor de cabeça e outros distúrbios nervosos*3
- O tempo de digestão ocorre satisfatoriamente em 5-6 horas, nesse intervalo não deve comer nada, nem mesmo suco de frutas ou vitaminas naturais. O ideal é apenas beber água ou um Chá natural*4
- Pessoas que fazem refeições tardias da noite causam perturbação do metabolismo sendo uma das causas do distúrbio do sono. Nesse período deve-se colocar pouco alimento no estômago até as 19h da noite pois ele está de 20-30% de suas capacidades*5-6

Vamos praticar?



Ao acordar tome água ou um Chá como por exemplo o Hortelã ou Eucalipto sem Açúcar para ativar o corpo. Uma hora depois será o seu desjejum o horário aqui varia entre 5h30 – 6h30



O desjejum deve ser entre 6h – 7h45 nesse momento você pode fazer uso das Frutas doces, Secas, Semi ácidas (Banana, Mamão, Maça, Manga, uva passa, Ameixa Seca, Damasco). Use também os cereais integrais (Aveia, Amendoim, Linhaça, Gergelim, Chia, Quinoa). Outra opção são tubérculos e raízes (Macaxeira, Mandioca, Batata, Inhame). Podendo usar também a Rapadura ralada, Mel ou Melado de cana para adoçar os alimentos. Outras opções como Bolo de Banana integral, Pão integral com pasta de amendoim, vitamina de Banana e Abacate e etc.



O almoço deve ser entre 11h30 – 12h45 um cardápio sugestivo é o seguinte: Salada Crua de 3-4 cores (Alface, Cenoura, Beterraba, Repolho). Depois de comer essa salada é hora de comer os cozidos como o Arroz Integral + feijão. Podendo substituir o arroz integral de vez em quando pela Quinoa, Purê de batata, Mandioca. No Lugar do feijão pode usar Lentilha, Grão de bico, Ervilha, Fava, feijão Verde. Dentro do feijão pode ser colocado Maxixe e quiabo. Assim seu almoço estará completo.

Vamos praticar?



 No Jantar é a refeição mais leve por isso eu sugiro até meio quilo de 1 tipo de fruta e aqui indico as frutas ácidas, Semi-ácidas, Cítricas com maior concentração de água como o Abacaxi, Laranja, Melão, Melancia, Uva, Goiaba. Pode ser feito uma sopa e comer com pão integral. Um suco verde ou vitamina de frutas é recomendável.

 Você deve beber água sempre 30 minutos antes de comer e 2 horas depois de comer. Evitar tomar suco junto ao almoço.

 Não comer depois das 19 horas da noite



IMPORTANTE

Água

30 minutos antes e 2 horas
depois das Refeições .

Refeições

Respeitar 5 a 6 horas entre
uma refeição e outra.

Sono

Não viver com horário de
sono irregular



Estamos cavando nossas
sepulturas com os próprios dentes

THOMAS EDISON

2. MODERAR A QUANTIDADE

Ei já se sentiu cheio ou com gases? Quem sabe depois daquele almoço em família em que você come grande quantidade e variedade de alimentos e aproveita para comer aquela sobremesa da Mãe ou Avó. Seria esse um hábito que contribuem para tua saúde? Vem comigo que iremos descobrir no segundo passo para desintoxicar o corpo.



Diga Não a Glotonaria



- A Grande quantidade de alimento sobrecarrega o estômago inflamando a muco estomacal, sendo uma das causas da gastrite
- Os intestinos por sua vez não conseguem assimilar os nutrientes e haverá uma desnutrição severa, faltando nutrientes em todo o corpo.
- Cerca de 80% desses nutrientes é perdido pelas fermentações intestinais, que intoxicam toda a Linfa/Sangue/Nervos.
- A mistura de grande variedade alimentos causam uma perturbação dos intestinos, não sendo feita a absorção dos nutrientes satisfatoriamente.

Vamos Praticar?



Se alimente somente com o Necessário sendo a sugestão de 400-600 g por refeição. Mastigando bem o alimento



Há uma frase sábia antiga que diz “De manhã coma como um REI, ao meio dia como um PRÍNCIPE e a noite como um Mendigo. Ou seja a refeição da manhã é a mais substancial por que seu metabolismo está ativo. Ao meio dia é a mais equilibrada dando preferência as saladas cruas. E a noite a refeição mais leve



Na hora de preparar um prato seja o mais simples possível usando de com no Máximos 5 combinações diferentes de alimentos



IMPORTANTE

Gluttonaria

Não sobrecarregar o estômago

Misturas

Jamais utilizar de 3 a 5 alimentos diferentes na mesma refeição.

Variação

Procurar não repetir a mesma refeição, exceto em casos Clínicos.

DIGA-ME O QUE VOCÊ COME, E EU DIREI QUEM VOCÊ É

Anthelme Brillar-Savarin



3. MANTER A TEMPERATURA

Alguma vez você já esteve com febre? Qual seria a causa dessa febre? Um vírus, Bactéria, infecção? Com certeza não. Como assim assim “não”. É isso mesmo, a principal causa da febre está na alimentação intoxicante. Esta curioso? Vamos descobrir nesse terceiro passo, Vem comigo



3. Viver sem Carnes, leite e Ovos?



- A temperatura dos intestinos ocorre satisfatoriamente em 37 graus. A elevação dessa temperatura causa febre. Os alimentos que elevam a temperatura dos intestinos causando a febre são os industrializados, Processados, Carnes de Peixe, Frango, Boi, Porco. Inclui também o Leite de Vaca e os Ovos
- Apenas os alimentos Naturais integrais podem refrescar os intestinos. É o caso das frutas, legumes, verduras, cereais, tubérculos, brotos e germinados.
- As bebidas intoxicantes também elevam a temperatura dos intestinos como por exemplo o Leite de vaca, Bebidas alcoólica, energético, Danone, Iogurte, Açoçolado, Refrigerantes, Café, Chás estimulantes e etc.
- A razão pela qual você não tem febre com frequência é por que os alimentos se acumulam nas vilosidades dos intestinos, ali apodrecem enchendo a tua linfa, sistema sanguíneo e nervos com toda sorte de podridão vinda de cadáveres de animais, industrializados e bebidas intoxicantes. Elimine os alimentos de origem animal.

Vamos Praticar?



Coma apenas alimentos ricos em Oxigênio, Água e nutrientes para melhor nutrir o teu corpo e evitar a febre.



Beber bastante água e dar preferência as bebidas naturais como os Leites Vegetais, Água de coco, Caldo de cana, chás, Suco de uva integral, Cevada, Vitaminas de frutas, Sucos de frutas e etc.



Caso você ou alguém da família esteja com febre passe o dia tomado sucos de frutas nas três refeições e muita água no intervalo. Além disso pode usar uma toalha fria sobre o ventre para absorver o calor dos intestinos. Você também pode fazer aplicação da argila sobre os intestinos sempre 2 horas depois de comer



IMPORTANTE

Interno

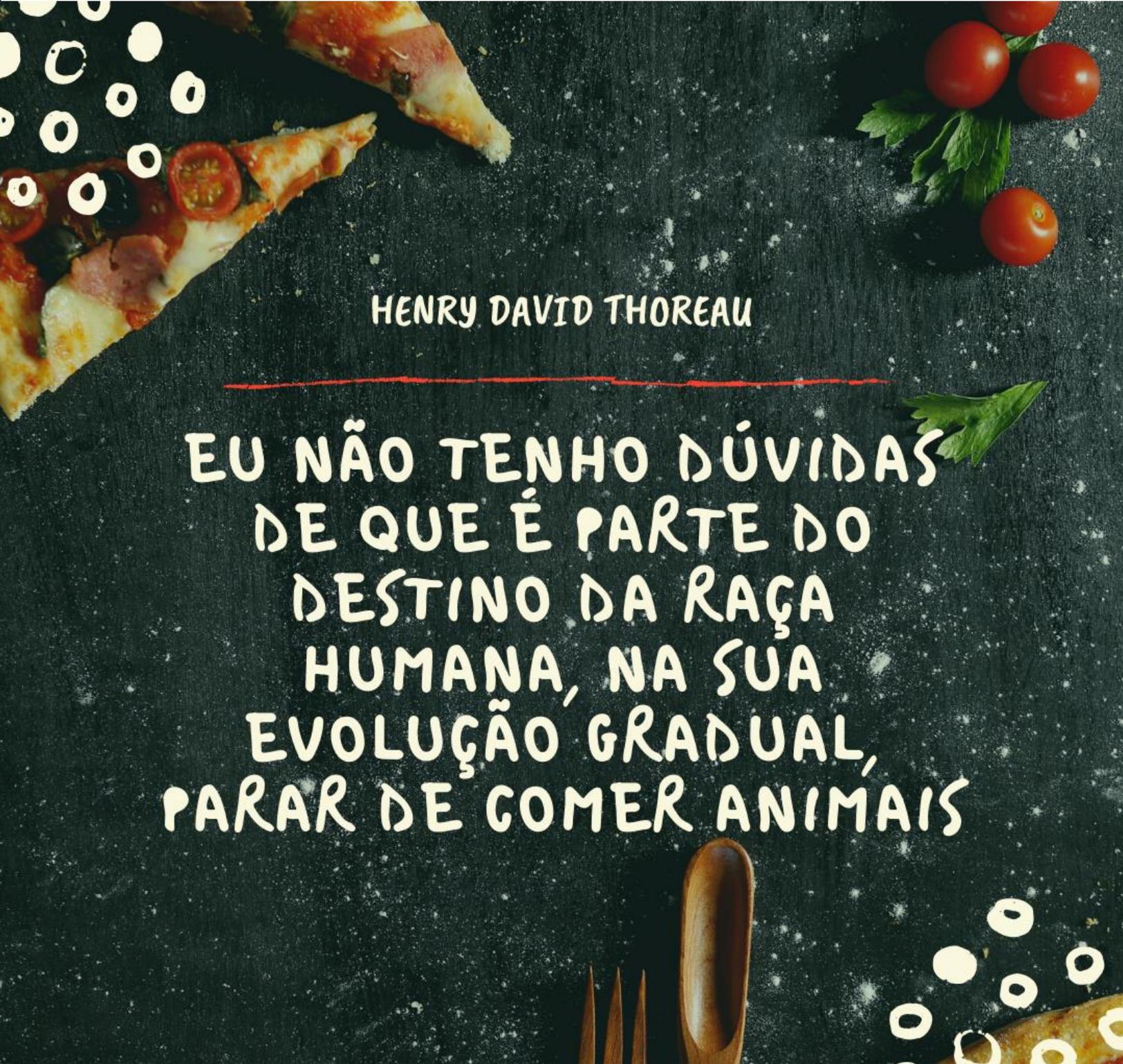
A digestão ocorre naturalmente a 37 graus.

Intestinos

Alimentos intoxicantes elevam a temperatura causando febre interna.

Natural

Alimentos Ricos em Oxigênio promovem a melhor absorção



HENRY DAVID THOREAU

EU NÃO TENHO DÚVIDAS
DE QUE É PARTE DO
DESTINO DA RAÇA
HUMANA, NA SUA
EVOLUÇÃO GRADUAL,
PARAR DE COMER ANIMAIS

4. Comer com Qualidade



Comprei um sapato com preço de 60 reais, logo sapato estragou e comprei outro no mesmo valor. Percebi que era melhor investir na qualidade, então comprei um sapato de 100 reais, até hoje uso o sapato de qualidade. Assim são os alimentos, você tem que ir pela qualidade e não pelos seus gostos.

Vem comigo no Quarto passo para desintoxicar

Pare de comer veneno



- Os alimentos processados como salsicha, salada, hamburguer, linguiça alteram o funcionamento celular. Teu corpo vai se encher de radicais livres, por que esses alimentos são na verdade os restos dos animais. Imagine essas substâncias impregnadas dentro do teu sangue e fios linfáticos? Vamos refletir se estamos se alimentando ou se intoxicando.
- Os alimentos de origem animal não servem para o consumo, mesmo o ovo e galinha caipira, o leite de vaca orgânico e o peixe de cativeiro prejudicam a absorção de nutrientes, grudam nas vilosidades intestinais e apodrecem intoxicando todo o corpo.
- Os melhores alimentos para consumo são os Brotos e germinados, alimentos crus e no vapor. Usando com pouca frequência os cozidos e assados.
- Os alimentos são divididos em três grupos: Reguladores, construtores e energéticos. É importante ter alimentos de cada grupo durante as refeições do dia a dia

Vamos praticar?



Procure aprender no youtube como germinar alimentos e preparar os brotos pois esses alimentos estão com todos os nutrientes de forma especial potencializados



De preferencia ao comer brotos e germinados, Crus, no Vapor, e por ultimo cozidos ou assados



Comece a estudar como fazer uma horta alimentícia em casa, podendo fazer também uma horta medicinal. Assim você terá acesso a mais alimentos orgânicos



Alimentos reguladores são as frutas e hortaliças, os construtores leguminosas e oleaginosas (feijão, castanha, Lentilha, ervilha) e os Energéticos são as raízes feculentas, mel, melaço, rapadura.



IMPORTANTE

Alimentos

Reguladores, Construtores e
Energéticos

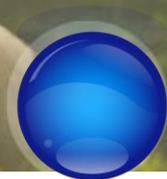
Evitar

Industrializados, De origem animal e
condimentados.



Quando a dieta está errada, o
remédio é inútil. Quando a
dieta está certa, o remédio é
desnecessário.

Provérbio Ayurveda



5. Combine bem seus alimentos

Como alguém come tomate com limão e isso ocasiona gases se o tomate com limão são naturais? Ficou surpreso? O tema de hoje é a combinação dos alimentos, vem comigo no quinto passo para desintoxicar.



Não aceite a fermentação



- Frutas e Verduras não se misturam em uma mesma refeição, essa combinação pode ocasionar uma dificuldade dos intestinos ao absorver os nutrientes. O processo de digestão das frutas é diferente em relação as verduras.
- Procure não misturar frutas doces (Banana, Mamão, Maça) com frutas ácidas (Laranja, Limão, Abacaxi, Maracujá). As frutas semi ácidas (Uva, Goiaba, Acerola, Manga) se dão bem com as doces e ácidas. Porém existe frutas monofágicas que não se misturam com nada como por exemplo a Jaca, Melão e melancia.
- Procure não misturar o tomate com limão na salada ou outras refeições. Essa combinação causa fermentação intestinal prejudicando a nutrição celular e sendo uma das causas de gases intestinais
- Prefira não mistura alimentos crus com cozidos como por exemplo a salada junto ao arroz integral e feijão no almoço. Sempre comer primeiro o cru e depois o cozido para não prejudicar a assimilação de Nutrientes.

Vamos praticar



Procure comer de forma simples os alimentos, tendo pouca variedade na refeição assim ficará mais fácil evitar fermentações intestinais.



Como corpo é diferente um do outro, por isso conheça a si mesmo. Mesmo alguns alimentos naturais podem fazer mal a algumas pessoas. Por isso se sentir gases mesmo comendo a combinação correta procure evitar o alimento e procurar outros. A natureza possui grande variedade para nossa alegria.



Evite Chás com mais 3 três ervas em uma mesma composição. Além disso procure estudar sobre Fitoterapia para entender a química das plantas e que nem toda chá pode se misturar com outro.

IMPORTANTE

Frutas e Hortaliças

Não combinam



Química

Não misturar frutas ou plantas que não combinem entre si e causa fermentações e distúrbios.



DESTINO NÃO É UMA
QUESTAO DE SORTE; É UMA
QUESTÃO DE ESCOLHA. NÃO É
ALGO A SER ESPERADO; É
ALGO A SER CONQUISTADO

Willian Jennings Bryan

6. Mastigue bem seus alimentos



Uma vez ouvi que a mastigação é o onde inicia a digestão. Mas não dei importância, afinal para mim somente o estômago e intestinos faziam digestão, A boca não tem nada a ver. Mas percebi que não é bem assim, sabe por que?

Não perca a 1ª etapa da digestão



- Na boca ocorre três processos das 7 etapas da digestão, . A mastigação, Insalivação e Degustação. Sendo algo de muita importância para melhor nutrição e saúde.
- Na boca temos 3 glândulas, são elas parótida, submandibular, sublingual. Elas são responsáveis pela liberação de saliva. Na saliva temos enzimas como a amilase que fazem a digestão do amido por exemplo
- Ao ser mastigado o alimento o sistema nervoso manda um aviso para que o estômago prepare as enzimas específicas para aquela digestão. Quem não mastiga dá um “Susto” no estômago
- O comer apressado causa distúrbio nervoso e metabólico, atrapalha a digestão e a absorção dos nutrientes

Vamos praticar



Mastigue bem seus alimentos de maneira a permitir que haja a mistura com a saliva



Procure comer em um lugar calmo. O comer apressado é uma das causas da gastrite



Prefira sempre mastigar os alimentos naturais pois são eles que promovem a melhor Nutrição



IMPORTANTE

Mastigar

Para

Ensalivar

Para

Degustar

Para

Deglutir



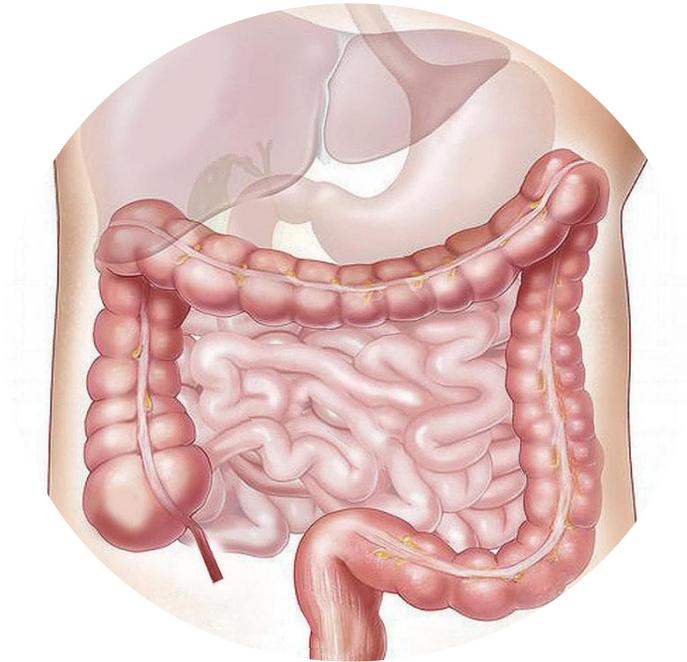


JIDDU KRISHNAMURTI (1895-1986)

Não é sinal de Saúde estar bem adaptado a uma sociedade profundamente doente.

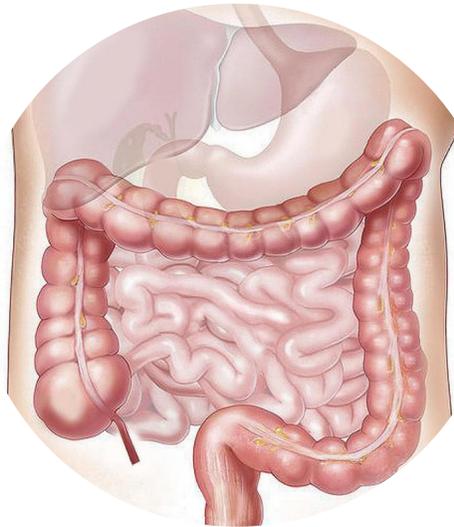


7. Elimine os Excrementos



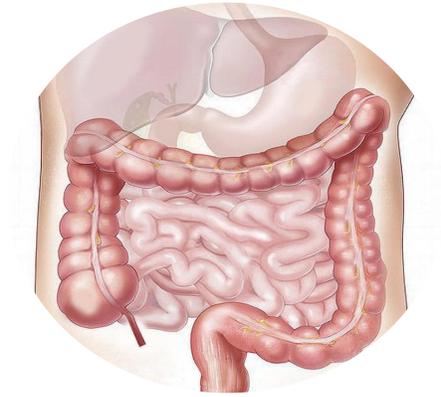
A Prisão de ventre é considerada a Mãe de todas as doenças. Por que será que ela ganhou esse título? Bom essa é uma das leis mais importantes. As pessoas estão muito preocupadas com o que entra, mas não se preocupam com o que sai. Vamos descobrir no Último passo para desintoxicar

Não acumule Lixo



- Os seus intestinos podem ser uma fábrica de saúde ou doença, depende do que você anda escolhendo para comer. Os alimentos de origem animal refreiam o peristaltismo e permite que parte das fezes fiquem grudadas nas vilosidades intestinais por mais de 10 anos. Essas fezes ressecadas causam úlceras, câncer e intoxicação de toda sorte. O único meio e não comer alimentos de origem animal.
- Os alimentos naturais são ricos em fibras, água e oxigênio. Por isso eles facilitam a evacuação e fazem todo o processo de digestão satisfatoriamente e de maneira equilibrada. A evacuação ocorre normalmente com a ingestão desses alimentos.
- A semente do gergelim possui uma camada fibrosa de celulose, ao ser ingerida ela não é dissolvida pelo suco gástrico do estômago indo direto aos intestinos. Lá ela solta um óleo especial que faz uma verdadeira limpeza intestinal. Por isso as pessoas com prisão de ventre podem ser beneficiadas com o gergelim.

Vamos praticar?



Procure comer apenas os alimentos naturais e integrais. Uma pessoa que come 3 vezes ao dia deve evacuar 2-3 vezes.



Se você sofre com prisão de ventre passe a consumir alimentos como Mamão, Ameixa, Uva passa, Aveia e etc.

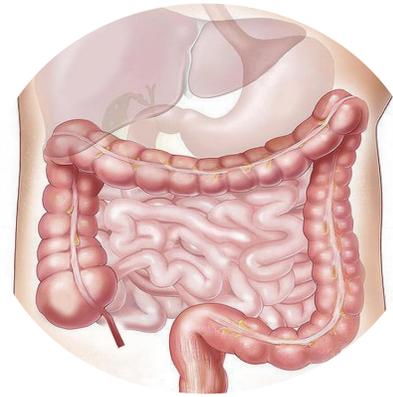


Comece a fazer uso de 2-3 colheres de sopa de gergelim cru com casca nas refeições para facilitar a evacuação



Além da alimentação deve-se ter uma boa ingestão de água e pratica de Exercícios físicos

IMPORTANTE



Água

Quantidade suficiente de
água.

Alimentação

Evitar alimentos que
intoxiquem os intestinos.

Exercício

Praticar atividade física
principalmente os abdominais



O aspecto mais triste da vida hoje é
que a Ciência acumula conhecimento
mais rápido que a sociedade acumula
sabedoria

ISAAC ASIMOV (1920-1992)

PROTOCOLO PARA MUDANÇA DO ESTILO DE VIDA

“Este trabalho não invalida, nem propõe substituir ou mesmo intrometer-se com as determinações de outros profissionais de saúde – mas, objetiva expressar a oportunidade de uma análise sobre o estilo de vida do entrevistado, com a finalidade de contribuir com a sua qualidade de vida à partir de uma visão e abordagem rigorosamente afeita as terapias naturais”.



Cronobiograma
Horários Educação Alimentar, Uso da água e descanso:

6H – 250 ML de água

7H – Desjejum (mastigue bem os alimentos)

9H, 10H, 11H, 12H – 250 ML de água

12H30 – Almoço (mastigue bem os alimentos)

15H, 16H, 17H, 18H

18H30 – Jantar (mastigue bem os alimentos)

20H30, 21H, 21H30 – 250 ML de água

22H – Dormir (Descanso)



DESJEJUM



PLANO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR:

● **Opção 1:**

Vitamina Natural:

Adicione **Banana** com uma das seguintes frutas:

- ✓ *Maçã*
- ✓ *Abacate*
- ✓ *Mamão*
- ✓ *Coco seco/polpa do coco verde*
- ✓ *Pêra*
- ✓ *Morango*

Adicionar 2 colheres de Aveia em Flocos grossos, 1 colher de germem de trigo, 3 ameixas secas e Leite vegetal de sua escolha (coco, amendoim, Soja, castanha, gergelim, amêndoas, girassol, Aveia e etc.). Caso não queira usar leite vegetal pode adicionar apenas água ou água de coco.

- ✓ Bater tudo no liquidificador e quando a vitamina estiver pronta colocar 3 colheres de gergelim cru com casca e tomar.

PLANO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR:

• **Opção 2:**

Salada de frutas:

Picar as frutas e colocar em um recipiente, escolha três das seguintes frutas:

- ✓
Maçã
- ✓ Banana
- ✓ Mamão
- ✓ Uva
- ✓ Abacate
- ✓ Manga
- ✓ Coco seco
- ✓ Morango

Adicionar uma das seguintes frutas secas/Desidratadas:

- ✓
Ameixa seca
- ✓ Uva passa
- ✓ Damasco
- ✓ Tâmara
- ✓ Banana passa
- ✓ Cranberry
- ✓ Goji Berry
- ✓ Coco

PLANO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR:

Adicionar 2 colheres de aveia em flocos grossos + 1 dos seguintes:

- ✓ *Semente de linhaça*
- ✓ *Semente de girassol*
- ✓ *Semente de Chia*
- ✓ *Quinoa em flocos*
- ✓ *Castanha caju ou Pará*
- ✓ *Granola*

Caso queira adoçar a salada de frutas pode usar um dos seguintes (se não for diabético):

- ✓ *Mel*
- ✓ *Melaço de cana*
- ✓ *Rapadura ralada*
- ✓ *Açúcar de coco*
- ✓ *Açúcar mascavo*

Diabéticos podem usar o seguinte:

- ✓ *Melaço de uva (Uva passa batida no liquidificador com pouca água)*
- ✓ *Água de ameixa (Deixar a ameixa de um dia para o outro e usar um pouco da água junto com a salada de frutas)*

Stevia 100% natural

Esses adoçantes também servem para outras receitas.

- *Pode ser colocado um pouco de leite de coco natural para dar cremosidade. Quando a salada estiver pronta deve ser adicionado 2 colheres de sopa de gergelim cru com casca.*

PLANO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR:

• **Opção 3:**

Banana amassada com um dos seguintes:



Abacate



Maça



Mamão



Coco seco



Polpa do coco verde

Adicione um dos seguintes:



Ameixa



Uva passa



Tâmara

Damasco

Adicione um dos seguintes:



Aveia em flocos



Quinoa em flocos



Germem de Trigo



Farinha de linhaça



Adicione 2 colheres de gergelim cru com casca.

PLANO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR:

• **Opção 4:**

Mingau Cru Nutritivo:

Bater Banana no liquidificador (sem água ou com muita pouca água) com uma ou duas das seguintes frutas:



Mamão

✓ Abacate

✓ Maça

✓ Coco seco

✓ Poupá do coco verde

Adicionar um dos seguintes:

✓ Aveia em flocos grossos

✓ Quinoa em flocos

Adicionar 2 colheres de gergelim cru com casca. As vezes gosto de colocar coco seco ralado em cima do mingau, mel também é uma boa opção. Outra ideia é colocar granola ou sementes de linhaça.

PLANO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR:

• **Opção 5:**

Mingau de Aveia:

Levar ao fogo leite vegetal de sua escolha:



Coco

✓ Amendoim

✓ Soja

✓ Aveia

✓ Castanhas

✓ Gergelim

✓ Outro

O leite que mais gostei para esse mingau foi o de coco e de amendoim, mas fica critério e paladar o uso do leite vegetal de sua preferência.

Adicionar 2 colheres de aveia e 2 bananas amassadas e adoçar com as opções que foram sugeridas anteriormente. O que eu mais gostei foi de adoçar com açúcar mascavo, porém também tem a opção de não adoçar com nada uma vez que a banana é doce.

Quando o mingau estiver pronto no prato adicionar 2 colheres de sopa de gergelim cru com casca. As vezes eu gosto de colocar granola por cima, mas fica a seu critério.



ALMOÇO



PLANO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR:

O Ideal é comer primeiro a salada e depois comer o cozido, vá tentando colocar esse hábito em sua vida pois irá beneficiar a saúde dos seus intestinos, além disso promover uma melhor nutrição. É muito importante que no almoço se mastigue bem os alimentos e não se faça a ingestão de sucos e água.

PLANO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR:

• **Salada Crua de 3-4 cores**

Escolha 4 cores sendo um de cada cor:

Verde:

-
- Alface
- Couve
- Espinafre
- Rúcula

Roxo/Vermelho:

-
- Beterraba
- Repolho Roxo
- Cebola Roxa
- Pimentão vermelho
- Tomate

Laranja/Amarelo:

-
- Cenoura
- Pimentão amarelo

Branco:

-
- Cebola
- Repolho
- Pepino

Para temperar pode usar Lemon Peper, Chimichury, ervas finas ou algum tempero/Molho natural de sua preferência.

PLANO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR:

• Cozidos

Escolha um dos seguintes:

- Arroz integral
- Macarrão integral
- Batata inglesa
- Batata Doce
- Quinoa cozida
- Painço
- Macaxeira
- Inhame

Escolha um dos seguintes:

- Feijão
- Feijão verde
- Fava
- Grão de bico
- Grão de soja
- Lentilha
- Ervilha
- Milho
- Azeitonas

Caso queira comer algo junto com o grão e o arroz integral escolha dois dos seguintes:

- Batata inglesa ou Purê
- Quiabo
- Maxixe
- Abobora
- Brócolis (vapor)
- Cenoura (vapor)

• Como faço arroz integral?

Colocar 5 xícaras de água para ferver;

Colocar 1 xícara de arroz integral em outra panela e ficar mexendo até o arroz tostar e ficar douradinho;

Despejar a água quente dentro da panela do arroz, adicionar sal e os temperos de sua preferência;

Deixar em fogo baixo até cozinhar.

PLANO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR:

- **Como faço purê de batata natural?**

Cozinhar a batatinha;

Colocar no liquidificador junto com coentro, cebola, alho e sal e caso queira algum tempero natural;

Adicionar um pouco de leite de coco caseiro e bater até ficar um purê;

Isso também pode ser feito manualmente, se você quer um purê mais ralo coloque mais leite de coco e se que mais espesso coloque bem pouco.



JANTAR



• Opção 1:

Até meio quilo de 1 tipo de Fruta.

Escolha uma fruta de sua preferência e coma até meio quilo (500 gramas), pode ser consumido menos, deve-se mastigar bem as frutas. De manhã geralmente usamos as frutas doces, no jantar prefira as frutas semi-ácidas, cítricas, e ácidas, Veja algumas sugestões:

- Melão
- Melancia
- Goiaba
- Uva
- Abacaxi
- Laranja
- Kiwi
- Pitaia
- Camu-Camu
- Jenipapo
- Ameixa
- Pera
- Morango
- Carambola
- Caju
- Pitanga
- Seriguela

• **Opção 2:**

Salada de frutas

Escolher três dos seguintes:



Manga



Goiaba



Laranja



Uva



Abacaxi



Morango

Adicionar dois dos seguintes:



Granola



Aveia em flocos



Semente de girassol



Semente de linhaça



Semente de chia

Picar as três frutas e adicionar granola e mel por exemplo, lembre de mastigar bem os alimentos

- **Opção 3:**

Vitamina Nutritiva 2:

Fazer o suco da maçã e coar;

Bater no liquidificador a polpa de coco com a água de coco e fazer um leite de coco;

Adicionar o suco de maçã e bater novamente;

Caso queira pode ser adicionado 2 bananas e 1 colher de aveia em flocos grossos;

Essa vitamina não precisa ser adoçada, mas caso queira coloque mel ou melaço de cana (se não for diabético).

Se não conseguir achar a polpa do coco verde use o coco seco para fazer o leite de coco.

- **Opção 4:**

Mingau de Milho verde(Pode ser usado no desjejum ou jantar):

Triturar o milho verde no liquidificador em seguida colocar em uma panela junto com leite de coco caseiro, adicionar mel e quando estiver quase no ponto colocar 2 bananas amassadas. Assim o mingau estará pronto

- **Opção 5:**

Cuscuz com leite de coco (pode consumir no desjejum ou jantar)

Comprar o milho verde, tirar os grãos com uma faca;

Em seguida bater esse milho no liquidificador, colocar em um pano para espremer até sair todo o líquido do milho;

Colocar esse milho na cuscuzeira com um pouco de sal;

Bater o coco seco ralado com água e coar, assim estará feito o leite de coco, colocar um pouco de sal no leite de coco;

Agora junte o cuscuz ao leite de coco e a refeição estará pronta;

Pode ser colocado 1 colher de aveia em flocos grossos caso queira.

- **Opção 6:**

Sopa de legumes com pão integral:

Fazer a sopa de legumes com temperos naturais sem adicionar nenhum tipo de carne. Prefira o pão integral caseiro, caso não tenha acesso a pão integral use somente a sopa pois é uma refeição completa.

JEJUM TERAPÊUTICO (SUGESTÃO)

Sugiro que o cliente faça um jejum ao 7º dia da semana (sábado), durante 30 dias serão feito 4 jejuns para reparação e renovação das células do corpo. Escolha uma das opções ou faça uma opção de cada vez.

Opção 1:

6h – 250 ml do chá de Eucalipto

7h- **Desjejum** – Escolher uma fruta doce e comer somente ela mastigando bem (Banana, mamão, maçã ou manga)

9h, 10h, 11h, 12h – 250 ml de água com 1 gota de óleo de hortelã

As 10h – 1 colher de carvão vegetal em pó ou 2 capsulas.

12h30 – **Almoço**: Somente a salada crua de 3-4 cores indica no almoço nesse mesmo protocolo. Pode ser adicionado 1 colher de linhaça e 1 colher de gergelim.

15h, 16h, 17h, 18h - 250 ml de água com 1 gota de óleo de hortelã.

As 16h – 1 colher de carvão vegetal em pó ou 2 capsulas.

18h30 – **Jantar**: Comer até meio quilo de uma das seguintes frutas:

Laranja, Abacaxi, Melão ou Melancia

20h30, 21h, 21h30 – 250 ml de água

22h – Dormir

Caso não encontre o carvão vegetal ou óleo de hortelã pode ser feito tranquilamente com a ingestão de água, frutas e o chá indicado.

Opção 2:

6h – 250 ml do chá de Eucalipto

7h- **Desjejum** – Tomar o Suco do Limão Puro (pode adoçar com mel), caso queira pode colocar 1-2 folhinhas de hortelã de qualquer espécie.

9h, 10h, 11h, 12h – 250 ml de água com 1 gota de óleo de hortelã

12h30 – **Almoço**: Tomar o Suco do Limão Puro (pode adoçar com mel), caso queira pode colocar 1-2 folhinhas de hortelã de qualquer espécie.

15h, 16h, 17h, 18h - 250 ml de água com 1 gota de óleo de hortelã.

18h30 – **Jantar**: Tomar o Suco do Limão Puro (pode adoçar com mel), caso queira pode colocar 1-2 folhinhas de hortelã de qualquer espécie

20h30, 21h, 21h30 – 250 ml de água

22h – Dormir

Você pode fazer esse mesmo protocolo com outras frutas como o Abacaxi, laranja, acerola, melancia ou melão.

Continue caminhando



Essas são apenas algumas Sugestões para que você inicie a mudança do estilo de vida. Você poderá pesquisar e aprender novas receitas e até comprar meus ebooks de receitas vegetarianas e saudáveis.

2. Referências

1. Ekmekcioglu C, Touitou Y. Aspectos cronobiológicos da ingestão e metabolismo de alimentos e relevância no balanço energético e regulação do peso. *Obes Ver.* 2010.
2. CABRAL. Jean. Educação Alimentar pág. 89.
3. CRISTO. Silmar. Saúde e Longevidade em 12 passos. Pág. 72
4. LIMA, Durval Stockler de. “Nutrição Orientada e os Remédios da Natureza”. Casa Publicadora Brasileira pág. 49
5. Ellingsen T, Bener A, Gehani AA. Estudo do turno de trabalho e risco de eventos coronarianos. *JR Soc Promot Health.* 2007; 127 (6): 265-7
6. Zapka JM, Lemon SC, Magner RP, Hale J. comportamentos de estilo de vida e peso entre os enfermeiros hospitalares. *J Gerente de enfermagem.* 2009; 17 (7): 853-60. 2760042



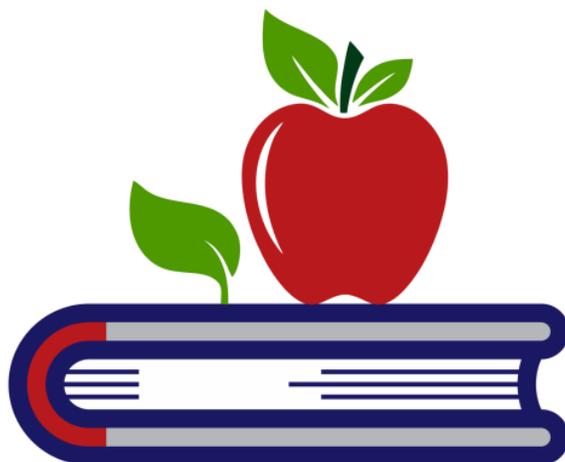
Escolha hoje ter uma vida Saudável

Decida hoje pelo caminho da saúde, não vai ser fácil, mas te garanto que vai ser recompensador. Obrigado por confiar em meu trabalho e adquirir esse Ebook. Que o Senhor Deus guie seus planos e te dê forças para continuar trilhando no caminho da saúde. Cada dia dê um passo, uma passo em direção uma vida melhor. A todos os meus alunos um conselho: “O SEGREDO DO SUCESSO NO APRENDIZADO CONSISTE EM ESTUDAR O CONTEÚDO, COLOCAR EM PRÁTICA NA SUA VIDA E ENSINAR A OUTRAS PESSOAS”. Um abraço do seu amigo Prof. Carlos Henrique





Clique no símbolo para me seguir nas redes sociais:



CARLOS HENRIQUE
NATURÓLOGO CLÍNICO

Outros contatos:

carlosnaturologo77@gmail.com

<https://linktr.ee/carlosnaturologo>

