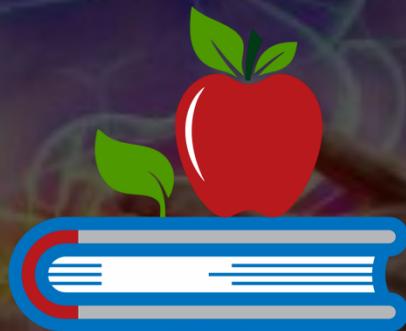




ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**COMO EVITAR E VENCER
PRISÃO DE VENTRE**



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) Consultor de Saúde da Família pela Associação pernambucana (APe) (2019)
- (3) Estagiou no Centro de Vida Saudável da Escola de Profetas em Pernambuco – Sairé (2019)
- (4) Influenciador Digital da Saúde e Professor de cursos livres nas mídias digitais.



“A Mãe de todas as doenças”

A Prisão de ventre é denominada por alguns como “A mãe de todas as doenças”. Esse mal pode ser considerado como um dos maus do século. Muitos se preocupam com o que vai entrar na boca, mas esquecem que aquele alimento precisa sair. Na lei da Eliminação devemos entender o por que o ideal é evacuar 2 vezes ao dia para melhor função intestinal. Vejamos o pensamento de um dos mestres da Naturologia:

Vivemos intoxicando-nos e morremos envenenados. Os corpos que não eliminam as suas impurezas envenenam-se e fatalmente morrem.

ACHARÁN, Manuel Lezaeta. A Medicina Natural ao alcance de todos. Editora Hemus. Pág. 127

Vejamos como ocorre a entrada e saída de alimentos em nosso corpo, e por que devemos escolher os alimentos naturais que nutrem ao invés dos alimentos intoxicantes que envenenam:

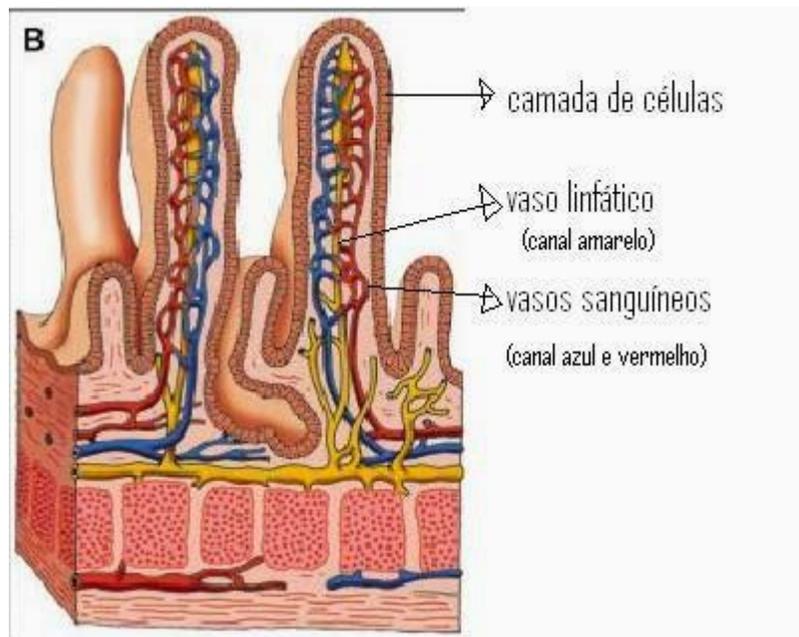


É exatamente essa intoxicação que leva a diversos desequilíbrios homeostáticos denominados “doenças”. O que precisamos é libertar o corpo dessas impurezas:

Expulsando do corpo doente os venenos de origem orgânica ou medicamentosa, levanta-se a energia vital do organismo, pois, assim como a morte se produz por intoxicação, a impurificação orgânica representa sempre maior ou menor debilitamento vital. Obtida a desintoxicação, a Natureza põe de pé as suas defesas para salvar o organismo do desarranjo funcional.

ACHARÁN, Manuel Lezaeta. A Medicina Natural ao alcance de todos. Editora Hemus. Pág. 131

A Educação alimentar aliada aos hábitos de saúde permite a restauração do corpo como um todo, vejamos como isso acontece:



Essas são Vilosidades intestinais, responsáveis principalmente por absorver os nutrientes trazidos pelos alimentos. Perceba que nas vilosidades intestinais temos um Vaso Linfático e Vasos sanguíneos. Imagine que resíduos de carnes de animais mortos, hambúrgueres, pasteis, bolos e outros alimentos intoxicante estejam grudados e apodrecendo em cima dessas vilosidades? Essas toxinas irão afetar todo o seu corpo durante anos de alimentação errada. É por isso que quando se limpa os intestinos todo o corpo é beneficiado.

Linfa: Sistema linfático cheio de toxinas trazidas pelas impurezas nos intestinos. Assim há um acúmulo de catarros no corpo e conseqüentemente teremos o quadro de imunidade baixa, pois as células estão cheias de radicais livres.

Sangue: O sangue se torna ácido, essa acidez é levada para todo o corpo, o ambiente fica propício para a entrada de invasores.

Arteriais: Arteriais obstruídas, disfunções circulatórias entre outros problemas

Sistema Nervoso: Todo o sistema nervoso é afetado com essa intoxicação, causando estresse, ansiedade, depressão, falta de concentração, perda de memória entre outros.

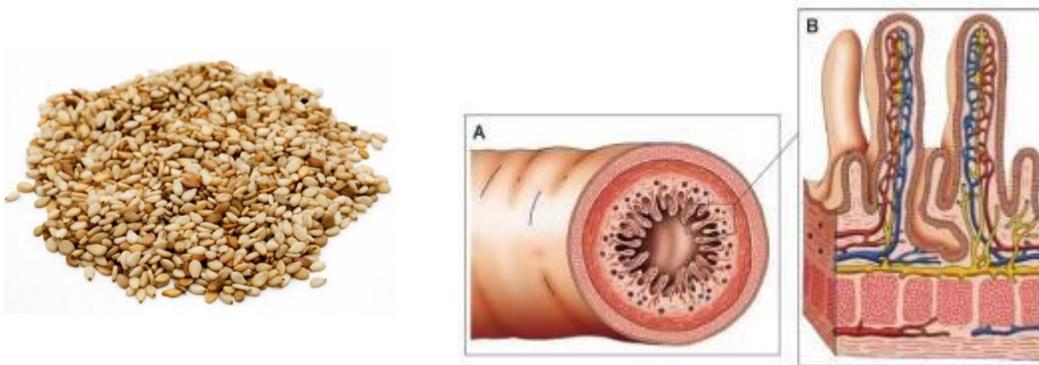
Os intestinos sujos podem ainda gerar diversos problemas como por exemplo:

- Dificuldades Sexuais
- Desequilíbrio hormonal em homens e mulheres
- Órgãos em Geral no corpo começam a apresentar sérios problemas
- Problemas de pele
- Disfunções Respiratórias
- Problemas estomacais e intestinais de toda a espécie
- Desalinhamento estrutural da coluna vertebral causando dores e afetando todo o corpo

Entre outras disfunções associadas aos intestinos Sujos.

Para Limpar os intestinos:

- Deve fazer uma plano de Educação Alimentar aliado com outras atitudes saudáveis como o Uso correto da água, Luz do Sol, Atividade Física, Respirar Ar puro, Ser temperante, Ter um bom sono, confiar em Deus. Assim estaremos retirando os excrementos velhos guardados por muitos anos nos intestinos. Sentiremos os benefícios de renovar nossa saúde com os alimentos que Deus nos deixou;
- Procurar fazer Hidrocolonterapia com o acompanhamento de um profissional qualificado onde poderá passar todas as orientações e recomendações de como fazer o procedimento dessa limpeza intestinal
- Usar a 2-3 colheres de gergelim cru com casaca nas refeições. Veja a seguir os benefícios se se usar o gergelim dessa forma para auxiliar na limpeza intestinal:



A semente do Gergelim possui uma camada de celulose que não é dissolvida pelo suco gástrico, ao chegar nos intestinos o gergelim solta um óleo especial que faz uma verdadeira limpeza intestinal, retirando restos de fezes e resíduos de alimentos que a muito tempo tem sido guardados.

Sistema da Digestão

A fisiologia humana é o ramo das ciências biológicas que estuda as funções do organismo humano e as suas interações com o meio ambiente e externo. Apoiando-se em todos os campos das ciências naturais, os fisiologistas investigam e tentam explicar as várias etapas do desenvolvimento humano, desde a concepção, nascimento, crescimento e morte.

CABRAL, Jean. Educação Alimentar pág. 41.

O Corpo criado por Deus é realmente uma maquinaria incrível, já vimos nas sete leis da alimentação que precisamos cuidar dessa maquinaria obedecendo a leis estabelecidas pelo Criador, nossa atenção agora será direcionada a fisiologia da Digestão. Enumerei aqui sete etapas pelos quais fazemos os processos de digestão:

1.Mastigação

Os dentes estão admiravelmente construídos para a mastigação, os dentes anteriores (incisivos) proporcionam uma forte ação cortante, e os posteriores (molares), uma ação trituradora.

GUYTON, Arthur C. Tratado de Fisiologia Médica. 1997, pág. 751

A mastigação é responsável pela preparação da digestão, os dentes já estão preparados para executar essa função, deve haver boa mastigação para ter boa digestão e dentes saudáveis. Esses estímulo mastigatório além de preparar o corpo, fortalece os dentes. Arthur Guyton Reforça:

Uma vez que as enzimas digestivas só atuam na superfície das partículas alimentares, a extensão da digestão depende muito da superfície total exposta às secreções intestinais. Os alimentos digeridos em partículas também evitam a escoriação do trato gastrointestinal e aumentam a facilidade com que são esvaziados do estômago para o intestino delgado, e daí para todos os segmentos sucessivos dos intestinos.

GUYTON, Arthur C. Tratado de Fisiologia Médica. 1997, pág. 751

- Mastigue bem e calmamente os alimentos

2.Ensalivação:

As principais glândulas de salivação são as parótidas, submaxilares e sublingual, mas além destas existem muitas outras pequenas glândulas bucais.

GUYTON, Arthur C. Tratado de Fisiologia Médica. 1997, pág. 765-766

Na boca começa a digestão dos alimentos, vejamos algumas considerações sobre mastigação:

Mastigação; mastigai devagar permitindo que a saliva se misture com o alimento. A fim de assegurar saudável digestão, o alimento deve ser comido vagarosamente. Muito mais preferível é o alimento seco, que requer mastigação. Os alimentos saudáveis são uma bênção a este respeito.

Conselhos Sobre Saúde. Pág. 140

Evitar desconfortos no estômago:

A fim de assegurar saudável digestão, o alimento deve ser comido vagarosamente. Os que quiserem evitar a dispepsia, e os que compreendem a obrigação que têm de conservar todas as suas faculdades em condições que lhes permitam prestar a Deus o melhor serviço, farão bem em se lembrar disto. Se vosso tempo para comer é limitado, não comais apressadamente, mas comei menos, e mastigai devagar. O benefício derivado do alimento não depende tanto da quantidade de comida, quanto da digestão completada; nem a satisfação do paladar depende tanto da quantidade de alimento engolido quanto depende do tempo que o mesmo permanece na boca

A Ciência do Bom Viver. Pág. 305

Comer com Calma:

Os que são agitados, ansiosos ou apressados, fariam bem em não comer até que tivessem encontrado tranquilidade ou repouso; pois as forças vitais, já duramente sobrecarregadas, não podem suprir os necessários fluidos digestivos. A comida deve ser ingerida devagar, completamente mastigada. Isto é necessário, a fim de a saliva ser devidamente misturada com o alimento, e os sucos digestivos chamados à ação

A Ciência do Bom Viver. Pág. 305



Em nossa boca ocorre uma verdadeira química na mistura dos alimentos. O interessante é que essas salivas trazem junto enzimas específicas para a quebra de micropartículas em micropartículas. Vejamos como isso ocorre:

A saliva contém dois tipos diferentes de secreção (1) uma secreção serosa que contém ptialina, que é uma enzima para a digestão de amidos, e (2) uma secreção mucosa para lubrificação.

GUYTON, Arthur C. Tratado de Fisiologia Médica. 1997, pág. 765-766

- Procure comer alimentos naturais para a melhor ensalivação

3. Degustação:

Importante para as funções nutritivas é a degustação. O gosto é o sentido que permite-nos perceber as qualidades dos substanciais que entram em contato com a língua que possui esta grande função além de articular palavras.

CABRAL. Jean. Educação Alimentar Pág. 46

Uma das melhores sensações é sentir o sabor dos alimentos, na degustação podemos ver se aquele é um alimento impróprio ou não a saúde. Com a degustação dos alimentos um sinal é mandando ao estômago, assim ele poderá produzir todas as enzimas digestivas daquele alimento em específico, por isso é muito importante degustar bem os alimentos

Sobre o gosto pelo que é prejudicial:

O Gosto é um poder tão imenso que, toda indústria de alimentos está voltada para a sua satisfação e, diremos que é, de todos os sentidos, o que mais tem sido atacado pelo mercantismo capitalista globalizado. Tratar desse assunto é questão que os naturologistas dão profunda atenção e séria reflexão! Entendemos que devemos ser uma onda contrária à trágica mundialização do gosto antinatural!

CABRAL. Jean. Educação Alimentar Pág. 46

4. Deglutição

A palavra deglutição tem sido muitas vezes confundida com a palavra engolir, mas a diferença entre uma e outra está no seguinte aspecto: deglutir é engolir com sabor; ao passo que engolir de qualquer maneira é simplesmente engolir.

CABRAL. Jean. Educação Alimentar Pág. 46

Na deglutição dos alimentos deve haver uma boa mastigação, para que esse alimento seja perfeitamente deglutido. O esôfago faz os movimentos peristálticos que levam o alimento até o estômago. Esse alimento deve ser já previamente preparado com as enzimas da saliva e de boa qualidade. Quando respeitamos as leis alimentares evitaremos o quadro de refluxo.

5. Digestão:

Considerado o centro de confluência do aparato gastrointestinal, o estômago é peça fundamental na economia nutricional e, compreender sua estrutura funcional é da máxima relevância para podermos viver uma vida saudável. CABRAL, Jean. *Educação Alimentar* Pág. 49

A digestão dos alimentos é feita pelo suco gástrico e outras enzimas presentes no estômago. O estomago pode ser considerado um liquidificador biológico responsável por quebrar as moléculas do quimo. É no estômago que haverá o processo de mistura do bolo alimentar com o suco gástrico. Nele também temos absorção de água para a linfa. Dependendo do que você come essa acidez estomacal pode baixar ou ser elevada causando assim desconfortos estomacais. Por isso a recomendação de comer alimentos naturais, para que a digestão no estômago esteja em perfeita harmonia. Vejamos como isso ocorre:

As funções do estômago são três: (1) armazenamento de grandes quantidades de alimento logo após uma refeição, até que ele possa ser acomodado na porção inferior do trato gastrointestinal; (2) mistura desse alimento com as secreções gástricas até formar uma pasta semilíquida chamada quimo; (3) esvaziamento paulatino do alimento no estômago a uma velocidade adequada para a digestão e absorção pelo intestino delgado. GUYTON, Arthur C. *Tratado de Fisiologia Médica*. 1997, pág. 754

6. Absorção:

Após esta “jornada o quimo deixará o duodeno e seguirá para o intestino delgado; a área de absorção dos nutrientes à nível molecular, ou seja, dos nutrientes mais diluídos que finalmente serão lançados diretamente na corrente sanguínea, através de um maravilhoso mecanismo de captação destes elementos nas vilosidades intestinais.

CABRAL, Jean. *Educação Alimentar* Pág. 58

É nos intestinos que ocorre a maior parte da absorção dos nutrientes, como já estudamos anteriormente é necessário ter boa alimentação e comer exclusivamente alimentos que possam agregar nutrientes no corpo. As vilosidades intestinais é um verdadeiro mecanismo de inteligência deixado pelo criador. Dependendo do que você coloca no corpo, poderá estar intoxicando ou nutrindo as células.

7. Eliminação:

Há pessoas cujos intestinos se deformaram ao ponto de ter dobras, bolsões e estrangulamentos em vários lugares; ali param as fezes por semanas, meses e anos, produzindo toxinas que através da mucosa e depois instaladas na corrente sanguínea, vão intoxicar todo o organismo. Aí começam as doenças. Se você tem qualquer problema físico, não importa em que parte do corpo se manifestou a doença, esteja certo de que, antes de sentir o primeiro sinal do mal, seu intestino deixou de funcionar satisfatoriamente. Uma pessoa que come regularmente bom alimento. Bem combinado e drena os intestinos, diariamente, não fica doente

LIMA, Durval Stockler de. "Nutrição Orientada e os Remédios da Natureza". Casa Publicadora Brasileira pág. 49

No intestino delgado ocorre o processo de eliminação, ele absorve a água do bolo fecal e logo depois leva esses excrementos para fora. É por isso que recomendamos o uso de alimentos naturais, integrais, ricos em oxigênio e água para haver o equilíbrio na eliminação dos excrementos. Vejamos qual o ideal para eliminação:

A digestão normal manifesta-se por boa elaboração, com excrementos abundantes, inodoros, cilíndricos e de cor bronzeada; Além disso, o intestino deve evacuar, pelo menos, de manhã e à tarde. Uma só evacuação por dia é insuficiente, por que denota que os resíduos da digestão e também bile foram retidos mais de vinte horas no corpo, com o que impurifica o sangue.

ACHARÁN, Manuel Lezaeta. A Medicina Natural ao alcance de todos. Editora Hemus. Pág. 113

Já entendemos que precisamos evacuar todos os dias para ter melhor saúde. Isso acontece por que quando não temos boas evacuações dos excrementos acumulamos o nosso corpo de toxinas, esse é exatamente o objetivo do corpo colocar para fora essas toxinas:

A natureza estava fazendo o possível para livrar o organismo de uma acumulação de impurezas, e tivesse ela sido deixada a si mesma, ajudada pelas bênçãos comuns do Céu, como ar puro e água pura, e teria sido obtida uma cura rápida e certa.

Medicina e Salvação. Pág. 320

Na alimentação temos que dar a devida atenção ao que entra, mas não esquecer que para boa nutrição e saúde devemos estar atentos ao que sai, Ellen White conclui com esse pensamento:

Ao ser estudado o mecanismo do corpo, deve dirigir-se a atenção para a sua maravilhosa adaptação dos meios aos fins, para a ação harmoniosa e dependência dos vários órgãos. Despertando-se desta maneira o interesse do estudante, e sendo ele levado a ver a importância da cultura física, muito poderá ser feito pelo professor para conseguir o desenvolvimento conveniente e hábitos corretos. Temperança. Pág. 12-13

Mude seu estilo de vida agora:

Cronobiograma

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 – 250 ml de água

18H30 – Jantar (mastigue bem os alimentos)

20H30, 21H, 21H30 – 250 ML de água

22H – Dormir (Descanso)

Mude seu estilo de vida agora:

• DESJEJUM:

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
- ✓ Polpa do coco verde
- ✓ Goiaba

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

- ✓ Germem de trigo

Adicionar uma das seguintes frutas secas/Desidratadas:

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

Pode adoçar com um dos seguintes:

- ✓ Rapadura Ralada
- ✓ Melaço de Cana
- ✓ Mel de abelhas

(Se for diabético não adoço com nenhum dos anteriores)

• ALMOÇO:

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.

Salada crua de 3-4 cores. Vou colocar apenas um exemplo sabendo que existem diversidades de verduras e hortaliças para serem usadas no almoço:

Ex: Couve + Cenoura + Repolho + Beterraba.

Você pode temperar a salada com um pouco de sal e temperos naturais. Costumo usar o Lemon Peper, mas fica o da sua preferência. Procure pesquisar sobre molhos crus para saladas caso sinta dificuldade em fazer essa mudança no início. O ideal é a salada mais simples possível.

Após comer a salada cria sugiro comer o arroz integral + um grão de sua preferência, como por exemplo:

Arroz integral + um dos seguintes:

- Feijão
- Grão de Bico
- Lentilha
- Ervilha
- Fava
- Grão de Soja

Esse almoço tem tudo o que você precisa em questões nutricionais, porém caso esteja habituado com um acompanhamento junto ao arroz integral e feijão, pode-se adicionar um dos seguintes:

Brócolis no vapor, Batatinha inglesa cozida, Quiabo, Maxixe, Cenoura cozida ou vapor, Bolinho de verdura e etc.

• JANTAR:

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. Escolha apenas uma fruta, cada dia pode-se comer uma fruta diferente, Veja algumas sugestões:

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

- Seriguela

“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”.

DETOX (SUGESTÃO)

Sugiro que o aluno faça um DETOX ao 7º dia da semana (sábado), durante 30 dias serão feito 4 detox para reparação e renovação das células do corpo.

6h – 250 ml de água (Pode usar o chá de Eucalipto ou Hortelã).

7h- **Desjejum** – Suco de Abacaxi + Laranja + 10 gotas de extrato de própolis + folhinhas de hortelã + Mel. Deve coar e quando estiver pronto adicionar 3 colheres de Gergelim cru com casca, em seguida deve tomar o suco.

9h, 10h, 11h, 12h – 250 ml de água.

(Caso queria pode tomar 300 ml de água de coco as 10 horas da manhã)

12h30 – **Almoço**: Suco de Abacaxi + Laranja + 10 gotas de extrato de própolis + folhinhas de hortelã + Mel. Deve coar e quando estiver pronto adicionar 3 colheres de Gergelim cru com casca, em seguida deve tomar o suco.

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

(Caso queria pode tomar 300 ml de água de coco as 10 horas da manhã)

18h30 – **Jantar**: Suco de Abacaxi + Laranja + 10 gotas de extrato de própolis + folhinhas de hortelã + Mel. Deve coar e quando estiver pronto adicionar 3 colheres de Gergelim cru com casca, em seguida deve tomar o suco.

20h30, 21h, 21h30 – 250 ml de água

22h – Dormir

Exercício Físico:

Deve-se fazer no mínimo 30 minutos de exercício físico todos os dias;

Luz do Sol: Tomar banho de sol com o mínimo de roupa possível durante 20 minutos todos os dias;

Descanso: Procurar dormir antes das 22 horas da noite;

Uso da Terra: Fazer aplicações de argila no ventre uma vez por semana, misture a argila com água até formar uma pasta, em seguida aplique no ventre e envolva com papel filme ou gaze. Aplicar a argila duas horas após a refeição;

Uso de plantas: Fazer inalação com chá de hortelã ou eucalipto uma vez por semana. Sempre que possível tomar um chá natural em Jejum.

Temperança: Evitar tudo o que faz mal e usar com moderação o que faz bem em todas as áreas de sua vida;

Arteterapia: Procurar uma atividade que promova saúde mental e emocional, o estresse do excesso no trabalho, faculdade e estudos é uma das principais causas de doenças no sistema nervoso. Por isso procure: Ler livros (gostaria que fosse na área de Medicina Natural/Alimentação saudável rsrs), Ir a Natureza, Ouvir Música, passear com a família, Aprender violão, Fazer desenhos/pinturas ou alguma outra atividade que promova lazer e descanso mental sem deformar o caráter.

Confiança em Deus: Entregar o caminho ao Senhor confiar nele pois o mais ele fará em sua vida (salmo 37:5). Confie que Deus está no controle de sua vida e mesmo quando a dor, medo, angústia invadir o seu ser, tenha certeza que haverá alguém do teu lado dizendo “Nunca te deixarei, jamais te abandonarei”.

**AGRADEÇO A VOCÊ QUE PARTICIPOU DESSE CURSO,
ESPERO QUE ESSAS INFORMAÇÕES TENHAM SIDO
VALISOSAS PARA A SUA VIDA. PORÉM AGORA QUE
VOCÊ TEM ESSE CONHECIMENTO, PASSE ADIANTE,
ENSINE A MAIS PESSOAS. MAS ANTES DE TUDO
APLIQUE NA SUA VIDA E VEJA OS RESULTADOS DE
UM CORPO DESINTOXICADO.**

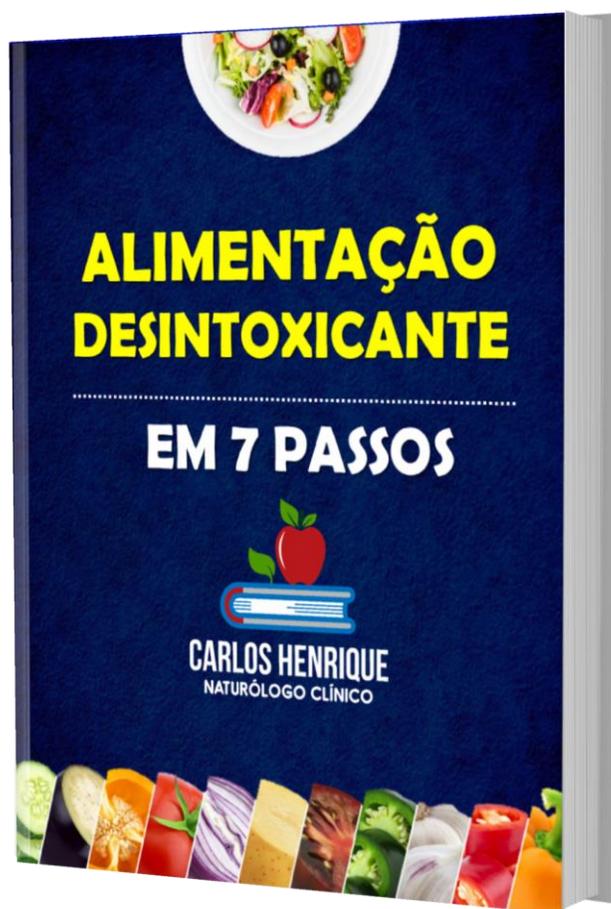
ADQUIRA JÁ!

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

SIM! EU QUERO!

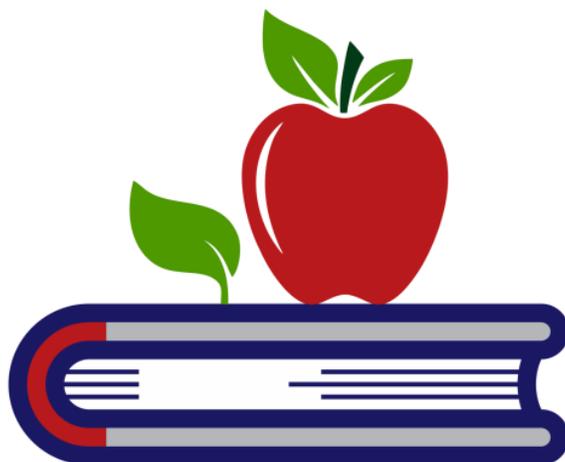
carlosnaturologo77@gmail.com

Envie uma mensagem para esse e-mail ou me procure nas redes sociais.





Clique no símbolo para me seguir nas redes sociais:



CARLOS HENRIQUE

NATURÓLOGO CLÍNICO

Outros contatos:

carlosnaturologo77@gmail.com

<https://linktr.ee/carlosnaturologo>

