

7 SUCOS PARA AJUDAR A FORTALECER A IMUNIDADE

PROF. CARLOS HENRIQUE

Os 8 Remédios Naturais



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 respire profundamente enchendo o diafragma. Esse é um ótimo exercício de respiração. Auxilia no Estresse, Ansiedade e depressão. Fazer inalação com chá de eucalipto ou hortelã para melhorar o sistema respiratório.

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. Estimula a produção de vitamina D e 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. Faça apenas 3 refeições; Desjejum: frutas, Cereais integrais, Raízes. Almoço: Arroz integral, Feijão, Hortaliças., Verduras, sementes. Jantar: frutas e Cereais.

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 nel e o mais ele fará.” Sl 37:5

“Naturologia é a Ciência que estuda a Natureza para aplicar métodos naturais e restaurar o corpo que perdeu o equilíbrio funcional (homeostasia)”. Prof. Carlos Henrique - Naturólogo

Suco de Manga

Bater a Manga no liquidificador e tomar este suco no lugar de uma das três refeições.

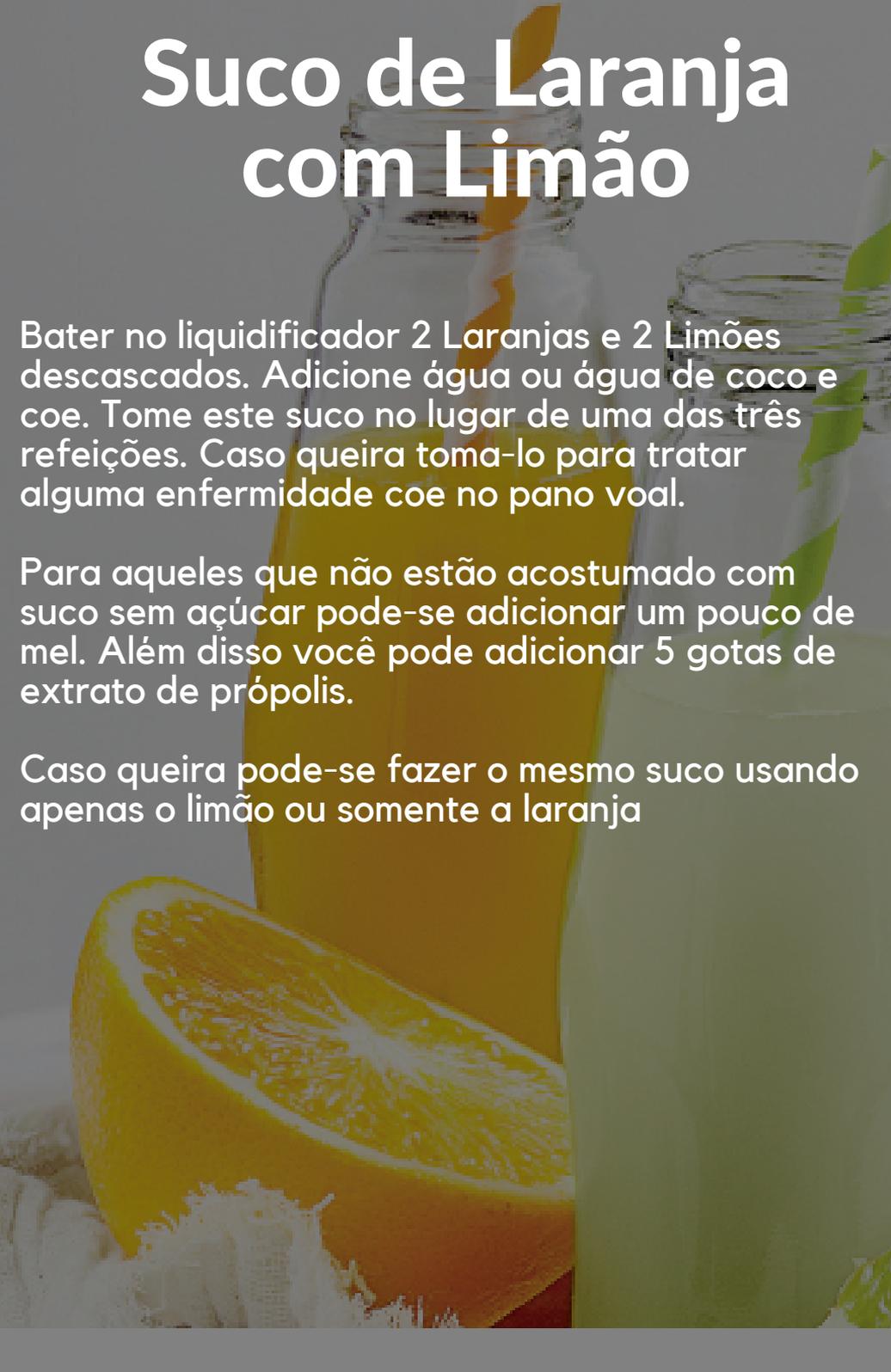
para dar mais cremosidade pode-se adicionar a polpa do coco verde com um água de coco até virar um suco altamente nutritivo, desintoxicante e saboroso. Neste caso sempre gosto de usar a manga espada madura, pois para mim é a melhor para esta combinação que sugiro.

Caso queira usar este suco como complemento alimentar para ajudar alguém que está com imunidade baixa, problema respiratórios e etc, pode-se fazer o suco e coar em pano voal. Assim você ou a pessoa pode toma-lo 2 vezes ao dia sempre 3 horas depois das refeições.

Uma ótima opção para ajuda a desintoxicar o organismo é passar uns 7 dias jantando apenas a manga ou o suco da manga com a polpa do coco e água de coco.

Para se fazer um creme de manga é só colocar bem pouca água de coco e adicionar a polpa do coco verde com a manga no liquidificador até virar um creme

Suco de Laranja com Limão



Bater no liquidificador 2 Laranjas e 2 Limões descascados. Adicione água ou água de coco e coe. Tome este suco no lugar de uma das três refeições. Caso queira toma-lo para tratar alguma enfermidade coe no pano voal.

Para aqueles que não estão acostumado com suco sem açúcar pode-se adicionar um pouco de mel. Além disso você pode adicionar 5 gotas de extrato de própolis.

Caso queira pode-se fazer o mesmo suco usando apenas o limão ou somente a laranja

Suco de Acerola

Bater a acerola no liquidificador e coar. Pode-se tomar este suco dessa forma natural no lugar de uma das três refeições. Caso queira usa-lo para ajudar a fortalecer a imunidade coe o suco em pano voal e use 3 vezes a dia sempre 2 horas após as refeições.

O suco de acerola pode ser batido com a água de coco. Você também pode coar o suco e depois bate-lo novamente com a polpa do coco verde e mel de abelhas.

Caso você tenha acesso você pode bater este mesmo suco de acerola com amoras ou pitanga ou seriguela.

Suco de Abacaxi

Bater o abacaxi descascado no liquidificador com água e tomar no lugar de uma das três refeições. Este suco pode ser coado caso queira. Pra que o suco vire uma vitamina nutritiva e saborosa adicione junto a batida de de abacaxi a água de coco e a polpa do coco verde.

Neste suco de abacaxi pode-se adicionar 2 gotas do óleo de hortelã ou menta caso encontre para ingerir.



Suco de Melancia

Bater no liquidificador a Melancia com a parte branca e as sementes sem água e coar. Este suco pode ser tomado no lugar de uma das três refeições ou 30 minutos antes das refeições se coado no pano voal.

Em doenças que afetam os rins pode-se jantar exclusivamente a melancia ou este suco por 7 dias

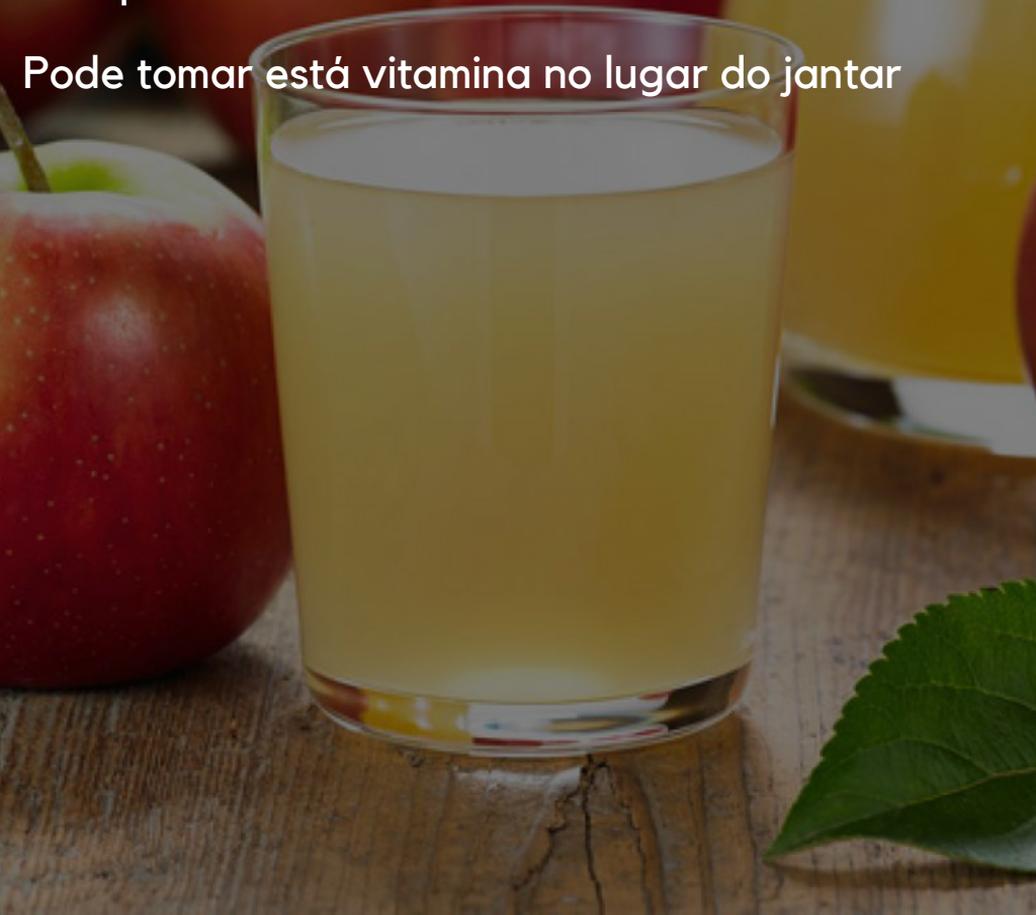


Suco de Maça

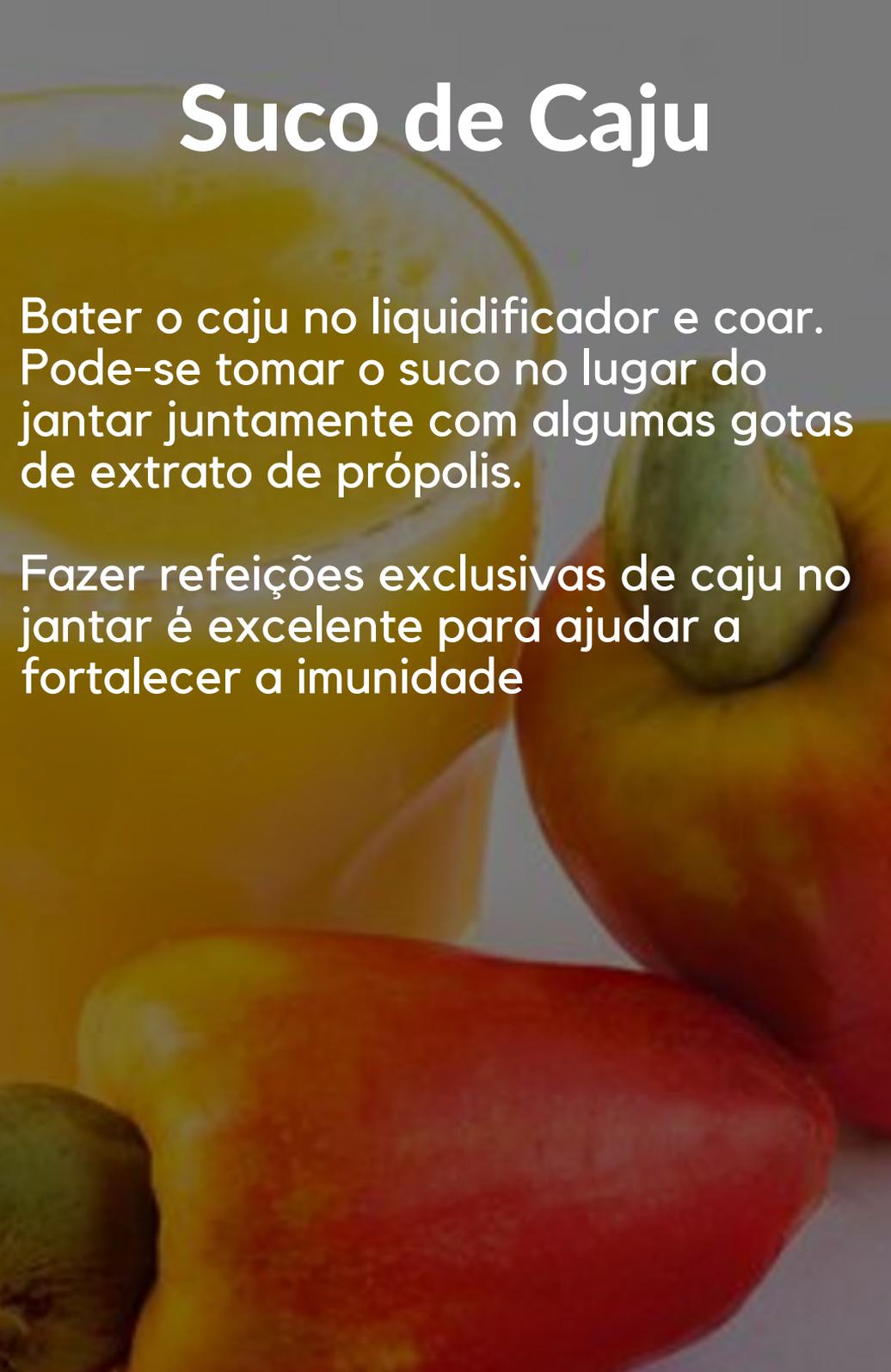
Bater a maçã com água de coco no liquidificador e coar, está pronto o suco de maçã para ser tomado.

Caso queira transformar este suco em uma vitamina adicione a polpa do coco verde e bata no liquidificador novamente.

Pode tomar esta vitamina no lugar do jantar



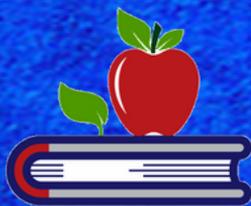
Suco de Caju

The background of the page features a close-up photograph of several cashew fruits. The fruits are in various stages of ripeness, with some showing bright yellow-orange and others more red. A glass filled with a yellowish-orange liquid, presumably cashew juice, is visible in the upper left corner. The overall lighting is soft and natural, highlighting the textures of the fruit skins.

Bater o caju no liquidificador e coar. Pode-se tomar o suco no lugar do jantar juntamente com algumas gotas de extrato de própolis.

Fazer refeições exclusivas de caju no jantar é excelente para ajudar a fortalecer a imunidade

**CURSOS, CONSULTAS E
ORIENTAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL E TRATAMENTOS
NATURAIS**



**PROF. CARLOS HENRIQUE
NATURÓLOGO CLÍNICO
ESPECIALISTA EM EDUCAÇÃO ALIMENTAR**

Clique AQUI

CARLOS NATUROLOGO

