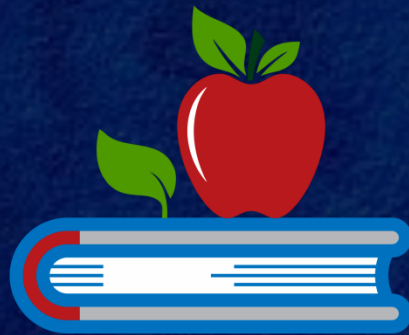




ALIMENTAÇÃO DESINTOXICANTE EM 7 PASSOS



CARLOS HENRIQUE
NATURÓLOGO CLÍNICO

"As informações disponíveis neste site não substituem em nenhuma hipótese o parecer médico profissional. Sempre consulte o seu médico sobre qualquer assunto relativo à sua saúde e aos tratamentos e medicamentos tomados por você ou pelas pessoas que recebem seus cuidados e atenção."

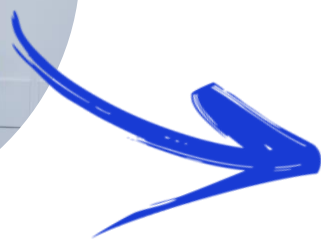


Prof. Carlos Henrique

Foi participante da 1ª Turma de Naturologia Clínica em Alagoas nos anos de 2018-2020 no Curso realizado na Cidade de Maceió – AL, sob a Coordenação do Prof. Dr. 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 possui as seguintes atribuições:

- (1) Formação Superior em Naturologia Clínica pela Faculdade ISCECAP , se especializando em Trefoterapia (Educação Alimentar). Curso devidamente registrado no MEC
- (2) Estagiou no Centro de Vida Saudável da Escola de Profetas em Pernambuco – Sairé
- (3) Palestrante de Saúde com ênfase na Alimentação Saudável;
- (4) Professor de Cursos Livres ministrados de forma online/presencial na área de Terapias Naturais e Educação Alimentar
- (5) Influenciador Digital da Saúde em mídias sociais com diversos conteúdos educativos na área da alimentação saudável. Redes sociais atuais: Youtube, Instagram, Facebook, Telegram, Tik Tok e Site.
- (6) Atualmente tem uma Alimentação Vegetariana Estrita, é Adventista da Sétimo dia e tem uma Visão Bíblica sobre a Alimentação original dada por Deus a seus filhos.



“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 Ter qualidade de vida. E nosso foco será a alimentação desintoxicante. Esses 7 passos serão um auxílio para desintoxicar, Revitalizar e Restaurar seu corpo. Comendo de maneira inteligente e respeitando as Leis da Alimentação, Transforme seu alimento em um remédio. A citação a seguir nos leva a reflexão do por que ficamos doentes:

“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



“A mudança foi radical na minha vida”

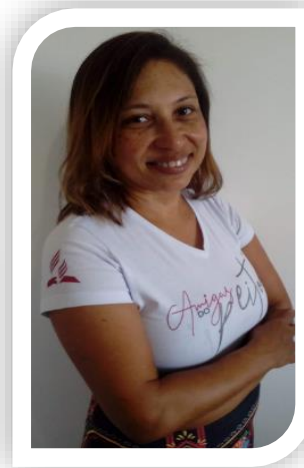
Essa é a história da Ítala, uma mulher que não aguentava mais viver doente e encontrou nos 7 passos para uma alimentação desintoxicante uma esperança para se livrar de suas enfermidades. E qual o resultado? Veja:

Hoje Vive com mais saúde e Qualidade de Vida

Antes



Depois



Rio de Janeiro

Assista ao testemunho completo no Youtube



**CLIQUE AQUI
PARA ASSISTIR**

Você também pode assistir com o link: carlosnaturologo.com/testemunho.itala

Sucesso ou Fracasso? Quem escolhe é Você



Para atingir um objetivo é necessário ter foco, disciplina e muita força de vontade. Na sua jornada na alimentação saudável poderá surgir alguns obstáculos, dentre eles:

Críticas destrutivas

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 no futuro 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”

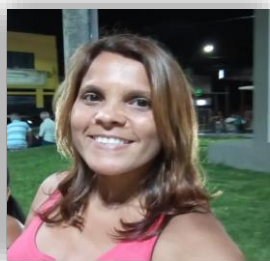
Vanessa



“Mudou tudo em minha vida, me tornei Vegetariana, eu não conhecia as 7 leis da saúde (Alimentação), 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



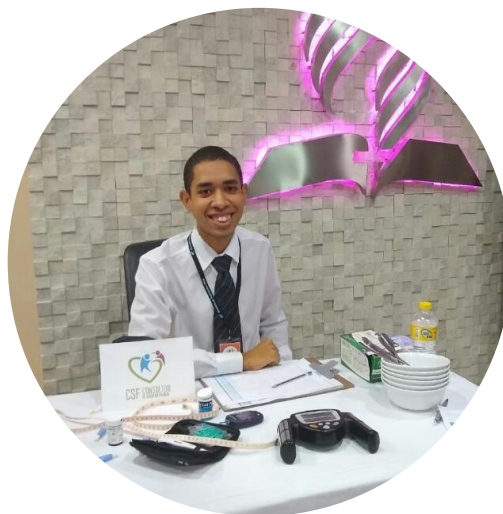
“Sou Odontóloga e atualmente passo receitas naturais para amenizar os problemas dos pacientes, com ervas, óleos, azeites naturais, também oriento sobre alimentação saudável, isso eu devo ao Prof. Carlos Henrique”

CLIQUE AQUI
PARA ASSISTIR

Se você tem esse Material impresso, pode assistir todos os depoimentos no meu canal do Youtube: Carlos Naturologo.

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 Trofoterapia (Educação Alimentar). Me aprofundi lendo apostilas, livros e artigos, Além de assistir diversos vídeos 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. Continuo estudando a ciência alimentar para me aprofundar ainda mais e passar o melhor conteúdo já feito nessa área. Vamos comigo ser Saudável?



VOCÊ VAI OUVIR, 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 anemia seguindo essa alimentação”

“ Não da pra viver comendo só frutas, legumes, verduras e cereais.
Isso não vai promover nutrição suficiente”

**Por que se alimentar
melhor?**

Somos Santuários de Deus

**Deus se preocupa com
nossa Saúde**

**Ser humano integral
dedicado a Deus**

**O Alimento e Bebida deve
ser para Glória de Deus**

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

A Alimentação interfere na sua saúde mental, emocional e espiritual.



A moléstia nunca vem sem causa. O caminho é preparado e a doença convidada, pela desconsideração para com as leis da saúde. Muitos sofrem em consequência 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. O maior número, todavia, sofre devido a sua própria direção errônea. Desatendem aos princípios de saúde por seus hábitos de comer, beber, vestir e trabalhar. Sua transgressão das leis da Natureza produz os infalíveis resultados; e ao sobrevir a doença, muitos não atribuem seu sofrimento à verdadeira causa, mas, murmuram contra Deus por causa de suas aflições. Mas Deus não é o responsável pelo sofrimento que se segue ao menosprezo das leis naturais. WHITE, Ellen Gould. *A Ciência do Bom Viver*. Casa Publicadora

Brasileira. Tatuí, SP. 1997, p. 234.

Todos os dias somos bombardeados com falsas promessas de cura rápida, quer seja com um produto, alimento, suco ou tempo de desintoxicação. Porém quero deixar claro que não existe restauração do corpo completa sem mudança diária dos hábitos alimentares e de estilo de vida. Eu neste momento que escrevo o ebook tenho 23 anos de idade, imagine que eu intoxiquei meu corpo durante 21 anos, será que consigo limpar todas as minhas células, sangue, linfa, líquido tissular, órgãos apenas com 7 dias tomando algum tipo de suco? Ou quem sabe usando algum tipo de produto naturais? A resposta é não. Da mesma maneira que levei uma vida para me intoxicar, irei levar bastante tempo para desintoxicar. Quanto tempo? Isso vai depender do grau de intoxicação que seu corpo esteja, quão ácido ele está?. Não sou contra o uso de sucos detox, alimentação viva, produtos que realmente sejam 100% naturais e terapias que auxiliam na desintoxicação. O que sou contra são as falsas promessas de que você vai se livrar se uma enfermidade simplesmente usando um tipo chá, suco, produto, terapia. Isso não existe. Imagine uma pessoa tomando que não bebe a quantidade suficiente de água, inspira um ar tóxico nas cidades, bebe toda sorte de líquidos acidificantes e estimulantes, come alimentos ácidos e cadavéricos, sedentário (a), não se expõe a luz do sol, dorme fora de hora, vive estressado e com a coluna desalinhada. Agora imagine quanta acidez está sendo jogada dentro das células com essa atitude?

Qual a consequência dessas atitudes? O resultado é câncer, diabetes, gastrite, rinite, sinusite, gordura no fígado, refluxo, obesidade, nódulos, cistos, cálculos renais e hepáticos e a lista não teria fim. Ora como pois poderíamos nos livrar dessas enfermidades? Tomando um produto? Ou mudando completamente o estilo de vida? Não deveríamos nós está buscando verificar a causa da enfermidade ao invés do sintoma?.

Por isso entenda que o objetivo deste material não é que você siga-o como um protocolo de desintoxicação que começa e termina, mas sim como um projeto de continua prática dessas orientações. Assim você poderá ter saúde e qualidade de vida.

Por isso deixe o o tempo desintoxicar, revitalizar e restaurar seu corpo, a consequência disso é se livrar das enfermidades e ter saúde e qualidade de vida. Irei mostrar em tabelas a seguir como isso ocorre em nosso corpo.

Observe na tabela a seguir que a doença não surge do dia para a noite, isso construído e alimentado durante uma vida de intoxicação:

| Gráfico da Evolução da Enfermidade N.º 1 | |
|---|--|
| 1.º Nível | Fermentação |
| 2.º Nível | Retenção de Toxinas / Disfunção Elementar |
| 3.º Nível | Desvio Estrutural |
| 4.º Nível | Inflamação |
| 5.º Nível | Infecção |
| 6.º Nível | Ulceração |
| 7.º Nível | Tumoração |

Terapias Comparadas pág. 17. Jean Alves Cabral.

Veja agora o tempo de restauração para se livrar de cada fase da enfermidade:

| | Desintoxicação | Revitalização | Restauração | Total de Tempo |
|------------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------|-----------------------|
| 1.º Nível Fermentação | 7 | 14 | 28 | 49 |
| 2.º Nível Disfunção | 14 | 28 | 56 | 98 |
| 3.º Nível Desvio | 21 | 42 | 84 | 147 |
| 4.º Nível Inflamação | 28 | 56 | 112 | 196 |
| 5.º Nível Infecção | 35 | 70 | 140 | 245 |
| 6.º Nível Ulceração | 42 | 84 | 168 | 294 |
| 7.º Nível Tumoração | 49 | 98 | 196 | 343 |

Cinco Conceitos Essenciais da Clínica naturista pág. 48. Jean Alves Cabral.

Poderia expor aqui o que acontece em cada sistema de corpo de acordo com o nível de intoxicação. Porém neste material irei focar no sistema gástrico e intestinal, uma vez que estamos dando ênfase a educação alimentar:

1. Sub-sistema Gástrico

| Toxemia | Problema Imediato | Descrição (Doença) | Explicação |
|-----------|-------------------|---|--|
| 1.º nível | Fermentação | Azia hiperácida e Azia hipoácida | <u>Hiperácida</u> : Sensação de calor, queimadura e um vazio que parte do estômago e sobe até a porção superior do esôfago após ou nos intervalos das refeições. Ardor com fome e piora depois de comer. <u>Hipoácida</u> : Gastralgia (dor), falta de fome, um peso estomacal mesmo sem haver comida nada. Ardor sem fome e piora depois de comer. |
| 2.º nível | Disfunção | Dispepsia | Perturbações digestivas ou lesões passageiras com forte fermentação. Pode haver gastralgia freqüente. Azia intensa e permanente. |
| 3.º nível | Desvio Estrutural | Gastrite nível 1 | Dificuldade digestiva estrutural. O estômago perde suas funções e passa a desestruturar definitivamente todo o sistema, alcançando o duodeno e o esôfago fortemente. Gastralgia constante, vômitos, mau hálito e boca saburrosa. |
| 4.º nível | Inflamação | Gastrite/Esofagite/Duodenite, em nível "2". | Devido à eupepsia permanente, muitos micróbios buscam sobrevivência nos tecidos toxêmicos. A invasão sem resistência inicia. Todos os sintomas dos níveis anteriores agravam-se e há dor de cabeça, um nervosismo marcante e em certos momentos algum leve sangramento. |
| 5.º nível | Infecção | Úlcera nível 1 | A toxemia evolui por falta de desintoxicação apropriada. A febre surge e permanece. Há perda drástica de células vitais pela manifestação dos micróbios. Manchas, cistos e rachaduras que sangram e ardem manifestam-se. A proliferação é muito grande e o sistema é dominado pelos invasores. |
| 6.º nível | Ulceração | Úlcera duodenal, estomacal e/ou esofágica. Nível 2. | Feridas com pus e sangue. Gastralgia intensa, perda de 75% da função do sistema. Todos os sistemas correlatos são gravemente afetados e a destrutividade é muito elevada. Todos os sintomas anteriores agravam-se e há necessidade de urgente internação para evitar o colapso total (morte). |
| 7.º nível | Tumoração | Câncer (necrose) | O tecido ou parte dele está em estado de putrefação. Não há resposta imunológica. Muitas vezes as peças afetadas incham e há dor intensa, seguida de dormência e nova dor. O foco pútrido (necrótico) lança sangue e pus em todo o ser e a morte está próxima. |

Terapias Comparadas pág. 20,21. Jean Alves Cabral.

1. Sub-sistema Intestinal

| Toxemia | Problema Imediato | Descrição (Doença) | Explicação |
|-----------|-------------------|------------------------------|---|
| 1.º nível | Fermentação | Hiperacidez e/ou Constipação | <u>Hiperacidez</u> : Trata-se de uma situação em que o sistema, sobrecarregado de fermentos produzidos em sistemas anteriores provoca a imediata manifestação de uma “diarréia”. <u>Constipação</u> : popularmente chamada de “prisão de ventre”, trata-se do ressecamento do sistema devido à incompatibilidade dos fermentos e carência de água. |
| 2.º nível | Disfunção | Colite | A presença de fermentos cria uma situação de febre intestinal que acaba por interromper as funções do sistema. |
| 3.º nível | Desvio Estrutural | Enterite | Agravamento da colite e fixação de placas de fezes e fermentos pútridos na mucosa interna dos intestinos. Neste nível é comum o surgimento de “crises hemorroidais” |
| 4.º nível | Inflamação | Enterocolite | Inflamação em todo o intestino delgado que atinge o cólon. A vesícula biliar é afetada neste nível. |
| 5.º nível | Infecção | Gastrenterite | O estômago é gravemente afetado e todos os dois sistemas então afetados pela elevada fermentação. Se o sistema gástrico não estava afetado até este momento evolutivo, passa a ser afetado em seu respectivo gráfico partindo do nível 4. |
| 6.º nível | Ulceração | Septicemia | O sistema se torna um grande foco de produção de pus, sangue e fermentos pútridos. Todo o sangue passa a lançar em todos os demais sistemas uma elevada carga de venenos. |
| 7.º nível | Tumoração | Câncer (necrose) | O tecido ou parte dele está em estado de putrefação. Não há resposta imunológica. Muitas vezes as peças afetadas incham e há dor intensa, seguida de dormência e nova dor. O foco pútrido (necrótico) lança sangue e pus em todo o ser e a morte está próxima. Pode haver ressecamento e estrangulamento definitivo de bolsas intestinais. |

Terapias Comparadas pág. 21. Jean Alves Cabral.

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. Junto com esse material estou encaminhando uma apostila de Educação Alimentar, onde trago uma abordagem científica de cada um dos passos que eu ensino para uma alimentação saudável.

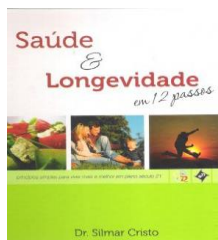


A LEITURA PROMOVE SAÚDE MENTAL

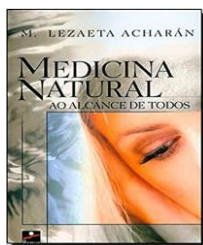
Saúde Nua e Crua
Mácia Vidoto



Saúde e Longevidade
Silmar Cristo



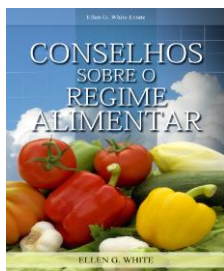
Medicina Natural
Manuel L. Acharán



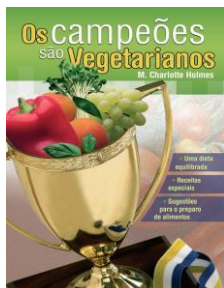
Nutrição Orientada
Durval S. Lima



Conselhos Sobre o regime Alimentar
Ellen White



Os campeões são vegetarianos
M. Charlotte



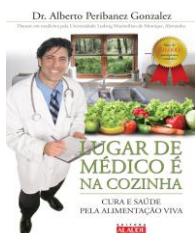
Alimentação Desintoxicante
Conceição Trucom



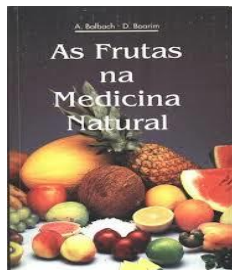
A Máquina Viva
Paulo Ribeiro



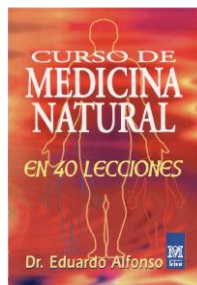
Lugar de Médico é na cozinha
Alberto Gonzalez



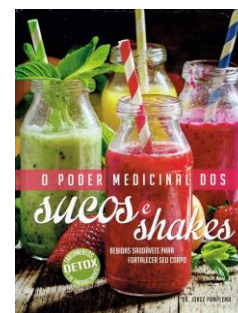
As frutas na Medicina Natural
Daniel Boarim



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 em perfeito equilíbrio 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 e desintoxicar.
- 5 **Combine bem seus alimentos:** Procure ter uma alimentação simples e natural, isso irá facilitar a absorção de nutrientes e evitar combinações inadequadas em nosso corpo.
- 6 **Mastigue bem seus alimentos:** A mastigação é o primeiro processo da digestão, quem não mastiga não digere bem. Por isso a mastigação é de extrema importância quando falamos sobre alimentação saudável
- 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 que é considerada a “mãe de todas as doenças”

OS 7 PASSOS PARA DESINTOXICAR



1. Regularidade



2. Quantidade



3. Temperatura



4. Qualidade



5. Combinação



6. Mastigação



7. Eliminação



Quando não seguimos os 7 passos:

1. REGULARIDADE

Comer a Toda Hora, Beliscar entre as refeições.

Problemas gástricos, compulsão alimentar e etc.

2. QUANTIDADE

Grande quantidade de alimento nas refeições.

Desconfortos estomacais, gases, fermentações.

3. TEMPERATURA

Alimentação Superficial com industrializados e Carnes de animais.

Febre interna por elevação da temperatura intestinal

4. QUALIDADE

Alimentos cheios de venenos e toxinas.

Disfunção na estrutura celular, intoxicação com radicais livres

5. COMBINAÇÃO

Comer Alimentos que não combinam entre si.

Pouca absorção de nutrientes por causa das fermentações.

6. MASTIGAÇÃO

Comer apressadamente e sem mastigar os alimentos corretamente

Prejudica o bom funcionamento do estômago sendo uma das causas de problemas estomacais.

7. ELIMINAÇÃO

Prisão de Ventre, a mãe de todas as doenças.

Enfermidades em todo o corpo por acúmulo de resíduos nos intestinos.

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 consequências. Do ponto de vista Fisiológico, Científico, Nutricional e Empírico o corpo humano estará em normalidade funcional orgânica (homeostasia) fazendo uso de 2-3 refeições ao dia. 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 absorção nos intestinos é paralisada para realizar uma nova digestão no estômago. Isso causará fermentações intestinais (*Maléficas, não me refiro a fermentação por bactérias*), 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*4
- Pessoas que fazem refeições tardias a 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 nesse período o metabolismo cai para 20-30% *5-6
- Quando comemos em horário irregular, intoxicamos o nosso sangue, isso será causa de diversas enfermidades*7

Vamos praticar?



Ao acordar as 6 horas tome um copo com água de 250 ml. É importante tomar água em jejum, assim você poderá ativar os órgãos internos para receber alimento posteriormente. Além disso esse hábito ajuda na melhor evacuação dos excrementos.



O Desjejum deve ser as 7 horas. Está é a principal refeição do dia, coma uma boa quantidade de alimento com moderação e bem mastigado.



O almoço deve ser as 12 horas e 30 minutos. Está é a refeição mais equilibrada do dia, dê preferência as saladas neste momento.



O Jantar deve ser as 18 horas e 30 minutos. Neste momento deve-se comer pouco pois é o momento que o corpo se prepara para o repouso.



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 que sua mãe preparou. Seria esse um hábito que contribui para tua saúde? Vem comigo que iremos descobrir no segundo passo para uma alimentação desintoxicante.



Diga Não a Glotonaria



- A Grande quantidade de alimento sobrecarrega o estômago, isso inflama a mucosa estomacal, sendo uma das causas da gastrite, refluxo e distúrbios gástricos. ⁸
- Os intestinos por sua vez não conseguem assimilar os nutrientes e haverá uma desnutrição severa, faltando nutrientes em todo o corpo. ⁹
- Cerca de 80% desses nutrientes é perdido pelas fermentações intestinais, que intoxicam toda a Linfa/Sangue/Nervos. ¹⁰
- A mistura de grande variedade alimentos causam uma perturbação dos intestinos, não sendo feita a absorção dos nutrientes satisfatoriamente. ¹¹

Vamos Praticar?



Se alimente somente com o Necessário sendo a sugestão de até 600 gramas 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 no Máximos 5 combinações diferentes de alimentos

A variedades de cores na Alimentação irá Beneficiar todo o corpo, mas principalmente alguns sistemas específicos, veja a seguir:

Influência das cores nos 11 sistemas do corpo:

Branco

Esquelético e Nervoso

Vermelho

Linfa e Imunidade, Genital e urinário.

Verde

Circulatório e Esquelético

Amarelo ou Laranja

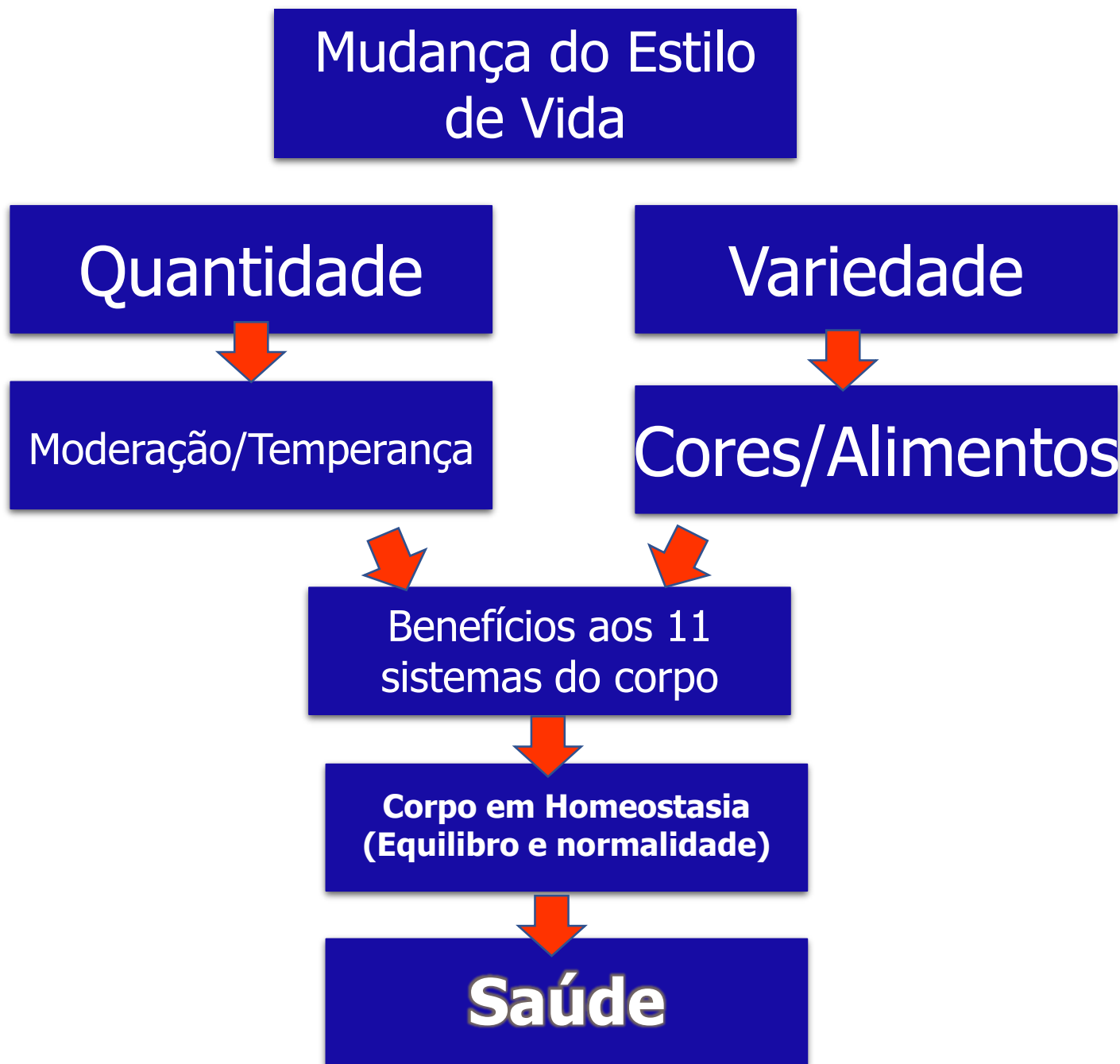
Pele, Pelos e Unhas. Respiratório e Digestório

Marrom

Digestório, Endócrino, Nervoso.

Preto ou roxo

Linfa e imunidade





IMPORTANTE

Gluttonaria

Não sobrecarregar o estômago

Misturas

Jamais usar além 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. 12
- Apenas os alimentos Naturais integrais podem refrescar os intestinos. É o caso das frutas, legumes, verduras, cereais, tubérculos, brotos e germinados.13
- 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. 14
- 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. 15

Vamos Praticar?



Coma apenas alimentos ricos em Oxigênio, Água e nutrientes em perfeito equilíbrio 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, 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 puxar o calor dos intestinos. Você também pode fazer aplicação da argila sobre os intestinos sempre 2 horas depois de comer

Qual sua Escolha?





IMPORTANTE

Interno

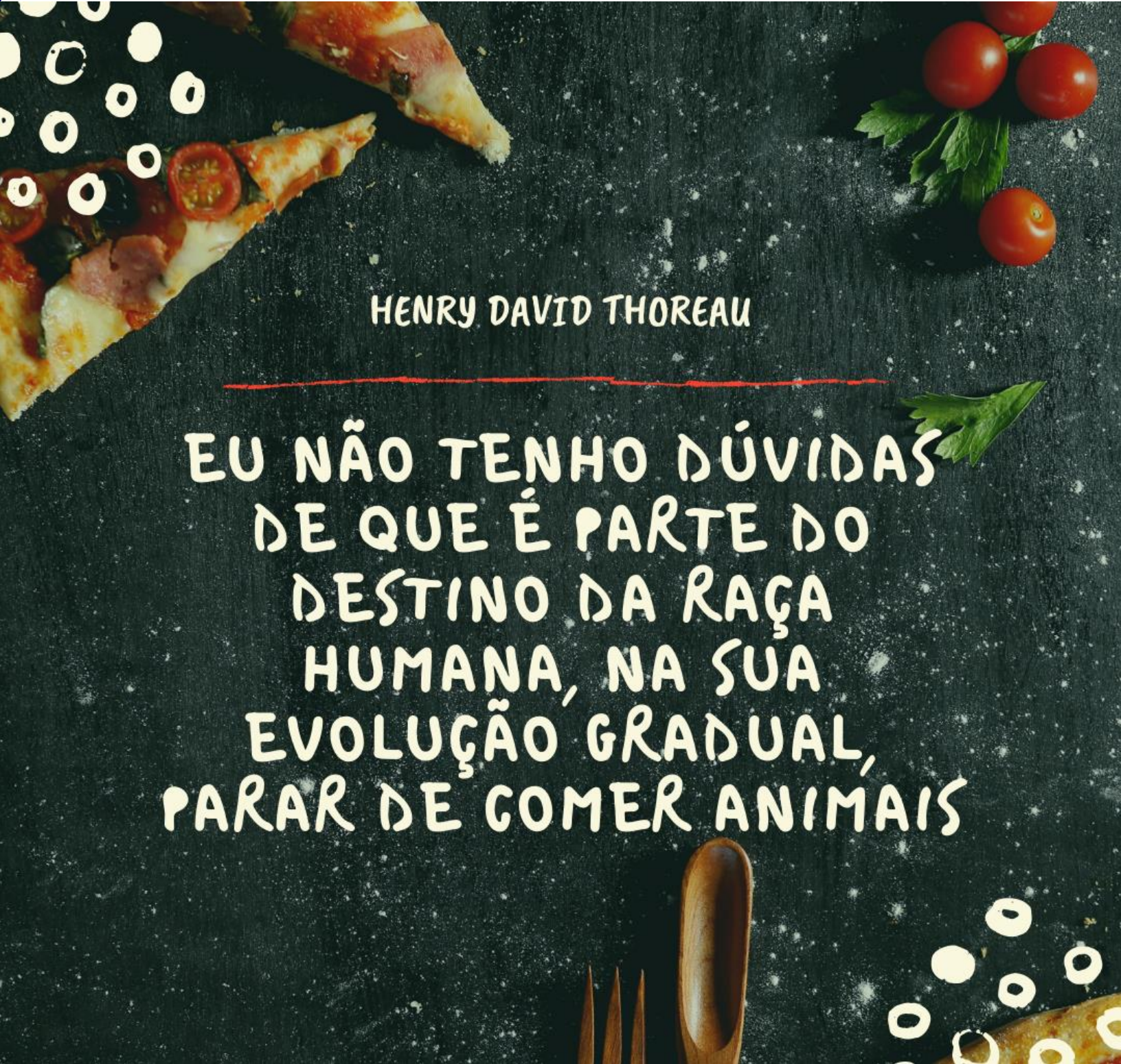
A digestão ocorre naturalmente a 37 graus.

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 o 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. 16
- Os alimentos de origem animal não servem para o consumo, mesmo o ovo de 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. 17
- Os melhores alimentos para consumo são os Brotos e germinados, alimentos crus e no vapor. Usando com pouca frequência os cozidos e assados. 18
- 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. 19

Vamos praticar?



Procure consumir alimentos germinados e preparar os brotos pois esses alimentos estão com todos os nutrientes de forma especial potencializados



Dê preferência ao comer brotos e germinados e Crus. Use com menor frequência os alimentos assados, cozidos e no vapor. Abandone os alimentos fritos.



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 e melaço.




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

A Combinação alimentar é essencial para ter saúde e qualidade de vida. Uma combinação inadequada pode prejudicar a absorção dos nutrientes.



Não aceite a fermentação



- No geral 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. Os frutos como Pepino e tomate podem ser usados nas saladas. Além disso o abacate e coco também pode ser usados.²⁰
- 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 o 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 alimento 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.



Cada 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 isso ser a 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. ²¹
- 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. ²²
- 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. ²³
- O comer apressado causa distúrbio nervoso e metabólico, atrapalha a digestão e a absorção dos nutrientes. ²⁴

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, refluxo, úlceras e etc.



Prefira sempre mastigar os alimentos naturais pois são eles que promovem a melhor Nutrição e mantêm os dentes saudáveis.



IMPORTANTE

Mastigar

Para

Ensalivar

Para

Degustar

Para

Deglutir



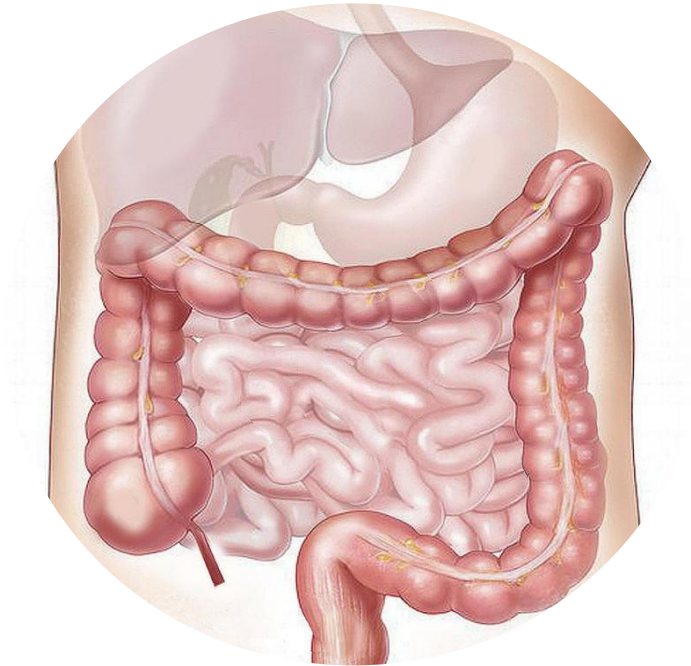


JIDDU KRISHNAMURTI (1895-1986)

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

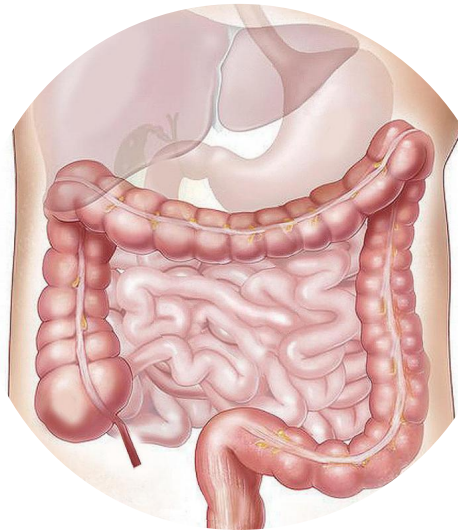


7. Elimine os Excrementos



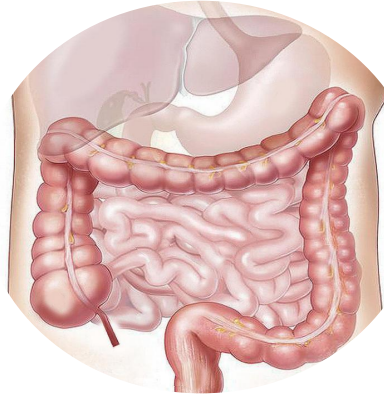
A Prisão de ventre é considerada a Mãe de todas as doenças. Por que será que ela ganhou esse título? Bom essa é uma das leis mais importantes. As pessoas estão muito preocupadas com o que entra, mas não se preocupam com o que sai. Vamos descobrir no Último passo para uma alimentação desintoxicante em 7 passos:

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. ²⁵
- 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 busque praticar estes 7 passos para garantir a sua regularidade intestinal.



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



A Hidrocolonterapia é excelente para ajudar na limpeza intestinal. Porém deve ser feita com acompanhamento de um Naturólogo

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

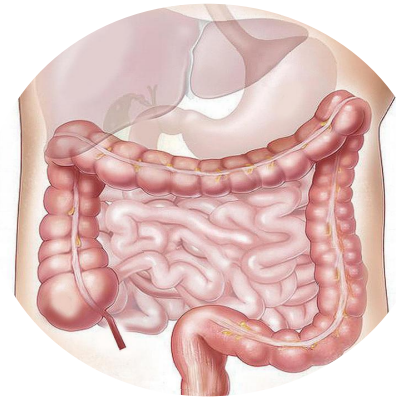
Os intestinos Absorvem toxinas presentes nesses alimentos

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

IMPORTANTE



Água

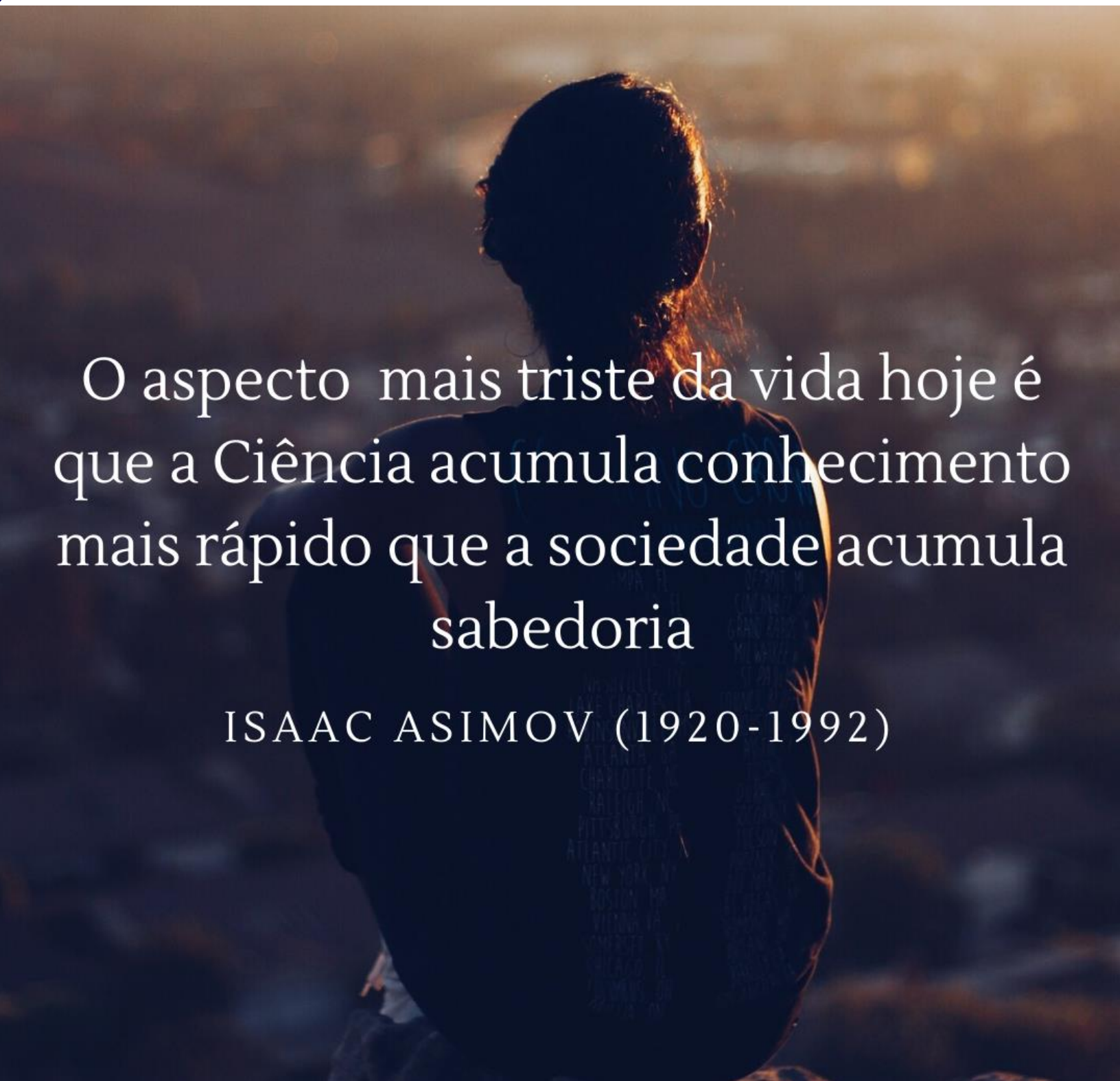
Quantidade suficiente de
água.

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)

o corpo é dotado de vasta rede de **mecanismos** de feedback, os responsáveis pelos delicados equilíbrios sem os quais não conseguiríamos viver. Os fisiologistas chamam de **homeostasia** esse **alto nível de controle interno do corpo**. **Nas doenças, mais do que nunca, esses equilíbrios funcionais ficam alterados – isto é, a homeostasia fica enfraquecida**. Quando essa perturbação é excessiva, o corpo como um todo não mais pode sobreviver. *GUYTON, Arthur C. Tratado de Fisiologia Médica. Editora Guanabara Koogan. Rio de Janeiro, 1991. p, prefácio.*



Naturólogo pode ensinar sobre Alimentação Saudável? Ou isso é exclusivo do Nutricionista ou Nutrólogo? Esclarecimento do Prof. Carlos Henrique:

📌 O termo "Dieta" pertence a Escola de Nutrição, por isso a dieta é passada por um nutricionista. Esse termo deve ser evitado dentro da Naturologia/Naturopatia/Terapias Naturais e etc. Assim evitaremos estar entrando em uma área que não pertence a nossa profissão;

Mas o Naturólogo pode instruir uma pessoa quando a sugestões alimentares?

👉 É importante entender que o plano de Educação Alimentar que o Terapeuta desenvolve faz parte de um conjunto de terapias naturais que irão desintoxicar, revitalizar e restaurar o corpo como um todo. Por isso a "Trofoterapia" é uma das terapias aplicadas pelo Terapeuta Naturista. Isso torna a Trofologia muito diferente da Nutrição que tem suas peculiaridades em relação protocolos específicos com cálculos e etc.

Portanto o Trabalho que o Naturólogo faz é conhecido como: "Plano de Educação Alimentar", "Sugestão de Trofoterapia" e etc.

Pela lei que podemos usar da trofoterapia (Terapia com alimentação natural) em nossa profissão, pois faz parte de nossas atribuições. Veja a declaração do Ministério da Saúde:

NATUROPATIA

É entendida como abordagem de cuidado que, por meio de métodos e recursos naturais, apoia e estimula a capacidade intrínseca do corpo para curar-se. Tem sua origem fundamentada nos saberes de cuidado em saúde de diversas culturas, particularmente aquelas que consideram o vitalismo, que consiste na existência de um princípio vital presente em cada indivíduo, que influencia seu equilíbrio orgânico, emocional e mental, em sua cosmovisão.

"A Naturopatia utiliza diversos recursos terapêuticos como: plantas medicinais, águas minerais e termais, aromaterapia, ***trofologia***, massagens... e mudanças de hábitos."

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html

Assim fica claro que o Naturólogo/Naturopata pode sugerir um plano d Educação alimentar baseado na trofologia aprendida em seu curso Profissionalizante, Superior ou Especialização.

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

Atenciosamente, Prof. Carlos Henrique
Naturólogo Clínico
Especialista em Trofoterapia (Educação Alimentar)

Cronobiograma

Horários da 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 em cada horário

12H30 – Almoço (mastigue bem os alimentos)

15H, 16H, 17H, 18H – 250 ML de água em cada horário

18H30 – Jantar (mastigue bem os alimentos)

20H30, 21H, 21H30 – 250 ML de água em cada horário

22H – Dormir (Descanso)

“Desjejum Saboroso, pra começar o dia com energia”

DESJEJUM



PLANO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR:

• **Opção 1:**

Vitamina Natural:

Escolha 1-2 das seguintes Frutas:

- ✓ *Banana*
- ✓ *Maça*
- ✓ *Abacate*
- ✓ *Mamão*
- ✓ *Pêra*
- ✓ *Coco seco/polpa do coco verde*



Adicionar 2 colheres de Aveia em Flocos grossos, 1 colher de germen de trigo, 3 ameixas secas e Leite vegetal de sua escolha. 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.
- ✓ Sempre gosto de Usar a Banana com mais uma fruta, porém também pode ser usado apenas banana ou a combinação de duas frutas da lista.

PLANO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR:

- **Opção 2:**

Salada de frutas:

Escolher uma ou duas das seguintes frutas:

Banana, Mamão, Maça, Abacate, Coco, Polpa do coco verde, Pêra, Manga

Escolher 1 das seguintes frutas:

Uva passa, Ameixa seca, Banana passa, coco desidratado, damasco desidratado, Tâmara, maça desidratada.

Escolher 1 dos seguintes:

Aveia, Quinoa em flocos, Germen de Trigo, farinha de amendoim crua, fibra de trigo

Escolher 1 dos seguintes:

Semente de Linhaça , Semente de Girassol, Chia, Castanha do para, Castanha de Caju. Caso prefira pode colocar em forma de farinha.

Adicione ainda 3 colheres de Gergelim Cru com casca na salada de frutas.

Opcional: Pode ser feito um leite vegetal caseiro com mel de abelhas, adicione esse leite vegetal a salada de frutas e deixe na geladeira por algumas horas. Depois disso pode comer esse prato altamente saboroso, nutritivo e desintoxicante.



PLANO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR:



- **Opção 3:**

Mingau Cru Nutritivo:

Bater duas ou três das seguintes frutas no liquidificador sem água ou com muito pouca água até virar um creme delicioso:

Banana, Mamão, Abacate, Coco, Polpa do coco verde, Maça, Pêra

Ex: Banana + Mamão. Banana + Abacate, Banana + mamão + Abacate, Banana + Maça, + Polpa de coco verde e etc.

Quando o mingau cru estiver pronto adicione um dos seguintes:

Aveia, Quinoa em flocos, Germen de Trigo, farinha de amendoim crua, Semente de Linhaça, Semente de Girassol, Chia, Castanha do para, Castanha de Caju, fibra de trigo. Caso prefira pode colocar em forma de farinha.

Adicione também 3 colheres de gergelim cru com casca.

Opcional: Pode ser colocado em cima do mingau cru frutas desidratadas como ameixa ou uva passa, caso goste pode adicionar um pouco de mel.

Informações adicionais: Eu gosto sempre de bater a Banana com uma ou duas frutas, porém você pode usar a criatividade e bater frutas como coco e mamão por exemplo. Vai do gosto de cada um. A banana dá um sabor legal em todas as combinações citadas acima.

PLANO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR:



- **Opção 4:**

Overnight:

Escolha um leite vegetal (250 ml) de sua preferência e adicione 4 colheres sopa de Aveia em flocos. Em seguinte adicione 2 colheres de sopa de um dos seguintes:

Chia, Linhaça ou Girassol.

Deixe na geladeira durante a noite. No outro dia adicione duas das seguintes frutas:

Banana, maçã, Mamão, Abacate, Coco, Manga, polpa do coco verde, Pêra

Pode adoçar esse creme com Mel ou frutas desidratadas.

Não esqueça de colocar 3 colheres de gergelim cru com casca no momento da refeição.

Informações adicionais: Algumas pessoas gostam de colocar as frutas junto com leite vegetal, aveia e sementes. Isso vai da sua preferência. Já fiz das duas formas e ficaram deliciosos. Caso queira pode deixar tâmaras dentro ou colocar um pouco de mel.

PLANO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR:



• **Opção 5:**

Mingau de Aveia:

Adicione em uma panela 250 ml do leite vegetal de sua preferência;

Coloque 4-6 colheres de aveia em flocos (se quiser um mingau ralo, deve-se colocar menos aveia, caso queira um pouco mais consistente coloca-se mais aveia).

Mexa bem esses dois ingredientes até virar um mingau. Bata no liquidificador duas bananas maduras e adicione ao mingau mexendo por mais 1 minuto.

Coloque esse mingau no prato e adicione 3 colheres de gergelim cru com casta.

Caso goste pode adicionar também granola e Mel.

Informações adicionais: O leite que mais gostei para fazer esse mingau foi o leite de coco caseiro ou de amendoim. Mas você pode testar com outros leites vegetais.

Pode-se comer um pouco de mamão, antes do mingau de aveia.

PLANO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR:

- **Opção 6:**

Cuscuz de Milho verde com Leite de coco Caseiro:



Antes de comer o cuscuz pode-se comer uma Fruta Doce + Fruta oleaginosa + mel. Ex: Banana + Abacate, Maça + coco, Banana + Coco.

Para fazer o cuscuz de milho você deve retirar o milho de 4 espigas. Em seguida bata esse milho no liquidificador até ficar esbagaçado. Coe com um pano. O leite de milho que sobrar você guarda pra fazer um mingau ou adicionar na vitamina e salada de frutas.

O bagaço do milho você deve colocar na cuscuzeira, adicionando um pouco de sal. Aguarde 15 minutos até o cuscuz estar pronto.

Bata o coco seco com água morna no liquidificador, coe e adicione um pouco de sal.

Coloque o cuscuz de milho verde + leite de coco caseiro + 2 colheres de gergelim cru com casca e coma esse delicioso cuscuz nutritivo.

PLANO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR:



• **Opção 7:**

Mingau de Milho:

Bater o milho verde no liquidificador apenas para esbagaçar/ quebrar o milho, mas não torna-lo um creme. Em seguida coloque na panela com Leite de coco caseiro e Aveia em flocos grossos (opcional). Quando esse mingau estiver pronto você deve adicionar duas frutas das seguintes: Banana, Abacate, maçã, Mamão).

Adicione 3 colheres de Gergelim cru com casca.

Pode adoçar com mel (opcional)

Informações adicionais: Pode ser feito com outro leite vegetal, porém eu só fiz com leite de coco.

Pode-se comer as frutas antes do mingau, isso será ainda mais saudável.



LEITE DE COCO: Bater o coco seco com água morna no liquidificador e coar. A Outra versão é bater água de coco com a polpa do coco verde e está pronto o leite de coco. Algumas lojas de produtos naturais vendem leite de coco em pó.

LEITE DE AMENDOIM: Deixar o amendoim cru de molho durante a noite. No outro dia descartar a água e colocar o amendoim para ferver durante 5 minutos. Bater o amendoim no liquidificador e coar.

LEITE DE AVEIA: Bater aveia em flocos com água no liquidificador e coar. A outra forma de fazer é deixando a aveia de molho durante a noite, no outro dia você descarta a água e bate com uma nova água no liquidificador e coa.

LEITE DE ARICURI: Deixe o Aricuri secando no sol durante 1 semana para facilitar na hora de quebra-lo para extrair a noz. Bata o Aricuri com água no liquidificador e coe.

LEITE DE SOJA: Deixar os grãos de soja de molho durante a noite, no outro dia descartar a água e lavar bem os grãos. Bata os grãos da soja no liquidificador com água e coe. Ferva por alguns minutos sempre tirando o excesso de espuma que formado e guarde em recipiente de vidro na geladeira.

LEITE DE GIRASSOL: Deixar as sementes de girassol sem casca de molho durante a noite, no outro dia descarte a água. Bata no liquidificador com água e coe.

LEITE DE GIRASSOL: Deixar as sementes de girassol sem casca de molho durante a noite, no outro dia descarte a água. Bata no liquidificador com água e coe.

LEITE DE ABÓBORA: Deixar as sementes de abóbora de molho durante a noite, no outro dia descarte a água. Bata no liquidificador com água e coe.



CONSIDERAÇÕES SOBRE LEITES VEGETAIS

- Decidi colocar aqui 7 leites vegetais simples e mais acessíveis. A maioria eu mesmo já faço uso, porém existem mais de 30 tipos de leites vegetais para incrementar suas receitas. O meu objetivo é te incentivar a continuar buscando novos sabores na culinária saudável;
- Caso queira um leite mais fino e sem nenhum resíduo você pode coar o leite vegetal em pano voal fino.
- Alguns podem não conhecer o coquinho “Aricuri”. O Motivo de ter colocado esse leite vegetal foi eu ter feito esse experimento em casa. O Aricuri é um tipo de noz silvestre, presente em muitas matas, sítios e fazendas. Quando meu pai me apresentou a noz do aricuri pensei comigo mesmo que ele seria um bom leite vegetal. Fiz o leite e preparei um mingau de aveia delicioso. Por isso recomendo a todos que tem acesso a esse tipo de noz que faça uso desse leite vegetal super nutritivo. Já pesquisei em vários sites e ainda não vi ninguém que fizesse a receita do leite vegetal de aricuri.

COMO FAZER FARINHAS NUTRICIONAIS?

- Caso vocês gostem de usar farinhas nutricionais eu recomendo que o faça em casa por ser mais saudável;
- Um exemplo disso é você comprar a aveia em flocos grossos, Semente de Linhaça, Chia, Girassol, amendoim e etc. Em seguida bater um desse no liquidificador até virar uma farinha ou granulado/flocos como é o caso do amendoim e aveia.



CONSIDERAÇÕES SOBRE A SEMENTE DO GERGELIM

- Alguns profissionais de saúde, cliente e amigos me questionam do por que eu recomendo o uso da semente do gergelim cru com casca, e não triturado. Por isso decidi explicar o motivo;
- A semente do gergelim possui uma casca fibrosa de celulose que não permite que o suco gástrico do estômago faça a digestão do mesmo;
- Assim o gergelim passa para os intestinos inteiro. Os intestinos elevam a temperatura a ponto de liberar o óleo/azeite do gergelim que está dentro da semente. Esse óleo de gergelim amolece as fezes apodrecidas guardadas por 10,20,30 anos. Assim para quem estar começando a seguir uma alimentação desintoxicante em 7 passos, é de fundamental importância usar o gergelim;
- O gergelim combate o a prisão de ventre que é a mãe de todas as doenças e ajuda na regularidade intestinal;
- Caso você ferva essa semente, triture ou asse ela não terá o efeito de amolecer fezes e promover com maior ênfase a regularidade intestinal. Nesse caso a semente irá trabalhar a nutrição do corpo, sendo uma das mais ricas em cálcio;
- Alguns imaginam que estou errado em recomendar a semente do gergelim cru com casca, por que assim não aproveitamos seus nutrientes. Porém como expliquei você irá usar a semente de acordo com seu objetivo;
- Se você deseja usar o gergelim para nutrição do corpo e aproveitar seus nutrientes, use-o em forma de leite, triture em vitaminas e etc;
- Mas se seu objetivo é ajudar na regularidade intestinal, use- cru com casca.

“Almoço Nutritivo, para ter saúde e qualidade de vida”

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.

PLANO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR:

• **Almoço Sugestivo:**

Salada Crua de 3 Cores + Azeite + Limão + Sal.

VERDE: Alface, Rúcula, Agrião, Couve, Repolho...

ROXO: Beterraba, Repolho Roxo, Cebola Roxa...

BRANCO/VERMELHO: Cebola, Pepino, Repolho, Pimentão Vermelho

LARANJA/AMARELO: Cenoura, Pimentão Amarelo



Aqui temos algumas sugestões para preparo de sua salada, porém existe muitas outras variedades de Legumes e Verduras. Escolha as que você mais gosta e poderá ir variando durante a semana.

Deixo aqui uma receita de molho para salada que consiste no seguinte:

1 xícara de água, 1 xícara de castanha do Pará, 1 dente de alho. Bater os ingredientes no liquidificador e está pronto. Caso queira um molho mais fino coloque mais água. Você pode adicionar temperos naturais ou um pouco de limão e testar com a salada.

Sempre adicione 2-3 colheres de gergelim cru com casca na salada ou nos cozidos

PLANO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR:

• **Almoço Sugestivo:**



Escolha um dos seguintes:

Arroz Integral, Batata doce, Inhame, Batatinha (ou purê), Cuscuz de milho caseiro, Macaxeira, Quinoa, Painço, Batata inglesa.

Escolha mais um dos seguintes;

Feijão Verde, Ervilha, Lentilha, Grão de soja, Grão de bico, Fava, Outros tipos de Feijões.

Pode acrescentar ainda dois dos seguintes: Quiabo, Maxixe, Brócolis, Couve Flor, abobora, cenoura (podem ser feitos no vapor).

Veja na tabela a seguir um exemplo de cardápio semanal:

| DOMINGO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
|----------------|--------------|--------------|--------------------------|-------------------------------|-------------------|--------------|
| ARROZ INTEGRAL | BATATA DOCE | INHAME | BATATA INGLESA (OU PURÊ) | CUSCUZ DE MILHO VERDE CASEIRO | MACAXEIRA (AIPIM) | QUINUA |
| FEIJÃO VERDE | GRÃO DE SOJA | GRÃO DE BICO | LENTILHA | ERVILHA | FAVA | GRÃO DE BICO |

Sempre adicione 2-3 colheres de gergelim cru com casca na salada ou nos cozidos

Informações adicionais - Almoço:



Arroz Integral:/Painço Colocar 5 xícaras de água para ferver;

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

Despejar a água quente dentro da panela do arroz ou painço, adicionar sal e os temperos de sua preferência (cebola, alho, coentro, sal)

Deixar em fogo baixo até cozinhar.

Batata Doce, Batatinha, Inhame, Macaxeira

A batata doce e batata inglesa pode ser feita cozida ou no vapor. O Inhame e Macaxeira podem ser cozidos normalmente.

Purê de Batata:

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. Se você quer um purê mais ralo coloque mais leite de coco e se que mais espesso coloque bem pouco. A outra forma de fazer e amassar as batatas em uma panela, adicionar o leite de coco, sal, coentro, cebola e alho e mexer até virar o purê.

Cuscuz de Milho:

Para fazer o cuscuz de milho você deve retirar o milho de 4 espigas. Em seguida bata esse milho no liquidificador até ficar esbagaçado. Coe com um pano. O leite de milho que sobrar você guarda pra fazer um mingau ou adicionar na vitamina e salada de frutas. O bagaço do milho você deve colocar na cuscuzeira, adicionando um pouco de sal. Aguarde 15 minutos até o cuscuz estar pronto.



Informações adicionais - Almoço:

Quinoa: *Lave bem os grãos e aperte-os entre os dedos durante uns 10 minutos. Em seguida coe e escorra bem os grãos. Coloque a quinoa em uma panela (fogo baixo) e mexa até secar. Adicione água e temperos naturais (Cebola, Alho, Coentro, Sal...). Com a panela destampada espere a água ferver. Tampe e deixe cozinhar em fogo mínimo até a água secar (cerca de 12-15 minutos). Desligue o fogo e deixe a panela tampada cerca de 10 minutos. Passe um garfo para soltar os grãos, está pronto.*

Feijão Verde/Fava Verde: **Cozinhar na panela por 15 minutos, pode usar temperos naturais;**

Feijão Seco/Fava seca: **Cozinhar na panela de pressão, e aguardar 10-15 minutos após a panela pegar pressão;**

Grão de bico: Cozinhar os grãos na panela de pressão e aguardar 30 minutos depois que a panela pegou pressão;

Ervilha, Lentilha, Grão de soja: Cozinhar o grão na panela de pressão e após 20 minutos desligar o fogo.

Geralmente uso Cebola, alho, coentro, ervas desidratadas e sal para temperar os grãos, não recomendo refogar esses temperos.

“Jantar Desintoxicante pra ter um sono reparador”

JANTAR





• Opção 1:

Até meio quilo de 1 tipo de Fruta.

Aqui temos muitas sugestões para o Jantar, pode-se comer a cada dia um tipo de fruta. Assim você descobre novos sabores e aproveita os nutrientes de cada fruta com todas as suas enzimas e vitaminas preservadas. Pela manhã é feita a maior ingestão de frutas doces e oleaginosas, a noite vamos dar prioridade as frutas ácidas, semi-ácidas e hídricas. Sugiro que use no máximo meio quilo de uma das seguintes frutas:

Melão, Melancia, Goiaba, Uva, Abacaxi, Laranja, Kiwi, Pitaia, Morango, Carambola, Caju, Seriguela, Jaca, Jabuticaba... A lista não teria fim, veja quais as frutas da época em sua região e consuma com moderação no Jantar.

Pode-se também fazer o seguinte:

Açaí puro com Banana. Caso goste pode adicionar um pouco de mel, sugiro que não consuma o açaí gelado, alimentos gelados prejudicam a digestão estomacal, consuma em pó, frio ou em temperatura ambiente;

Pode-se fazer o suco puro de uma das frutas acima e tomar, sendo esse o seu jantar;

Você pode também fazer um creme com jaca. É só bater a jaca mole no liquidificador até virar um creme delicioso e está pronto. Ainda não testei com jaca dura, mas também pode dar certo;

Dê sempre preferência a esse jantar de frutas, pois assim você não irá sobrecarregar o organismo com uma alimentação mais pesada.

- **Opção 2:**

Salada de Frutas.

Escolher duas ou três das seguintes frutas:

Manga, Goiaba, Uva, Morango, kiwi, amora, laranja

Adicione uma fruta desidratada (ameixa, Uva passa...)

Adicione Aveia em flocos e caso queira pode adoçar com mel

Poderá ser colocado um pouco de suco de laranja caseiro para adoçar

As frutas desidratadas e aveia são opcionais

Caso goste também pode adicionar um pouco de chia, linhaça ou semente de girassol.



- **Opção 3:**

Overnight versão 2:

Colocar 250 ml de leite vegetal (sugiro o de coco) em um pote de vidro, adicionar 4 colheres de aveia em flocos, 2 colheres de chia. Deixar essa mistura na geladeira durante a noite. No outro dia adicionar duas das seguintes frutas:

Manga, Goiaba, Morango, Kiwi

Pode adoçar com mel (opcional)

Ainda pode ser colocado frutas desidratadas.



• Opção 4:

Vitamina Nutritiva:

Fazer o suco puro de uma das seguintes frutas:

Morango, Laranja, Abacaxi, Uva, Kiwi, Caju, Manga, Maça, Pêra

Bater esse suco no liquidificador com água de coco e polpa do coco verde. Pode adicionar Mel.

Coar o suco é opcional, mas se for faça-lo coe antes de bater com água de coco e polpa do coco.

Caso goste pode adicionar um pouco de Aveia em flocos, Quinoa em flocos ou farinha de linhaça.



• Opção 5:

Frutas detox

Escolher uma das seguintes frutas, picar e colocar em uma tigela: Manga, Ameixa, Cajá, Morango, Abacaxi, Kiwi, laranja

Adicionar um dos seguintes: Uva passa, coco ou ameixa

Pode ser adoçado com mel

Caso goste pode adicionar um pouco de leite vegetal.



• Opção 6:

Vitamina/Suco Detox:

Ingredientes: 2 limões pequenos, 2 laranjas, água de coco

Descascar o limão e a laranja e bater no liquidificador com água de coco.

Pode coar na peneira. Pode adoçar com um pouco de mel (opcional)

Caso queira um suco/vitamina mais consistente coloque também pouco da poupa do coco verde.



DETOX TERAPÊUTICO

Sugiro que se faça esse detox 1 vez por semana. O objetivo é dar descanso ao corpo para promover a Desintoxicação, Revitalização e Restauração Celular. Esse detox pode ser feito apenas com sucos ou comendo uma alimentação viva nas três refeições.

Protocolo Detox Terapêutico:

6h – 250 ml do chá de Eucalipto ou Hortelã.

pode ser adicionado 5 gotas de extrato de própolis (opcional)

7h – Desjejum (Suco ou Alimentação viva)

Veja as opções de sucos ou alimentação viva

9h, 10h, 11h, 12h – 250 ml de água em cada horário.

Nesse intervalo pode-se tomar também água de coco

12h30 – Almoço (Suco ou Alimentação Viva)

15h, 16h, 17h, 18h – 250 ml de água em cada horário.

Nesse intervalo pode-se tomar também água de coco

18h30 – Jantar (Suco ou Alimentação Viva)

20h30, 21h, 21h30 – 250 ml de água em cada horário.

22h - dormir

Detox com Sucos/ Alimentação Viva

OPÇÃO 1: Sugestão de Sucos:

1- Suco puro de 1 tipo de fruta ácida ou semi-ácida, escolha uma das seguintes: Laranja, Limão, Manga, Maracujá, Melão, Melancia, Uva, Morango; pode tomar sem coar, caso queira coar, use uma peneira.

2- Suco de Limão com Laranja: Ingredientes: 2 limões pequenos, 2 laranjas, água de coco. Descascar o limão e a laranja e bater no liquidificador com água de coco. Pode coar na peneira. Pode adoçar com um pouco de mel (opcional), Caso queira um suco/vitamina mais consistente coloque também pouco da poupa do coco verde. Você também pode adicionar 10 gotas de extrato de própolis no suco.

3- Suco de Abacaxi com coco: Bater no liquidificador Abacaxi, Água de coco e polpa do coco.

4- Suco de Laranja com acerola: Bater no liquidificador Laranja com acerola.

OPÇÃO 2: Sugestão Alimentação Viva

1- Comer apenas 1 tipo de fruta nas três refeições;

2- Comer um tipo de fruta doce no desjejum, Salada crua de hortaliças e verduras no almoço e um tipo de fruta ácida no jantar;

3- Comer apenas saladas de hortaliças nas três refeições.

Terapias Naturais

As terapias Naturais é o uso da natureza de forma terapêutica. O uso dessas terapias ajudam a acelerar o processo de desintoxicação, revitalização e restauração do corpo. É muito importante entender que essas terapias não devem ser feitas de maneira separada do protocolo de educação alimentar. Para ter saúde e desintoxicar seu corpo é necessário fazer uma mudança completa.

1. Oxigenoterapia

RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA, SUA IMPORTÂNCIA:

É de extrema importância que tenhamos uma boa respiração diafragmática. Essa respiração permite a maior entrada de oxigênio e a maior saída de gás carbônico no sistema respiratório. O acúmulo de gás carbônico no sistema respiratório reduz a oxigenação celular, intoxica o sangue e contribui para enfermidades e distúrbios no sistema nervoso tais como: Depressão, ansiedade, estresse e etc. Quando respiramos corretamente melhoramos a nossa digestão, pois com mais oxigenação há um melhor trabalho digestivo. Algumas pessoas sofrem de distúrbios digestivos por que não respiram adequadamente;

AR TÓXICO VS AR PURO: Outro fato interessante é a questão do ar que inspiramos, um ar tóxico cheio de venenos e radicais livres que se acumulam em nosso sistema respiratório e conseqüentemente intoxica o sangue. Por isso o ideal é morar no campo onde podemos ter ar puro, porém mesmo morando no campo é necessário praticar a respiração diafragmática. As pessoas que moram em próximo a praia podem praticar a respiração diafragmática de frente para o mar, o ar puro do mar é tão bom quanto o ar puro dos campos, bosques, matas e florestas;

Para aqueles que já moram no campo sugiro que comecem a praticar a respiração diafragmática que irei ensinar. Pra aqueles que moram em grandes cidades eu sugiro sempre estar fazendo inalação caseira com chás expectorantes como o eucalipto e hortelã.



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 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.



INALAÇÃO CASEIRA PARA AJUDAR A LIMPAR O SISTEMA RESPIRATÓRIO:

Chá de Hortelã ou Eucalipto:

Ferver 300 ml de água, desligar o fogo adicionar 1 punhado de folhas de hortelã ou eucalipto e abafar por 10 minutos. Coar o chá de colocar em uma panela ou vasilha. Pegue uma toalha e coloque sobre a cabeça e faça a inalação desse vapor por 10-15 minutos de 1-5 vezes por semana. Lembre-se de fazer a respiração diafragmática ensinada anteriormente.

2. Hidroterapia

A Hidroterapia é o uso da água como uma terapia. A água hidrata o nosso corpo expulsando as impurezas através do suor, das fezes e principalmente a urina. Além dos Benefícios internos do uso da água podemos ter o seu uso externo para tratar alguma doenças ou sintoma que apresentemos durante o processo de desintoxicação. É muito importante dar atenção a qualidade da água. A ingestão de água ácida prejudica a absorção de nutrientes, além de contribuir para a prisão de ventre, por isso vou te deixar algumas orientações sobre o uso da água:

- Tomar em Média 2,5 – 3 litros de água ao dia nos horários recomendados neste protocolo;
- Tomar água sempre 30 minutos antes de comer e 2 horas depois das refeições;
- Em situações de febre pode-se aplicar uma toalha com água gelada sobre o ventre para puxar o calor interno dos intestinos;
- Tomar um banho frio antes de dormir acalma o sistema nervoso;
- Caminhar na água fria de um rio promove bem estar e ajuda combater o estresse, ansiedade e depressão;

Como deixar sua água alcalina e reduzir riscos a sua saúde?



Em um galão de água de 20 litros você deve colocar 2 colheres de argila branca e 2 colheres de dolomita em pó. A argila é um barro medicinal e a dolomita é o pó de uma rocha.



Agite bem o galão de água e deixe-o descansar por cerca de 3 horas. Depois disso despeje a água dentro do filtro de barro, e caso sobre um pouco de argila e dolomita no fundo do galão pode jogar fora.



O seu filtro deve ser de barro com 1-3 velas de carvão ativado. Quando for comprar o filtro explique você deseja o filtro com vela de carvão ativado;

No outro dia você deve fazer o teste do pH para ver se a água está alcalina. O teste de pH geralmente é comprado em lojas de aquário/ração.

Você também pode comprar filtros sofisticados que fazem o processo de alcalinização da água.





Banho Frio de assento – Este Banho toma-se introduzindo na água somente as nádegas. A sua duração é de um a cinco minutos e durante a aplicação é necessário friccionar o baixo-ventre com as mãos molhadas. Naturalmente, bastará descobrir a parte do corpo que se molha. O seu efeito é descongestionante das vísceras e favorece a função digestiva, sendo muito recomendável para pessoas que sofrem de prisão de ventre, as quais podem aplica-lo duas, três ou mais vezes por dia, até obter a evacuação. Medicina Natural ao Alcance de todos. Pág. 171.

Este banho deve ser feito em um dos seguintes horários: 10h da manhã, 16h da tarde e 21h da noite, de acordo com os horários do cronobiograma passado neste ebook. O princípio é que essa terapia deve ser feita sempre duas horas depois de comer.

3. Geoterapia

Geoterapia é uso da argila medicinal como tratamento. A argila possui cálcio, selênio, zinco, ferro, magnésio e muitas outras substâncias para ajudar na recuperação da nossa saúde. Além disso a argila ajuda a puxar toxinas que estão na pele e ao mesmo tempo colocar na pele as substâncias das quais ela é rica. Assim a argila faz uma renovação epitelial. A argila também ajuda a puxar o calor interno em casos de febre, e salvar pessoas que estejam com distúrbios digestivos. Veja como usar na prática esse maravilhoso agente natural:

- Em casos de febre, úlceras, gastrite e etc. pode-se aplicar uma pasta de argila no ventre e envolver com uma atadura. Para fazer a pasta de argila você deve comprar argila em pó e misturar com água. Faça a aplicação da argila sempre duas horas depois de comer, sendo recomendável as 10h, ou 16h ou 21h de acordo com os horários do cronobiograma. Quando a argila secar é só retirar e descartar. Para manuseio da argila use colher de madeira e recipiente de vidro, casco de coco, madeira, barro;
- Em casos de problemas digestivos como úlceras nos intestinos, gastrite, diarreia ou febre alta por comer alimento fora da validade, você pode colocar 1 colher de argila para 250 ml de água e mexer por 10 minutos. Deixar essa água descansar por mais 30 minutos e beber a água argilosa. Sempre duas horas depois de comer.

4. Fitoterapia:

Fitoterapia é o uso de Plantas medicinais como um tratamento. As plantas medicinais possuem propriedades terapêuticas, elas ajudam todos os sistemas do corpo. Porém algumas agem com maior ênfase em determinado sistema. Por isso o uso das plantas medicinais te ajudam a acelerar o processo de intoxicação alimentar e a combater sintomas de doenças. Veja as recomendações a seguir:

Em casos de doenças que acometem o estômago e intestinos recomendo o uso de 250 ml de um chá em jejum. Pode-se tomar o chá por 14 dias e depois alternar para outro chá. O horário do chá é as 6h da manhã de acordo com os horários da alimentação descritos neste material.

Chás indicados para enfermidades do estômago: Boldo, Camomila, Espinheira Santa, Japonã (roxa ou branca)

Chás indicados para enfermidades dos intestinos: Erva Doce, Hortelã, Goiabeira, Carobinha

Pode-se também tomar o extrato/tintura dessas plantas, veja as recomendações do vendedor e no rótulo.

Lembre que não adianta tomar o chá para aliviar o sintoma, se você não muda o estilo de vida. O chá é apenas um ajudador e de maneira nenhuma ele vai resolver seus problemas e curar suas doenças. A única coisa que pode te fazer livrar-se de uma doença é a desintoxicação orgânica funcional.

5. Cinesioterapia

Cinesioterapia é o uso do movimento como um tratamento. É de fundamental importância que você pratique atividade física todos os dias. O exercício físico promove a melhor circulação sanguínea, estimula a produção de suor, melhora a pele, combate o intestino preguiçoso pois contribui para o peristaltismo (movimentos que o intestino faz para transitar o bolo alimentar). Por isso para ter uma boa digestão é necessário praticar atividade física todos os dias. Veja as recomendações:

Fazer 30 minutos de exercício físico todos os dias;

Sempre faça exercício físico pelo menos 1 hora antes e 2 horas depois das refeições;

O horário indicado para exercício seguindo os horários da alimentação que indico neste material é em Jejum, das 9h às 11h30, das 15h às 17h30, das 20h30 às 21h30.

Uso do Carvão Vegetal: Em casos de doenças e distúrbios do estômago e intestinos pode-se tomar 1 colher de chá de carvão vegetal ativado para 250 ml de água, sempre duas horas depois de comer. Caso você não acesso ao carvão ativado em pó, tome 2 cápsulas as 10h da manhã e 2 capsulas as 16h da tarde. Em casos de picadas de animais venenosos, deve-se tomar o carvão imediatamente. Além disso pode-se fazer uma pasta de carvão vegetal com argila e aplicar no local da picada. Mistura-se carvão, água e argila até formar um creme.

Complementos alimentares: Um excelente complemento alimentar para quem estar uma desnutrição severa é o uso de Levedo de cerveja 3 vezes ao dia. Você pode tomar 3 comprimidos de levedo de cerveja após as refeições. Pode-se também usar 2 cápsulas de clorela 2 vezes ao dia, após as refeições.

É Muito importante ter uma boa postura para evitar o desalinhamento da coluna vertebral. Cada vertebra está ligada a órgãos e sistemas específicos, logo a coluna desalinhada é causa de diversas doenças. Isso pode afetar a sua digestão, pois enfermidade como a prisão de ventre podem ter relação com a coluna irregular. Por isso recomendo sempre que puder procurar quiropraxista para fazer o alinhamento da coluna vertebral.

| | Vértebra | Áreas ou Sintomas | |
|-----------------|-------------------|--|---|
| COLUNA CERVICAL | ATLAS AXIS | | |
| | C1 | Dores de cabeça, nervosismo, insônia, resfriados, hipertensão arterial, enxaquecas, esgotamento nervoso, amnésia, cansaço crônico e vertigens. | |
| | C2 | Sinusite, alergia, estrabismo, surdez, problemas visuais, dores de ouvido. | |
| | PRIMEIRA TORÁXICA | C3 | Nevralgia, neurites, acnes, espinhas, eczemas. |
| | | C4 | Secreções, perda da audição, adenóides |
| | COLUNA TORÁXICA | C5 | Cordas vocais, glândulas do pescoço, amigdalite, dores de garganta. |
| | | C6 | Rigidez no Pescoço, dor região dos ombros, tonsilas, tosse crônica. |
| C7 | | Mau funcionamento da tireóide, bursite dos ombros, resfriados. | |
| T1 | | Asma, resfriados, dificuldades respiratórias, dores nos braços e mãos. | |
| T2 | | Coração, incluindo as válvulas e as artérias coronárias. | |
| T3 | | Pleurites, bronquites, pneumonias, congestão. | |
| PRIMEIRA LOMBAR | T4 | Vesícula Biliar e ducto comum, icterícia. | |
| | T5 | Fígado, plexo solar, circulação deficiente, anemia, artrites. | |
| | T6 | Estômago: indigestão, dispepsia, azia. | |
| | T7 | Pâncreas, duodeno: úlceras, gastrites. | |
| | T8 | Baço, diafragma, baixa imunidade. | |
| | T9 | Glândulas adrenal e suprarenal, alergias. | |
| | T10 | Rins, nefrites, pielites, cansaço crônico. | |
| | T11 | Rins e Ureter, condições de pele como acnes, eczemas, furúnculos. | |
| | T12 | Intestino delgado, circulação linfática. | |
| COLUNA LOMBAR | L1 | Intestino grosso, constipação, diarreias. | |
| | L2 | Apêndice, abdômen, coxas. | |
| | L3 | Órgãos sexuais, útero, bexiga, menstruação irregular, impotência, joelhos. | |
| | L4 | Próstata, músculos da região lombar, nervo ciático, dor e frequência urinária. | |
| | L5 | Problemas circulatórios em pernas, tornozelos e pés. | |
| SACRO & CÓCCIX | SACRO | Ossos da bacia, nádegas, sacro-iliaco, curvaturas na coluna. | |
| | CÓCCIX | Hemorróidas, dor no coccix ao sentar. | |

Saúde Mental e Emocional: As vezes o trabalho sobrecarrega os órgãos digestivos, por isso é importante ter temperança e equilíbrio em tudo. Sugiro que sempre que puder busque fazer o seguinte:

- Praticar atividade física com amigos;
- Pintura e Desenho;
- Poesia;
- Música;
- Mexer com a terra;
- Ir a uma praia, rio, bosque ou algum lugar com bastante natureza;
- Costura, Jardinagem, Culinária saudável e etc;
- Brincar com os filhos;
- Tocar instrumentos;

Ou seja as atividades que tiram você da rotina e fazem você ser produtivo ao mesmo tempo que descansa sua mente.

Também recomendo descansar no 7º dia da semana (sábado) e fazer atividades espirituais neste dia, buscar a Deus, evangelizar, visitar doentes, levar os filhos para natureza e ensinar lições da bíblia, ir a igreja e etc.

Muitos estão angustiados e tristes por que não veem um futuro melhor, onde não haverá mais fome, morte ou dor. Mas esse futuro existe e está em Deus. Por isso é fundamental que você confie em Deus em todos os momentos da sua vida.

Afinal ele é quem faz a natureza promover a restauração do corpo.

2. Referências.

(Essas citações tem um pensamentos semente ao que escrevi neste ebook)

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. LIMA, Durval Stockler de. “Nutrição Orientada e os Remédios da Natureza”. Casa Publicadora Brasileira pág. 49
3. CRISTO. Silmar. Saúde e Longevidade em 12 passos. Pág. 72
- 4 CABRAL. Jean. Educação Alimentar pág. 89.
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
7. Conselhos Sobre o Regime Alimentar, 180, 181. Ellen G. White. Casa Publicadora Brasileira. Tatuí, SP
8. ACHARÁN, Manuel Lezaeta. A Medicina Natural ao alcance de todos. Editora Hemus. Pág. 114.
9. LIMA, Durval Stockler de. “Nutrição Orientada e os Remédios da Natureza”. Casa Publicadora Brasileira pág. 202.
10. LIMA, Durval Stockler de. “Nutrição Orientada e os Remédios da Natureza”. Casa Publicadora Brasileira pág. 49
11. Conselhos Sobre o Regime Alimentar, 102. Ellen G. White. Casa Publicadora Brasileira. Tatuí, SP.
12. ACHARÁN, Manuel Lezaeta. A Medicina Natural ao alcance de todos. Editora Hemus. Pág. 48-49
13. ACHARÁN, Manuel Lezaeta. A Medicina Natural ao alcance de todos. Editora Hemus. Pág. 49
14. Conselhos Sobre Saúde. Pág. 140.
15. ACHARÁN, Manuel Lezaeta. A Medicina Natural ao alcance de todos. Editora Hemus. Pág. 49
16. TRUCOM. Conceição. Alimentação desintoxicante Pág.80
17. ACHARÁN, Manuel Lezaeta. A Medicina Natural ao alcance de todos. Editora Hemus. Pág. 63
18. TRUCOM. Conceição. Alimentação desintoxicante Pág.78
19. CABRAL. Jean. Educação Alimentar pág. 107.
20. CRISTO. Dr. Silmar. Saúde e Longevidade em 12 passos. Pág. 110.
21. CRISTO. Dr. Silmar. Saúde e Longevidade em 12 passos. Pág. 113.
22. <https://cidadeverde.com/noticias/182617/conheca-mais-sobre-a-importancia-da-mastigacao>
23. A Ciência do Bom Viver. Pág. 305
24. Conselhos Sobre o Regime Alimentar. Pág. 108.
25. ACHARÁN, Manuel Lezaeta. A Medicina Natural ao alcance de todos. Editora Hemus. Pág. 63

Escolha hoje ter uma vida Saudável

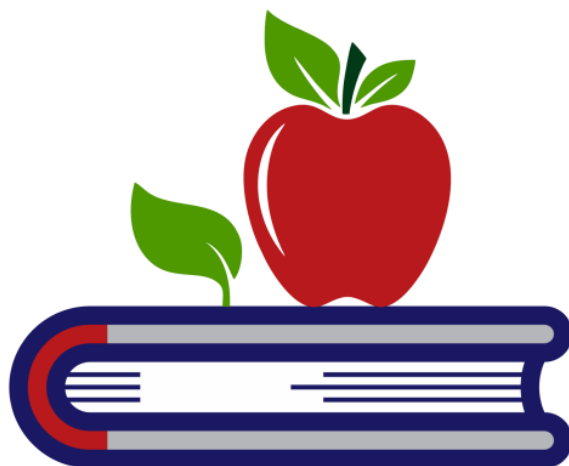
Decida hoje pelo caminho da saúde, não vai ser fácil, mas te garanto que vai ser recompensador. Obrigado por confiar em meu trabalho e adquirir esse Ebook. Que o Senhor Deus guie seus planos e te dê forças para continuar trilhando no caminho da saúde. Cada dia dê um passo, uma passo em direção uma vida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





Me envie sua dúvida, sugestão ou agradecimento:

Clique no símbolo para me seguir nas redes sociais:



CARLOS HENRIQUE
NATURÓLOGO CLÍNICO

carlosnaturologo77@gmail.com

