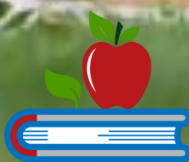
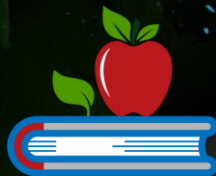


# 8 passos para ter **SAÚDE**



**CARLOS HENRIQUE**  
NATURÓLOGO CLÍNICO

# Sobre o Autor



**CARLOS HENRIQUE**  
NATURÓLOGO CLÍNICO

CLIQUE AQUI

Agende uma  
CONSULTA!

(082) 98707-9821

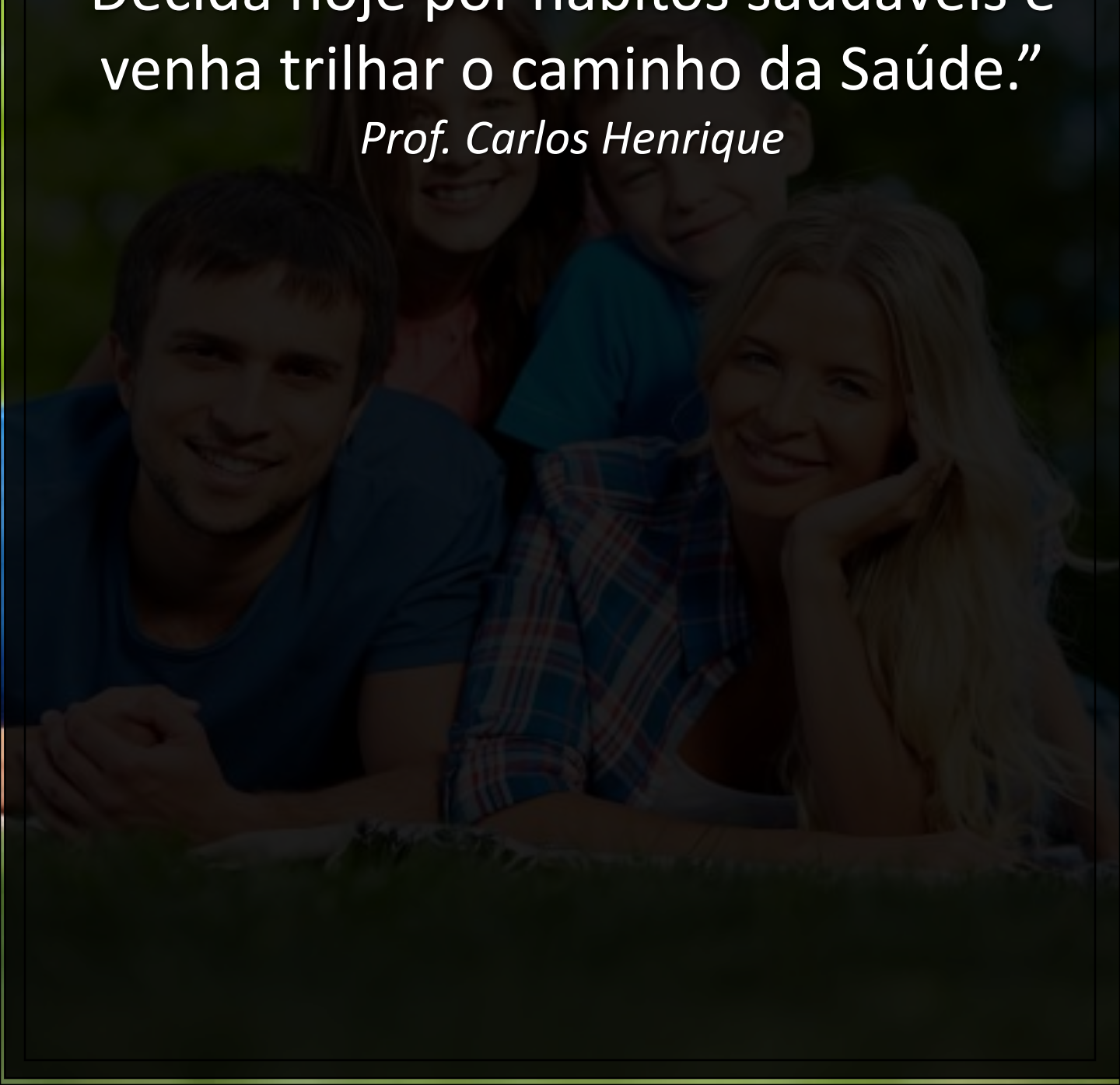
- Naturólogo Clínico**  
Faculdade CECAP, Prof. Dr. Jean Alves Cabral ;
- Consultor de Saúde**  
Associação Pernambucana, Dr. João Vaz;
- Estagiou no Centro de Vida Saudável**  
Escola de Profetas. Prof.<sup>a</sup> Maiza Ribeiro - PE
- Desenvolvedor do Projeto Saúde Integral**  
WhatsApp - Online
- Palestrante de Saúde**  
Brasil/AL
- Youtuber**  
Canal Carlos Naturólogo

Clique para interagir



“A Saúde é um bem precioso dado por Deus a cada ser humano. Ela deve ser preservada a fim de estarmos bem e assim adorar ao nosso Criador como Santuários de Deus que somos. Decida hoje por hábitos saudáveis e venha trilhar o caminho da Saúde.”

*Prof. Carlos Henrique*



# 1. Restaurando a Saúde.

O CONCEITO DE RESTAURAÇÃO NOS LEMBRA REFAZER ALGO, RESTAURAR, RENOVAR. E ESSE É O NOSSO OBJETIVO COM O CURSO, COM O PODER DE DEUS E A MUDANÇA DE SEUS HÁBITOS RESTURAR SUA SAÚDE QUE FOI PERDIDA, QUEBRADA OU DANIFICADA PELA DESOBEDIÊNCIA AS LEIS NATURAIS.

## O Que é Saúde?

Para responder a essa pergunta vamos ao Tratado de Fisiologia Médica de Arthur Guyton:

A beleza da fisiologia é que ela tenta integrar as funções distintas de todas as células e dos órgãos do corpo em um todo funcional completo: o corpo humano. **Nas doenças, mais do que nunca esses equilíbrios funcionais firam alterados** – Isto é, a homeostasia fica enfraquecida. Guyton, Arthur C. Tratado de Fisiologia Médica. Pág. Prefacio.

Mas alguns questionam-me “Carlos o que é essa homeostasia?”. Homeostasia é a Normalidade funcional orgânica, quando o seu corpo está em perfeitas condições. Ou seja a Homeostasia é Saúde. Então todas as ditas “Doenças” É simplesmente a homeostasia que enfraqueceu.

## O que enfraquece a Homeostasia e me deixa doente?

A moléstia (doença) nunca vem sem causa. O caminho é preparado e a doença convidada, pela desconsideração para com as leis da saúde. Muitos sofrem em conseqüências da transgressão dos pais. Conquanto não sejam responsáveis pelo que seus pais fizeram, é, no entanto, seu dever, procurar verificar o que não é violação das leis da saúde. Devem evitar os hábitos errôneos de seus pais, e mediante uma vida correta, colocar-se em melhores condições.

White, Ellen Gould. A Ciência do bom viver. CPB Pág. 234.

## Como restaurar minha Saúde?

O Dr. Tom Douglas Spies, numa reunião anual da American Medical Association, disse o seguinte: ‘Se tão somente conhecêssemos o bastante, **todas as doenças poderiam ser evitadas e curadas pela nutrição apropriada**... Se pudermos ajudar os tecidos a repararem-se a si mesmos, corrigindo suas próprias deficiências nutricionais, poderemos fazer a velhice esperar’. Outro médico americano, o Dr. George D. Crile, diretor da Crile Clinic, disse: ‘Não há morte natural. **Todas as mortes** das assim chamadas causas naturais **são meramente o ponto final de uma progressiva saturação ácida**’. E para citar apenas mais uma autoridade médica, transcrevemos as palavras do famoso cirurgião inglês, Sir William Arbuthnot Lane: **‘Existe apenas uma doença – drenagem deficiente.’** E depois, falando numa recepção feita pelo corpo médico do Johns Hopkins Hospital and Medical College, disse, referindo-se ao **câncer: ‘Ele é causado por venenos criados em nosso corpo através do alimento que comemos. ... O que devemos então fazer, se queremos evitar o câncer, é comer pão de trigo integral, frutas e hortaliças cruas; primeiro, para que sejamos melhor nutridos, e segundo, para que melhor possamos eliminar os dejetos.** ... Temos estado a estudar os germes, quando deveríamos ter estado a estudar dieta e drenagem. ... O Mundo tem estado na pista errada. A resposta tem estado conosco o tempo todo. **Drene o corpo de seus venenos, alimente-o apropriadamente, e o milagre estará feito. Ninguém precisa ter câncer, contanto que se dê ao trabalho de evitá-lo.** LIMA, Durval Stockler de. “**Nutrição Orientada e os Remédios da Natureza**”. Casa Publicadora Brasileira. Tatuí, SP. 1985. Página. 18.

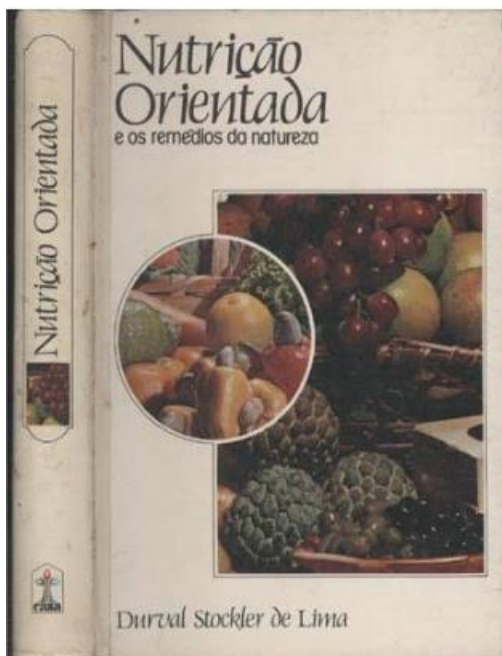
## Há uma esperança?

A **única** esperança de coisas melhores está na **educação do povo nos verdadeiros princípios.** **Ensinem os médicos ao povo que o poder restaurador não se encontra em drogas,** porém na natureza. **A doença é um esforço da natureza para libertar o organismo de condições resultantes da violação das leis da saúde.** Em caso de doença, convém **verificar a causa.** As **condições insalubres devem ser mudadas,** os **maus hábitos corrigidos.** Então se auxilia a natureza em seu esforço para expelir as impurezas e restabelecer as condições normais no organismo.

**Ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino - eis os verdadeiros remédios.** Toda pessoa deve possuir conhecimentos dos meios **terapêuticos naturais,** e da **maneira de aplicá-los.** É essencial tanto compreender os princípios envolvidos no tratamento do doente como ter um preparo prático que habilite a empregar devidamente esse conhecimento. A ciência do bom viver pág. 127.

## Reflexão sobre as consequências de se alimentar de maneira errada:

“O Dr. Tom Douglas Spies, numa reunião anual da American Medical Association, disse o seguinte: ‘Se tão somente conhecêssemos o bastante, **todas as doenças poderiam ser evitadas e curadas pela nutrição apropriada...** Se pudermos ajudar os tecidos a repararem-se a si mesmos, corrigindo suas próprias deficiências nutricionais, poderemos fazer a velhice esperar’. Outro médico americano, o Dr. George D. Crile, diretor da Crile Clinic, disse: ‘Não há morte natural. **Todas as mortes** das assim chamadas causas naturais **são meramente o ponto final de uma progressiva saturação ácida**’. E para citar apenas mais uma autoridade médica, transcrevemos as palavras do famoso cirurgião inglês, Sir William Arbuthnot Lane: ‘**Existe apenas uma doença – drenagem deficiente.**’ E depois, falando numa recepção feita pelo corpo médico do Johns Hopkins Hospital and Medical College, disse, referindo-se ao câncer: ‘**Ele é causado por venenos criados em nosso corpo através do alimento que comemos. ... O que devemos então fazer, se queremos evitar o câncer, é comer pão de trigo integral, frutas e hortaliças cruas; primeiro, para que sejamos melhor nutridos, e segundo, para que melhor possamos eliminar os dejetos. ... Temos estado a estudar os germes, quando deveríamos ter estado a estudar dieta e drenagem. ... O Mundo tem estado na pista errada. A resposta tem estado conosco o tempo todo. Drene o corpo de seus venenos, alimente-o apropriadamente, e o milagre estará feito. Ninguém precisa ter câncer, contanto que se dê ao trabalho de evitá-lo**”



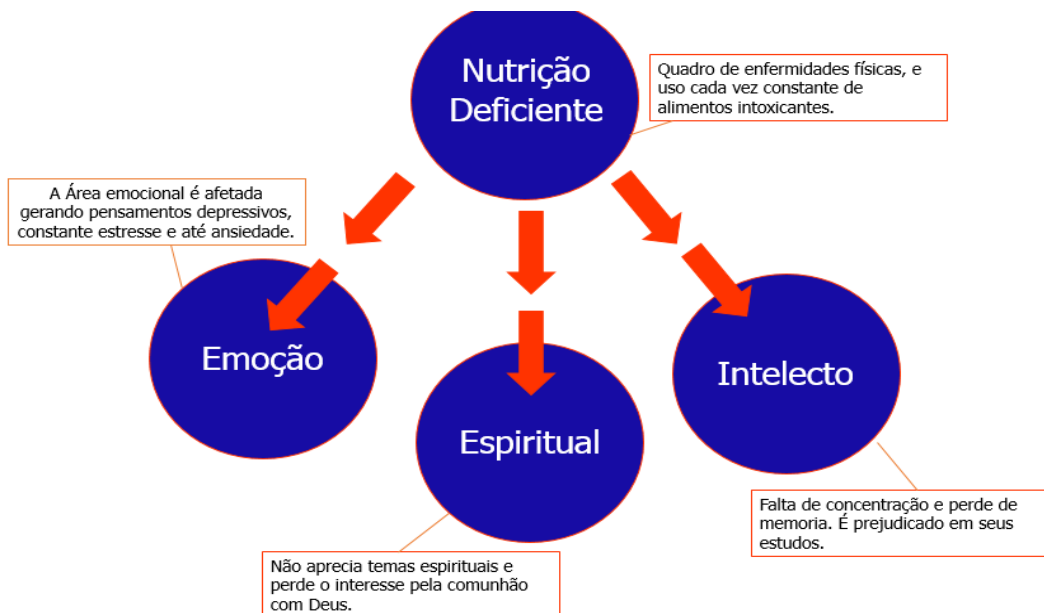
LIMA, Durval Stockler de.  
“Nutrição Orientada e os Remédios da Natureza”.  
Casa Publicadora Brasileira.  
Tatuí, SP. 1985. Página 18

# O Verdadeiro Propósito da Mudança



Isso Resulta em Paz interior, Saúde nos aspectos Mentais, Emocionais, Intelectuais e Físicos. Verdadeiro Objetivo de Ter hábitos de Saúde.

## Impacto da Alimentação Intoxicante na Saúde Mental:



Se estamos doentes, nossa homeostasia está enfraquecida, nossa busca será cultivar hábitos saudáveis a cada dia para recuperar a homeostasia do corpo.

Par que a homeostasia esteja em perfeito funcionamento é necessário um Equilíbrio dos emunctórios, mas o que são emunctórios? São canais de entrada e saída de substâncias, isso significa dizer que todos os dias devem entrar substâncias boas e sair toxinas do corpo, observemos a tabela a seguir:

<b>Emunctórios</b>	<b>Função</b>	<b>Substância a ser eliminada</b>	<b>Substância Essencial Natural</b>
<b>Pulmões</b>	Eliminação de Gases	Gás Carbônico	Ar Puro
<b>Rins</b>	Eliminação de Líquidos	Urina	Água Pura
<b>Pele</b>	Eliminação de Coloides	Suor	Óleos Essenciais
<b>Instestinos</b>	Eliminação de Cristais	Fezes	Alimento Natural



## 1. Saúde integral, Um plano de Deus para todo ser humano.

O Amor a Deus deve ser realizado de forma integral, dedicando as 4 áreas de sua vida a ele. Vejamos um pensamento bíblico sobre esse assunto:

“E, respondendo ele, disse: Amarás ao Senhor teu Deus de todo o teu **coração**, e de toda a tua **alma**, e de todas as tuas **forças**, e de todo o teu **entendimento**, e ao teu próximo como a ti mesmo. Lucas 10:27”

<b>Coração (Emoções)</b>	<b>Alma (Espiritual)</b>
<b>Forças (Físico)</b>	Entendimento (Intelecto/Mente)

O problema da sociedade hoje é que não querem amar a Deus com suas forças físicas, esquecem que cada um de nós é um santuário que deve ser preservado em amor a Deus:

“Não sabeis que sois **santuário** de Deus e que o seu **Espírito** habita em vós? “ 1 corintos 3:16

um apeno de Deus através das escrituras para o leitor:

“Rogo-vos, pois, irmãos, pela compaixão de Deus, que apresenteis os vossos **corpos** em sacrifício vivo, **santo** e **agradável** a Deus, que é o vosso culto **racional**. Romanos 12:1”

<b>Corpos (Físico)</b>	<b>Santo (Espiritual)</b>
<b>Agradável (Emocional)</b>	Racional (Mente/Intelecto)

Todo ser humano deve amar a Deus com essas 4 áreas de sua vida, se uma delas estiver enfraquecida então todas as outras estarão, há uma íntima relação entre a saúde física e os problemas emocionais, Mentais e espirituais da sociedade moderna. É necessário uma mudança nesse comportamento e seguir as leis de saúde para ter qualidade de vida.

Três situações em que a tentação iniciou com a alimentação:

Adão e Eva (Fruto das árvores do jardim)

Daniel (Banquete do Rei)

Jesus 9Tentação no Deserto)

Isso nos leva a uma reflexão que o inimigo de Deus primeiro que enfraquecer nosso físico levando-nos a destruir nossa saúde, e assim estaremos mais suscetíveis a cair nas tentações e quebrar os mandamentos de Deus.

## 1. Quais são os 8 Remédios naturais de Deus?

Há muitos modos de praticar a arte de curar; mas um só existe aprovado pelo Céu. Os remédios de Deus são os simples agentes da Natureza, que não sobrecarregarão nem enfraquecerão o organismo mediante suas fortes propriedades. Ar puro, luz solar, Temperança, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino - eis os verdadeiros remédios. A Ciência do Bom Viver, pág. 127. Ellen White

Ar Puro, Luz Solar, Temperança, repouso, exercício, alimentação saudável, uso da água e confiança em Deus. Eis os verdadeiros remédios. A Ciência do Bom viver pág. 42

Ar Puro: Procure um lugar com bastante árvores e inspire profundamente enchendo a barriga e soltando o ar lentamente pelo nariz. Esse é um ótimo exercício de respiração. Auxilia no Estresse, Ansiedade e depressão.

Uso da água: Procure usar o filtro de barro para armazenar sua água, um adulto deve beber em média 2 litros de água por dia. Não beba água junto com as refeições, sempre 30 minutos antes de comer e 2 horas depois das refeições.

Luz Solar: Procure tomar diariamente 20 minutos de um banho de sol. Fonte de vitamina D e estimula a circulação.

Temperança: Elimine da sua vida tudo o que faz mal e use com moderação aquilo que faz bem. Não devemos agir com glotonaria exagerando nas refeições e também em outras áreas de nossas vidas.

Exercício: Faça exercícios físicos todos os dias para estimular a circulação e eliminar toxinas pelo suor. Uma simples caminhada diariamente previne diversas enfermidades.

Alimentação: Busque uma alimentação saudável para o bom funcionamento dos intestinos. Desjejum: frutas, Cereais integrais, Raízes.

Almoço: Arroz integral, Feijão, Hortaliças., Verduras, sementes

Jantar: frutas e Cereais Crus.

Repouso: Não jantar depois das 19 horas da noite, dormir 8 horas de sono. O ideal é dormir até as 21 e 30 da noite, para o bom funcionamento do corpo e disposição para o dia seguinte.

Confiança em Deus: Devemos confiar no poder de Deus e colocar sempre em mente o verso: "Entrega teu caminho ao Senhor, confia nele e o mais ele fará." Sl 37:5

## 1. Ar Puro

Muitos Hoje que padecem de disfunções respiratórias tem uma vida desregrada quanto ao modo e local da respiração, vejamos algumas causas: Ambientes fechados com pouca ventilação natural, Respiração incorreta, Poluição do ar nas grandes cidades, Pouco ou nenhum contato com a natureza. Quando essas questões são levadas em consideração na hora de analisar um quadro de disfunção respiratório que como já aprendemos nada mais é que homeostasia enfraquecida, vemos o por que tem tantas pessoas com Pneumonia, Renite, Sinusite, Gripe, Resfriado, tosses constante e etc. Entendamos que devemos voltar a cada dia para uma vida mais natural, em lugares com bastante árvores, respirando corretamente e enchendo nossos pulmões com o ar puro.

A pergunta que muitos fazem é a seguinte: “Como ter uma boa respiração morando nas cidades?”, Minha resposta é que não há como ter boa respiração nas cidades, o ideal é morar no campo. O que o individuo pode fazer é diminuir os efeitos causados pela vida intoxicante nas cidades.

Vejamos isso na prática:

Oxigenoterapia (Terapia com o Oxigênio) o ideal é em meio as árvores ou na praia, mas pode ser feito em casa:



Se você tiver tempo para aprender apenas uma técnica de respiração deve ser essa!

Em uma respiração coerente, o objetivo é respirar em um ritmo de cinco respirações por minuto, o que geralmente se traduz em inalação e exalação até a contagem de seis.

Se você nunca praticou exercícios de respiração antes, talvez você precise trabalhar essa prática lentamente, começando pela inalação até a contagem de três e então progredindo até a contagem de seis.

1. Sentado, de pé ou deitado, coloque as mãos na sua barriga, na altura do umbigo.
2. Inspire pelas narinas lentamente, expandindo sua barriga, até a contagem de cinco.
3. Pausa
4. Expire pelas narinas lentamente até a contagem de seis.
5. Seguindo o seu ritmo tente praticar esse padrão por 10 a 20 minutos por dia.

Oxigenoterapia, Prof. Dr. Jean Alves Cabral pág 60.

O Ideal: Viver no campo, se habituar com os exercícios respiratórios de uma maneira que faça sempre a respiração diafragmática, Usar inalação com óleos essenciais, plantas e Raízes.

Em casos de disfunções respiratórias:

Chá de hortelã ou Eucalipto com 2 gotas de óleo de hortelã ou 2 gotas de óleo de Eucalipto todos os dias em Jejum.

Usar 10 gotas do extrato de própolis na água ou suco de fruta ácida (Laranja, Acerola, Limão, Abacaxi)

Uma colher de sopa de mel onde pode ser adicionado o óleo de hortelã, Eucalipto e extrato e própolis, tomar 3 vezes ao dia.

Fazer Inalação com o chá do Eucalipto ou o Chá do Hortelã

Em todos os casos é preciso mudar o estilo de vida seguindo os 8 remédios naturais, esses produtos irão apenas auxiliar no processo de cura.

"O ar puro demonstrar-se-á mais benéfico ao doente do que os remédios, e lhes é muito mais necessário do que o alimento. Passarão melhor, e mais depressa se restabelecerão, privados de alimento, do que de ar puro."  
"

**Ellen G. White - Mensagens Escolhidas, pg. 455,456**

## 2. Uso da água

Nosso corpo é 70% água sendo assim há uma extrema necessidade de ingerir a quantidade correta de água todos os dias. No geral um adulto deve tomar 2 litros de água e estando doente 3 litros. Muitas pessoas estão preocupadas com sua alimentação, qual o melhor Fitoterápico ou terapia para ter uma boa saúde, Mas esquecem que a água é o condutor para levar essas substâncias essenciais para todo o corpo. A água é essencial para formação de Força Vital (ATP) sem água a oxigenação celular estará comprometida. Depois do Ar Puro (Oxigenoterapia) e a sua preocupação será com a água. Não é exagero afirmar que diversos enfraquecimentos homeostáticos que as pessoas chamam “Doenças”, seriam curados pelo uso correto da água. A água fará a troca do Líquido intercelular, Renova o sangue, e permite com que todos os órgãos do corpo estejam em perfeito funcionamento. Se a partir de hoje você colocar em prática o que está nesse folheto com certeza estará nascendo de novo pois toda a água que existe será trocada, essa água irá sair pelos excretórios (Pele, Rins, Intestinos e Pulmão). A água representa purificação e renovação, estás disposto a fazer uma renovação interna hoje?

- Beber água 30 minutos antes das refeições e 2 horas depois
- Beber em média 2 litros e meio ao dia
- Não beber água junto as refeições
- Usar água de coco nos intervalos das refeições
- Beber água durante o dia e não de uma só vez em um determinado horário

## Uso da água

Procure se disciplinar quanto a ingestão de água, o adulto deve beber em média 2 litros de água, sendo aumentado a quantidade quando se encontra doente.

Em caso de Febre:

Em caso de febre a ingestão de água deve aumentar para que a temperatura dos intestinos seja diminuída e assim combater a febre interna. Convém colocar uma toalha fria/úmida sobre o ventre para puxar o calor interno.

Pesquisar: Hidroterapia, banhos vitais, uso da água no tratamento de enfermidades.

Mas aquele que beber da água que eu lhe der nunca terá sede; pelo contrário, a água que eu lhe der se fará nele uma fonte de água que jorre para a vida eterna.

João 4:14

### 3. Alimentação Saudável

A alimentação é essencial para todo ser humano, mas atualmente o que estamos comendo? Deveríamos pensar mais em como procurar uma alimentação natural orgânica para benefício de nosso corpo.

Qual o Plano de Deus para a nossa alimentação?

Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador. Estes alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. Proporcionam uma força, uma resistência e vigor intelectual, que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante. A Ciência do Bom Viver, pág. 296.

As 7 leis da alimentação Natural:

1. Regularidade: Comer apenas 3 refeições diárias sendo a última a mais simples e leve.
2. Quantidade: não sobrecarregar o estômago com demasiado alimento que podem causar diversas enfermidades, devemos ser moderado comendo com moderação os alimentos, mesmo sendo saudáveis.
3. Temperatura: Não colocar alimentos que possa elevar a temperatura dos órgãos internos como industrializados, carnes, leite, ovos e etc. Os alimentos ricos em oxigênio promovem o equilíbrio da temperatura intestinal, são eles: Frutas, legumes, verduras e cereais.
4. Qualidade: Devemos escolher alimentos simples, de preferência orgânicos, que não fiquem armazenados por muito tempo. Evitar todo tipo de toxico industrializado.
5. Combinação: Frutas e hortaliças não combinam, procure estudar sobre a combinação de frutas entre outros alimentos. Um alimento mau combinado pode causar fermentação.
6. Mastigação: Ter uma boa mastigação é essencial para a mistura de enzimas produzida na saliva no momento da Mastigação, ensalivarão e degustação. A mastigação deve ser bem feita para benefício da digestão.
7. Eliminação: O ideal é comer alimentos integrais com bastante fibras para estimular os movimentos dos intestinos e facilitar a evacuação, evitando assim a prisão de ventre.

Colocando em prática:

1 hora antes de comer o ideal é tomar um chá digestivo como Hortelã, Espinheira Santa ou Erva cidreira.

Desjejum: Use Frutas doces (Banana, Abacate, Mamão, Maça),secos (Uva passa, damascos, ameixa), Catanhas, Turbeculos e raízes (Macaxeira, Inhame, batata doce), Cereais integrais ( Aveia, Germem de trigo, Linhaça)

Almoço: Salada Crua de 4 cores que deve ser comida primeiro: Verde( Alface, Brocolis, Repolho, Branco: Cebola, pepino, Laranja: Cenoura, Abobora, Roxo: Cebola roxa, repolho roxo, beterraba.

Feijão (Feijão verde, Feijão preto, Fava, GRÃO DE Bico, Ervilha, Lentilha, milho)

Arroz integral.

Jantar: A refeição mais simples: Até meio quilo de 1 tipo de fruta, Salada de frutas, Sopa com pão integral, Mingau de aveia.

### O Regime Original Escolhido Pelo Criador

A fim de saber quais são os melhores alimentos, cumpre-nos estudar o plano original de Deus para o regime do homem. Aquele que criou o homem e lhe compreende as necessidades, designou a Adão o que devia comer: "Eis que vos tenho dado toda erva que dá semente, ... e toda árvore em que há fruto de árvore que dá semente, ser-vos-ão para mantimento." Gên. 1:29. Ao deixar o Éden para ganhar a subsistência lavrando a terra sob a maldição do pecado, o homem recebeu também permissão para comer a "erva do campo". Gên. 2:5.

Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador. Estes alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. proporcionam uma força, uma resistência e vigor intelectual, que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante. A Ciência do Bom Viver, págs. 295 e 296.



#### 4. Exercício Físicos

Muitas pessoas não dão a devida atenção ao Exercício físico. O exercício físico estimula a circulação, puxa para fora o calor interno dos órgãos digestivos, estimula os movimentos peristálticos dos intestinos facilitando na eliminação de fezes, expele toxinas através do suor.

Muitas enfermidades que acometem a população são pela falta de exercícios, a vida sedentária tem sido cada vez mais visível na sociedade atual. Isso é um erro grave pois afeta drasticamente o sistema sanguíneo, as artérias, a Linfa e o sistema nervoso. Pessoas que não fazem exercícios físicos geralmente sofrem de problemas emocionais, enfraquecimento ósseo e problemas cardíacos. O Ideal é suar todos os dias para ser liberado essas toxinas, quando mencionamos exercícios não falamos especificamente de uma academia, mas sim do simples exercícios de plantar e colher em uma horta, Uma simples caminhada. São hábitos que poderão mudar nossa qualidade de vida.

Qual o melhor horário para exercício físico?

O exercício não deve ser feito no período da digestão, sendo assim o ideal é 2 hrs após as refeições. Vejamos um exemplo na tabela a seguir:

6 h – Chá digestivo ou água pura

6:30 – Exercícios físicos

7 h – Desjejum

9 h às 11 e 30 – Exercícios físicos

12 h – Almoço

16 h as 17 e 30 – Exercícios físicos (Não é ideal fazer exercícios entre 15 a 16 hrs da tarde, pois nesse horário o corpo está executando uma importante função no fígado)

18 h – Jantar

20 h as 22 h – Exercício Físico

Dica: Exercícios abdominais estimulam os movimentos dos intestinos facilitando a eliminação de fezes:

## 5. Bom sono

O sono reparador é o que o corpo precisa para estar o dia seguinte, esse sono deve ser perfeito no horário correto. Muitos tem o hábito de dormir tarde da noite, trazendo para si diversas disfunções por horário irregular do sono. Algumas causas de se recolher tarde: Má disposição, Mal humor, Prejuízo a glândula tireoide, Desequilíbrio Hormonal, Baixa produção de substâncias essenciais para o nosso corpo.

Há ainda um outro hábito devastador para a saúde, é ele o comer depois das 19 hrs da noite. Ao escurecer o metabolismo cai para 20 a 30%, sendo assim a refeição deve ser leve e simples chegando até as 18 e 30, caso seja colocado no estômago alimento depois das 19, isso dará inicio a uma nova digestão e o estomago executará prolongado esforço quando na verdade deveria estar em repouso. É Recomendável depois das 19 hrs hrs o uso de água pura, um chá digestivo ou água com algum óleo essencial como óleo de hortelã. Não é recomendável tomar suco de frutas ainda que natural.

Diversas pessoas tem feito refeições tardias, assim com o corpo debilitado por grande esforço no dia anterior, acordam sem fome, apressados e logo comem Pão Branco com ovos ou margarina e Café. Após 2 hrs estão com fome e necessitam de uma nova refeição fazendo assim os conhecidos “Lanches” nos interva-los. Veja como o sono interfere em todo o seu dia. Por isso é necessário não somente mudar a alimentação, mas sim seguir os 8 remedios naturais.

- Dormir com as luzes apagadas
- Não comer depois das 19 do contrario prejudicaria o sono (sendo uma das causas de sonhos e pesadelos)
- Dormir antes das 22 hrs
- Não ficar mexendo no celular ou tela eletrônica um pouco antes de dormir
- Dormir em média 8 hrs por dia
- Não estar acordado entre 3 e 4 hrs da manhã, pois é o horário que a tireoide faz uma importante função

## 6. Luz do Sol

A Luz do sol é essencial para nossa pele, estimula a produção de vitamina D, ajuda na circulação do sangue, remove toxinas do corpo. Em países que luz do sol é escassa há um alto índice de depressão, sendo assim pessoas que se expõem ao sol todos os dias são mais felizes, e aquelas que não tomam luz solar tem sérios prejuízos no sistema nervoso. A luz do sol afeta positivamente o tecido epitelial (pele)

Excelente exposição sobre a luz do

sol(<http://cemacon.com.br/blog/beneficios-da-luz-do-sol-para-a-saude/>):

8 BENEFÍCIOS DA LUZ DO SOL PARA A SAÚDE QUE VOCÊ PRECISA CONHECER

Dos malefícios da exposição excessiva ao sol você já cansou de ouvir. Mas é necessário dizer também que os benefícios da luz solar, que são falados bem menos, são extremamente importantes para o seu bem estar. Entre os principais benefícios, está o estímulo da **vitamina D** para o seu corpo. A conhecida “vitamina do sol” é a responsável por auxiliar a absorção do cálcio no seu organismo, o que ajuda a deixar os ossos mais fortes, saudáveis e, conseqüentemente, combater a osteoporose. A exposição da pele à luz solar também ajuda a fortalecer o sistema imunológico e no tratamento de doenças como vitiligo, dermatites, psoríase. Além disso, tem importância no combate a doenças psíquicas, como depressão e Alzheimer. São realmente inúmeros os benefícios do sol para a sua saúde. Por isso listamos, neste texto, 8 benefícios da luz solar para o seu organismo que você precisa saber. Confira quais são abaixo:

## VITAMINA D

Só o fato de a exposição ao sol prevenir a deficiência da vitamina D já traria uma imensa lista de benefícios para este texto. Então, neste item, listamos alguns subitens que ajudam a entender A vitamina D ajuda o organismo a absorver melhor o cálcio e previne a osteoporose;

Alguns estudos apontam também que a deficiência de vitamina D no organismo pode estar relacionada à formação de alguns tipos de câncer, como de mama e de cólon. A ironia é que a maioria dos protetores solares bloqueiam apenas os raios UVB, e inibem a produção de vitamina D3. Como um pré-hormônio a vitamina D3 tem muitas funções internas de saúde.

## PELE NOVA

Para quem tem doenças de pele como a psoríase – que atinge 2% da população mundial -, o sol ajuda a diminuir o processo inflamatório e melhora a resposta imunológica. As lesões, assim, podem diminuir ou até desaparecer. O mesmo vale para a dermatite atópica e para o vitiligo. Mas atenção: a exposição ao sol nestes casos não pode ser extensa. Recomenda-se 15 minutos de sol, no máximo.

## BOM HUMOR

Isso mesmo. O sol eleva naturalmente a produção da serotonina, que ajuda a equilibrar o seu humor e traz sentimentos de felicidade

## ANTI-DEPRESSIVO

Durante algum tempo sem o sol, muitas pessoas ficam deprimidas, e acabam adquirindo o chamado transtorno afetivo sazonal. E essa condição depressiva pode ser facilmente amenizada simplesmente com a exposição desses raios solares

## MELHORA O SONO

Como a exposição ao sol ajuda a aumentar o nível de serotonina, isso também aumenta a sensação de bem estar e a eficiência do sono durante a noite, além de auxiliar a adormecer com mais facilidade

## ALIVIA DORES

A partir dos efeitos anti-inflamatórios da vitamina D, a exposição ao sol também pode ajudar a reduzir a necessidade de medicações para dor, estresse e ansiedade. Essa informação foi confirmada a partir de uma pesquisa realizada em um hospital, em 2005, que analisou pacientes em estado pós-operatório.

## SAÚDE OCULAR

De novo, é preciso o cuidado com o tempo de exposição: apenas alguns minutos ao sol ajudam a prevenir a degeneração relacionada a doenças oculares que causam perda de visão

## PERDA DE PESO

Mais uma vez, o aumento do nível de serotonina trazendo benefícios relacionados ao sol: além de auxiliar no humor, ele ainda regula o apetite. Além disso, um estudo dermatológico em 2011 chegou à conclusão que a exposição ao sol ajuda a queimar a gordura subcutânea e a reduzir a gordura visceral indiretamente.

**Mesmo com todos esses benefícios**, é extremamente importante não deixarmos de lado todos os cuidados com a exposição excessiva ao sol. A exposição saudável à luz solar precisa ser feita por períodos curtos, de 15 a 30 minutos. Se for ficar mais tempo, use protetor solar e tome os cuidados para que essa exposição não cause problemas como queimaduras, insolação e desidratação.

## 7. Temperança

A temperança é evitar tudo o que intoxica e usar com moderação o que beneficia. Isso não só na área da alimentação, mas em todas as áreas da vida.

Há diversos prejuízos em ser intemperante, entre eles está a má digestão, Gastrite, Enfraquecimento do sistema imunológico, Prejuízo no sistema nervoso. Um dos órgãos mais afetados inicialmente é o estômago, por ter que realizar excessivo esforço para digerir grande quantidade de alimento.

Não devemos comer, trabalhar, Estudar em excesso, devemos ser moderados nos disciplinando para não haver prejuízo a saúde.

Intemperança de qualquer espécie embota os órgãos perceptivos, enfraquecendo tanto as energias cerebrais, que as coisas eternas não são apreciadas, mas consideradas como comuns. As mais elevadas.

Temperança Pág. 12

Muitos gemem sob um fardo de enfermidades devido a hábitos errôneos em comer e beber, os quais violentam as leis da vida e da saúde. Estão enfraquecendo seus órgãos digestivos pela condescendência com o apetite pervertido. Maravilhoso é o poder da constituição humana para resistir aos abusos contra ela; a persistência nos hábitos errados, em excessiva comida e bebida, porém, enfraquecerá toda função do organismo. Satisfazendo o apetite pervertido e a paixão, mesmo cristãos professos estragam a natureza em sua obra, e diminuem a capacidade física, mental e moral. Santificação, pág. 20.

Retire da sua alimentação o que prejudica seu corpo: Industrializados, Carnes, leite, ovos, Massas, Biscoitos, Refrigerantes, Café, Álcool e etc.

Use com moderação alimentos naturais: Frutas, legumes, verduras e cereais.

A intemperança muitas vezes só é vista por aqueles comem comem grande porção de alimento na refeição, porém é intemperante aquele que belisca entre as refeições, pois o mesmo está fazendo com que o estômago faça excessivo esforço. A regularidade no comer é um hábito de temperança, comer apenas 3 vezes ao dia.

## 8. Confiança em deus

Podemos estar seguindo 7 dos remédios naturais, porém se não tivermos confiança em deus não conseguiremos alcançar nossos objetivos. Por isso antes de iniciar sua jornada obedecendo as leis de saúde é necessário confiar em Deus, veja o pensamento Bíblico:

“Entrega o teu caminho ao Senhor; confia nele, e ele o fará. [Salmos 37:5](#)”

“Os que confiam no SENHOR serão como o monte de Sião, que não se abala, mas permanece para sempre.” [Salmos 125:1](#)

Para conseguirmos vencer as tentações e seguir firmes na conservação da saúde é necessário confiar no poder de Deus. Temos que entender que somente dele vem a força e a vitória. É muito comum as pessoas afirmarem “Eu não consigo mudar meu estilo de vida”, e essa pessoa está certa, por que sozinha ela jamais conseguirá, apenas confiando em Deus podemos vencer as dificuldades que aparecem em nosso caminho, e esse não é um pensamento meu e sim bíblico:

Não sabes, não ouviste que o eterno Deus, o Senhor, o Criador dos fins da terra, nem se cansa nem se fatiga? É inescrutável o seu entendimento. Dá força ao cansado, e multiplica as forças ao que não tem nenhum vigor. Os jovens se cansarão e se fatigarão, e os moços certamente cairão; Mas os que esperam no Senhor renovarão as forças, subirão com asas como águias; correrão, e não se cansarão; caminharão, e não se fatigarão. Isaías 20: 28-31

Por isso decida hoje mudar seu estilo de vida, confiando no poder de Deus e seguindo suas orientações de saúde.

Atenciosamente:

Prof. Carlos Henrique– Naturólogo Clínico

“Nunca Desista de um objetivo que nasceu no coração de Deus”. Carlos Teotonio

## 9. Considerações finais

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.

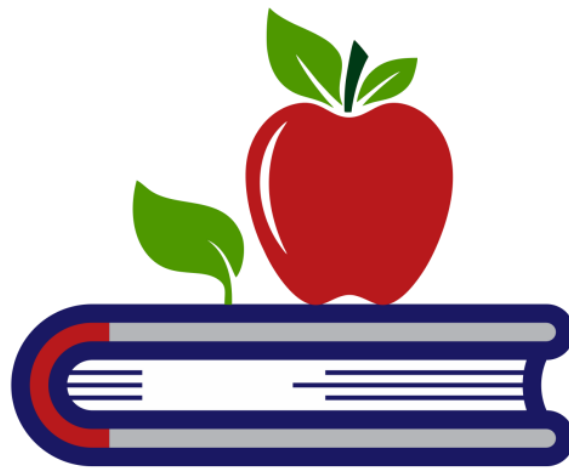
Agradeço ao Prof. Jean Alves Cabral que me ensinou qual o verdadeiro sentido da vida, sendo o melhor e mais prestativo Prof. Que já tive.

Lembre-se: “Nunca desista de um Objetivo que nasceu no coração de Deus”

Autor: Carlos Henrique Teotonio da Silva



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>