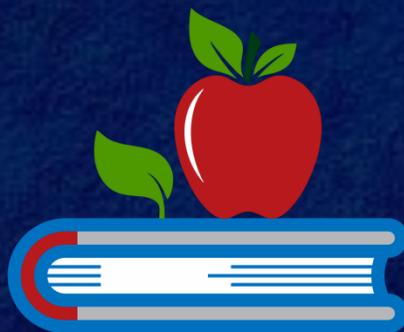




# ALIMENTAÇÃO & IMUNIDADE

Curso



**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

## Drª 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

# 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.

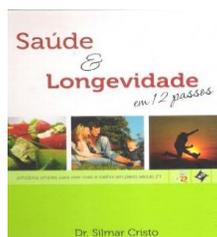


# A LEITURA PROMOVE SAÚDE MENTAL

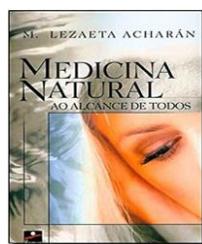
Saúde Nua e Crua  
*Mácia Vidoto*



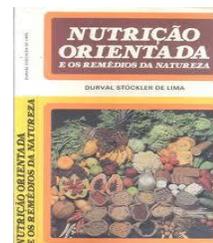
Saúde e Longevidade  
*Silmar Cristo*



Medicina Natural  
*Manuel L. Acharán*



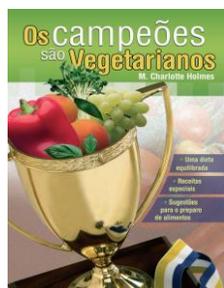
Nutrição Orientada  
*Durval S. Lima*



Conselhos Sobre o regime Alimentar  
*Ellen White*



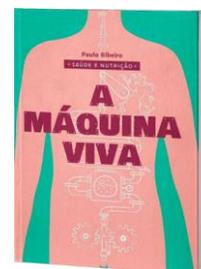
Os campeões são vegetarianos  
*M. Charlotte*



Alimentação Desintoxicante  
*Conceição Trucom*



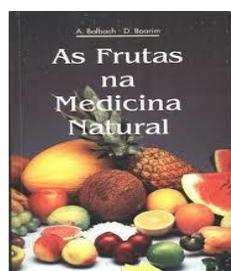
A Máquina Viva  
*Paulo Ribeiro*



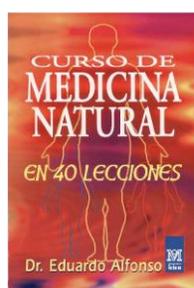
Lugar de Médico é na cozinha  
*Alberto Gonzalez*



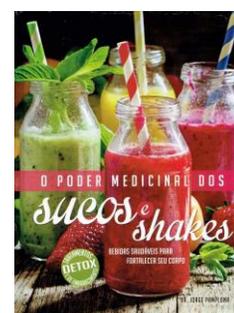
As frutas na Medicina Natural  
*Daniel Boarim*



Medicina Natural em 40 lições  
*Eduardo Alfonso*



Sucos & Shakes  
*Jorge Panpola*



# Dia 1: Alimentação e Imunidade



**Para ter uma boa imunidade é necessário mudar o estilo de vida, e isso envolve diversas atitudes como por exemplo:**

- Respirar Ar puro;
- Beber água Pura;
- Comer alimento Natural;
- Fazer Exercício Físico;
- Tomar luz do Sol;
- Descansar;
- Manter a coluna vertebral alinhada;
- Ser emocionalmente, espiritualmente e intelectualmente equilibrado;
- Confiar em Deus.

Porém o objetivo principal nesse curso será em uma alimentação mais saudável que desintoxica o corpo. No geral todos os alimentos naturais como as frutas, legumes, verduras e cereais fortalecem a imunidade, porém existem alguns que ajudam com maior ênfase no sistema linfático acelerando assim o processo de desintoxicação do corpo. Na página seguinte irei sugerir alguns desses alimentos.

# Dia1: Alimentação e Imunidade



- Frutas: Laranja, Abacaxi, Acerola, Limão, Camu – Camu, Caju. Pode-se comer até meio quilo de uma das frutas no lugar do jantar. Ou fazer o suco de uma das frutas adicionando 5 gotas de extrato de própolis, folhinhas de hortelã e mel.
- Apterápicos (Derivados de abelha): Mel e Extrato de Própolis O mel pode ser usado para adoçar os alimentos, podendo ser misturado com um suco, chá, vitamina ou até com o extrato de própolis. O extrato de própolis pode-se tomar 10 gotas as 10 horas da manhã e 10 gotas as 16 horas da tarde.
- Cebola, Alho e coentro. A cebola e Alho pode ser usado nos alimentos e receitas. Além disso podemos fazer um xarope em que se mistura cebola, alho e mel. O coentro pode ser usado na salada, receitas e sucos verde.
- Chás de: Erva Cidreira, Agrião do Pará, Limoeiro, Laranjeira, Hortelã, Eucalipto, Abacateiro. Pode-se tomar 250 ml de um dos chás durante 10 dias em Jejum, após esse período mudamos para outro chá.

## Dia 2: As cores na Alimentação

**Depois de muito pesquisar descobri que há uma influência das cores na alimentação em relação a nossa saúde. Por isso entendemos que é importante ter uma variedades de cores em nossas refeições do dia a dia, por que existem nutrientes mais concentrados em alimentos específicos.**



## Dia 2: As cores na Alimentação



**Branco:** Os alimentos de cor branca fortalecem o sistema muscular e circulatório, são indispensáveis na saúde Óssea além de ter grande efeito positivo no sistema nervoso. São muito bons para a manutenção dos dentes. Os nutrientes presentes nesses alimentos ajudam ao melhor funcionamento da Linfa que faz parte do sistema imunológico por possuir fotoquímicos. Exemplo: arroz, banana, repolho, alho, a cebola, batata, cogumelos, gergelim, couve-flor, nabo e pêssego.

**Vermelho:** Os alimentos vermelhos são ricos em licopeno. O licopeno atua principalmente em dificuldades genitálias masculinas como baixo desempenho sexual, Além de ser um excelente antioxidante. Esses alimentos são ricos em Vitamina C, A e B e sias minerais. Outras substâncias antioxidantes encontrada nesses alimentos são o ácido elágico, quercetina e hipermídia. Sendo de suma importância para a saúde sexual e imunidade. Exemplo: Pimentão vermelho, tomate, morango, melancia, goiaba, cereja, na framboesa, pimentas vermelhas, pimentão vermelho, caqui, cereja e romã.<sup>16</sup>

## Dia 2: As cores na Alimentação



**Verdes:** Os Alimentos verdes estão associados ao melhor funcionamento dos olhos por possuir substâncias como b-caroteno e luteína. Por possuir concentração de vitamina A e C, além do cálcio eles auxiliam no melhoramento da pele e sistema circulatório. A riqueza em ferro desse alimento é um grande aliado para um sangue saudável sendo indispensável no tratamento do doente ao mudar o seu estilo de vida. É fonte de fibras e ajuda a regularizar os intestinos estimulando os movimentos peristálticos do mesmo facilitando a evacuação de excrementos. Exemplo: Abacate, abobrinha, alface, quiabo, repolho, brócolis, kiwi, pepino, chuchu, ervilha, vagem, limão, couve, espinafre.

**Amarelo ou Laranja:** Esses alimentos são ricos em betacarotenos que se transformam em vitamina A em nosso organismo, É um antioxidante e possuem grande concentração de vitamina C, sendo muito usado em disfunções respiratórias por sua ação expectorante. É fonte de Zeaxantina, flavonoides e licopeno. Com todos esses benefícios atuam com eficácia na no desenvolvimento saudável das unhas, Visão, pele e Cabelos. Ex: Mamão, cenoura, laranja, milho, abóbora, maracujá, melão, abacaxi, manga, damasco, caju, pimentão amarelo.

# Dia 2: As cores na Alimentação

**Marrom:** Alimentos ricos em fibras que ajudam na regularidade dos intestinos. São fontes de Selênio e Vitamina E, Atuam na Glicose sanguínea unindo-os ao plano de Educação alimentar. Esses alimentos tem efeito benéfico em desequilíbrios hormonais nas mulheres além de problemas associados com o sistema nervoso como depressão e estresse. Eles são os cereais integrais, as leguminosas, as castanhas e as nozes Exemplo: Soja, aveia, arroz integral, trigo, lentilha, nozes, linhaça, amendoim.

**Preto ou Roxo:** Possuem antocianina protegendo o organismo de infecções. Ajuda no rejuvenescer uma vez que é fonte de ácido elágico. Esses alimentos são aliados para quem quer se manter jovem e saudável, aliado a um bom plano de educação alimentar atua no sistema imunológico permitindo o melhor desempenho celular, uma vez que combate os radicais livres. Exemplo: Ameixa, uva, jabuticaba, beterraba, repolho-roxo, alcachofra, açaí, berinjela, figo, mirtilo e cacau.

## Influência das cores nos 11 sistemas do corpo:



## Dia 3: Complementos Alimentares

**Existem diversos complementos alimentares que podem ajudar no processo de educação alimentar. São ricos em nutrientes essenciais para o corpo e ajudam a fortalecer a imunidade. Nesse caso escolhi apenas três para fazermos uso em nossa alimentação.**



## Dia 3: Complementos Alimentares



**Levedo de Cerveja:** O levedo é, na verdade, um fungo, responsável pela fermentação do açúcar dos cereais como cevada, malte, arroz e trigo. Rico em nutrientes e proteínas, ele pode ajudar seu treino e ainda trazer diversos benefícios para a saúde. Rico em Vitaminas do complexo B, esse importante complemento alimentar ajuda na nutrição celular, regularidade intestinal, além de recompor a flora intestinal. Pode-se usar o levedo em 2 capsulas junto as refeições ou 1 colher de sopa nas refeições. O levedo de cerveja é uma das maiores fontes naturais de vitaminas do complexo B e de proteínas. Ele se destaca na alimentação por oferecer uma maior quantidade de nutrientes de uma única vez. Como é rico em vitaminas como B1, B2, B3 e B6, e nutrientes como fibras, magnésio, ferro, fósforo, carboidratos e proteínas, seu consumo é indicado para quem mantém altos níveis de atividades físicas e mentais, contribuindo para um melhor desempenho e aumento da capacidade de concentração. Estudei sobre ele no período do curso de naturologia no livro “Nutrição Orientada e os Remédios da natureza”

## Dia 3: Complementos Alimentares



**Germem de Trigo:** O gérmen de trigo é o embrião do grão de trigo e sua parte mais nobre, já que é ali onde fica concentrada a maioria dos nutrientes do cereal. Durante o processamento do trigo, o germe é retirado, uma vez que suas gorduras insaturadas podem reduzir a validade dos produtos. Além de ser rico em vitamina E, o germe de trigo ainda é fonte de vitaminas do complexo B, que geram energia para o corpo e regularizam o sistema digestivo, entre outros benefícios. Nutrientes como ácido fólico e vitamina K também estão presentes em grande quantidade, assim como potássio, ferro, zinco, cálcio, fósforo e selênio. O germem é um ótimo aliado para fortalecer a imunidade pois atua principalmente em ajudar as células de defesa e o sistema linfático. Aprendi sobre esse importante complemento com o Dr. Jean Alves Cabral.

## Dia 3: Complementos Alimentares



**Clorela:** A Clorela, é uma microalga verde de alga doce que possui um elevado valor nutritivo por ser rica em fibras, proteínas, ferro, iodo e vitaminas do complexo B e C. Além disso, é rica em clorofila, sendo, portanto, o seu consumo benéfico para a saúde. A clorela ajuda o sistema sanguíneo permitindo que o fluxo de sangue no corpo se mantenha em equilíbrio. Essa importante alga marinha tem alto valor nutricional. Pode ser usada 2 capsulas junto as refeições ou 1 colher com as refeições.

## Dia 4: Qualidade dos Alimentos

**Ao estudar sobre o poder nutritivo dos alimentos crus no livro “Alimentação Desintoxicante” da Dr<sup>a</sup> Conceição Trucom percebi a importância de ter mais alimentos crus em nossas refeições. Depois de algumas pesquisas fiz um gráfico que pode ajudar melhor a nossa compreensão. O objetivo desse material não é impor o crudivorismo nas pessoas, até por que eu mesmo como alimentos cozidos, mas falar da importância de se ter mais alimentos vivos nas refeições.**



# Dia 4: Qualidade dos Alimentos



## Brotos e Germinados

Comer essa categoria em maior quantidade. Sendo recomendável para Almoço.



Entre 50-70% Nas refeições

## Crus

Comer essa categoria em maior quantidade. Sendo recomendável para Almoço e Jantar.



Entre 40-60% Nas refeições

## Cozidos

Comer essa categoria em menor quantidade, sendo recomendável para desjejum e almoço



Entre 20-40% Nas refeições

## Assados

Comer essa categoria em menor quantidade, sendo recomendável para desjejum.



Entre 20-40% Nas refeições

## Dia 5: Alimentação Intoxicante

**Tudo o que precisamos está nas frutas, legumes, verduras e cereais, Esses alimentos são os melhores para promover saúde e qualidade de vida. Entendendo isso vamos expor quais alimentos são impróprios para o consumo.**



## Dia 5: Alimentação Intoxicante

**Alimentos processados:** Os alimentos processados como a salsicha, salame, hambúrguer, linguiça e etc. são altamente prejudiciais a saúde por serem os resíduos que sobram do processo da indústria da carne. Além disso estão carregados de conservantes e aromatizantes que são um veneno para o meio interno celular. Isso promove intoxicação, acúmulo de gorduras e distúrbio nervoso.

**Bebidas Intoxicantes:** O nosso corpo deve eliminar toxinas todos os dias principalmente pelo sistema renal, através da urina. Em uma sociedade que bebe pouca água e ainda usa bebidas altamente prejudiciais tem maiores chances de estar enfermos com doenças populares como Diabetes, Pressão alta, gastrite, ansiedade, problemas respiratórios e etc. Por isso evite: Leite de vaca, Café, Chás estimulantes (Preto, verde, mate, chimarrão), Bebida alcoólica, Vinho (com álcool), Achocatados, Shakes, sucos de caixinha, Refrigerante, Danone, Iogurte e etc.

**Artificiais:** As bolachas, biscoitos e demais alimentos artificiais estão carregadas de gorduras, açúcar, sal e outras substâncias em grande concentração que serão altamente nocivos ao corpo. Por isso evite esses tipos de alimentos.

## Dia 5: Alimentação Intoxicante

**Carnes:** As carnes tem um processo de digestão lento por serem cadáveres de animais mortos. Os intestinos não reconhecem a carne (boi, frango, peixe) como alimentos natural, por isso não conseguem fazer satisfatoriamente a absorção dos nutrientes. Porém existe outro agravante, as carnes grudam nas vilosidades intestinais, apodrecem e intoxicam todo o intestino. A carne de qualquer espécie é imprópria para o alimento e não deve ser coloca no estômago.

**Leite:** O leite e seu derivado possui grande quantidade de gorduras, proteínas e hormônios específicos para a nutrição do filhote da vaca. Quando esse líquido é colocado no corpo, o mesmo não consegue fazer a sintetização dos nutrientes de forma satisfatória. Isso interfere principalmente na linfa, pois enche a mesa de toxinas que se transformam em catarros, assim está associado a diversos problemas respiratórios.

**Ovos:** Os ovos possuem níveis de gordura que alteram o metabolismo, principalmente o colesterol que é alterado. O ovo caso não fosse interrompido o processo deveria ser um pintinho. A grande concentração de substâncias presentes no ovo foi feita para esse proposito e não para consumo humano. Por isso deve ser evitado a ingestão.

# Dia 5: Alimentação Intoxicante

## Alimento Natural

Os intestinos Absorvem os Nutrientes.

As fibras estimulam os movimentos peristálticos permitindo a regularidade intestinal

O que não serve saem em forma de fezes

Intestinos limpos e saudável com 2-3 evacuações por dia

## Alimento Intoxicante

Os intestinos Absorvem toxinas presentes nesses alimentos

Parte dos Resíduos Tóxicos fica grudados nas vilosidades intestinais por anos, envenenando o corpo

Outra Parte dos Resíduos saem em forma de fezes

Intestinos Sujos indo 1 vez ao dia defecar, podendo ficar semanas sem ir ao banheiro

## Considerações Finais

Desde os 12 anos de idade o tema da Educação alimentar me despertou profundo interesse, aprendi desde cedo que meu corpo é o santuário de Deus e que não posso destruí-lo com alimentos prejudiciais. A partir dali comecei uma longa jornada em busca de entender como eu poderia conversar o meu corpo da melhor forma, mas me encontrava cercado de opiniões diferentes sobre o que era saúde ou doença e afinal qual seria a melhor alimentação. Sempre questioneei a Deus o por que eu nunca tive resposta a pergunta “O que você quer ser quando crescer”. Eu desejava muito ter uma resposta, mas não tinha uma profissão pela qual me identificava, isso me deixava frustrado, como alguém que não tivesse rumo. Através de Deus tive princípios ensinados pela igreja adventista pelos quais muito me beneficiaram.

Mas foi aos 20 anos, perto de terminar meu terceiro ciclo de 7 anos que Deus me mostrou o curso de Naturologia Clínica . Na verdade eu havia durante esse tempo eu tive 4 áreas pelas quais me identifiquei: Teologia (Pregação), Pedagogia (ensino), Medicina e Nutrição (Saúde e Beneficência Social).

Porém eu podia ver o direcionamento de Deus e sabia que deveria esperar um pouco mais. Fui então convidado a uma palestra sobre Saúde onde seria apresentado um curso, ao chegar nesse local, na minha frente estava o Prof. Jean que disse a seguinte frase: “Eu fiz Teologia para pregar, Medicina e Naturologia para curar e Pedagogia para ensinar, pois esse é o nosso dever , andar como Jesus andou; pregando, curando, ensinando e fazendo o bem. A partir dali eu tive a certeza que esse era o plano de Deus para a minha vida. Deus se preocupa com a nossa saúde, ele está disposto a nos ajudar na questão da mudança alimentar. Precisamos educar-nos a nós mesmos para melhor ter saúde,.

Agradeço a Deus por ter me dado a oportunidade de conhecer as terapias naturais e ter um chamado especial na área de Educação alimentar, a ele toda honra e glória.

Agradeço ao Prof. Jean Alves Cabral que me ensinou qual o verdadeiro sentido da vida, sendo o melhor e mais prestativo Prof. Que já tive.

Lembre-se: “Nunca desista de um Objetivo que nasceu no coração de Deus”  
Autor: Carlos Henrique Teotonio da Silva

**ADQUIRA JÁ!**

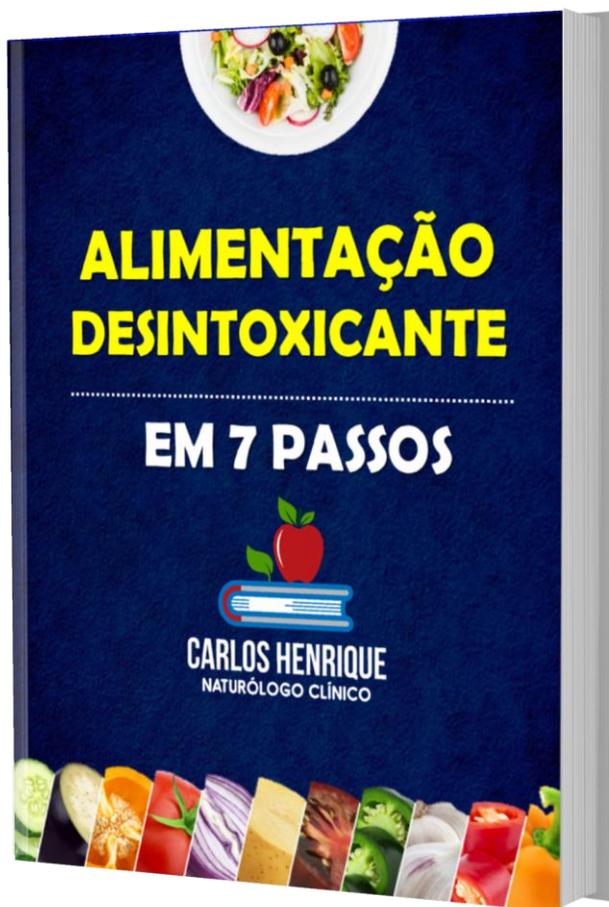
**O livro que apresenta o passo a passo para ter uma alimentação desintoxicante e Saudável.**

**SIM! EU QUERO!**



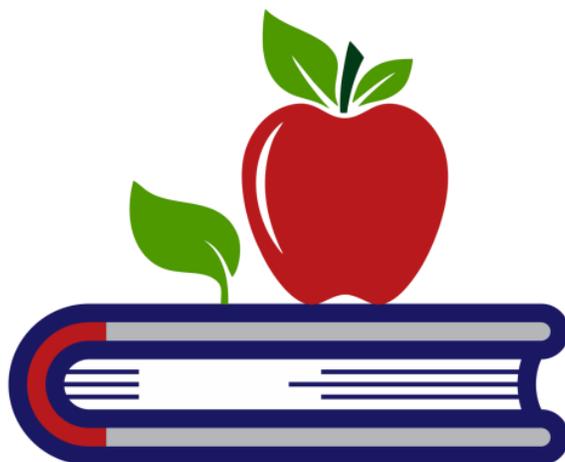
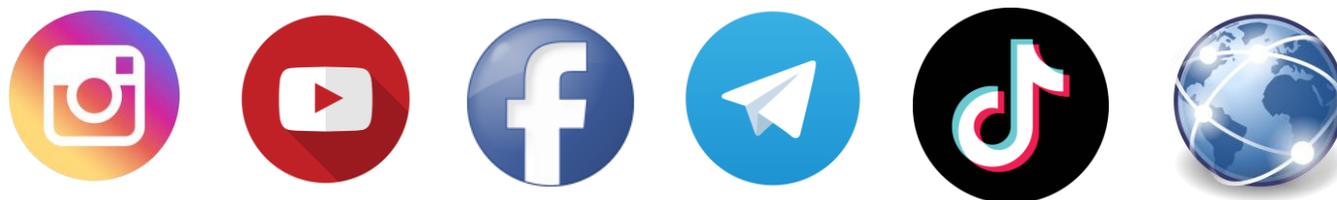
**+55 (82) 987079821**

**[carlosnaturologo77@gmail.com](mailto:carlosnaturologo77@gmail.com)**





Clique no símbolo para me seguir nas redes sociais:



# CARLOS HENRIQUE

## NATURÓLOGO CLÍNICO

Outros contatos:

[carlosnaturologo77@gmail.com](mailto:carlosnaturologo77@gmail.com)

<https://linktr.ee/carlosnaturologo>

