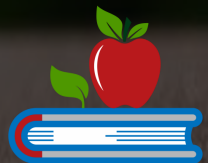
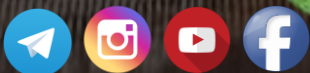


7 FORMAS DE USAR A HORTELÃ PARA FORTALECER A IMUNIDADE E COMBATER

Virose ou Gripe

@carlosnaturologo



CARLOS HENRIQUE
NATURÓLOGO CLÍNICO



Mudança do Estilo de Vida

Para ter uma boa imunidade é necessário cuidar bem do nosso corpo. A mudança do estilo de vida é fundamental neste processo, procure viver os 8 remédios naturais, assim suas células de defesa irão realizar o processo de imunização natural. São eles:

- Ar Puro - Ar puro da Natureza, Respiração diafragmática, inalação com chás/óleos;
- Água Pura - Água Alcalina, Bebidas Naturais (água de coco, chás...), Uso da Hidroterapia;
- Alimentação Saudável - Alimentação Natural (Frutas, legumes, verduras, cereais, tubérculos..;
- Exercício Físico - Agricultura, Academia, Calistenia, Ciclismo, Natação, caminhada...
- Luz do Sol - Tomar banho de sol todos os dias por 20 minutos entre 10h - 14h;
- Descanso - Dormir 8 horas por noite, descansar antes das 22h, jantar leve até as 18h30;
- Temperança - Evitar tudo o que faz mal e usar com moderação o que é bom;
- Confiança em Deus - Dedicar tempo a Oração, estudo da Bíblia, Intercessão e evangelismo.

Vivendo esses 8 remédios naturais o uso da hortelã vai funcionar como um auxiliar/Ajudar no processo de fortalecer a imunidade e combater infecções virais.

CHÁ MEDICINAL

1

Ingredientes:

- 300 ml de água;
- 2 colheres de chá de folhas secas ou 3 folhas frescas de hortelã verde ou 10 folhas de hortelã miúda;

2

Modo de Fazer:

- Coloque os 300 ml de água para ferver;
- Desligue o fogo e adicione o hortelã, abafe e deixando descansar por 10 minutos;
- Coe o chá e coloque-o no copo, copo e está pronto.

3

Recomendações:

- Tomar 2 vezes ao dia, em Jejum e antes de dormir. Tomar durante 7 dias;

ÓLEO DE HORTELÃ

1

Ingredientes:

- 1 gota do óleo de hortelã;
- 250 ml de água;

2

Modo de Fazer:

- Tomar 1 gota de óleo de hortelã 4 vezes ao dia em 250 ml de água.

3

Recomendações:

- Procure comprar um óleo de hortelã que possa ser ingerido. Caso só encontre para uso externo, busque tomar apenas o chá medicinal.

INALAÇÃO CASEIRA

1

Ingredientes:

- 400 ML do chá de Hortelã;
- 1 gota de óleo de hortelã (opcional)

2

Modo de Fazer:

- Colocar o chá quente em um recipiente, adicione 1 gota de óleo de hortelã (opcional). Aproxime o rosto do chá, abafando com uma toalha, Inale esse vapor profundamente por 10 minutos.

3

Recomendações:

- Se não encontrar o óleo de hortelã pode usar apenas o chá medicinal. Pode ser feito 2 vezes ao dia, sempre 2 horas depois de comer.

HORTELÃ + ARGILA

1

Ingredientes:

- Um pouco de chá de hortelã;
- Argila em pó

2

Modo de Fazer:

- Adicione o chá de hortelã frio na argila medicinal, mexa até formar uma pasta. Aplique esta pasta em toda a região do pulmão. Quando estiver quase seco deve-se lavar-se e retirando toda a argila da região

3

Recomendações:

- Esta terapia deve ser aplicada sempre 2 horas depois de comer. Aplique duas vezes ao dia. O mesmo pode ser feito no rosto próximo ao nariz em caso de rinite e sinusite. Para manusear a argila deve-se usar colher de madeira e recipiente de vidro, cerâmica, barro ou casco de coco.

SUCO COM HORTELÃ

1

Ingredientes:

- 1 folha de hortelã grossa ou 4 folhas de hortelã miúda ou 1 colher de chá de hortelã desidratada;
- 1 Fruta ácida/semi-ácida;
- 250 ml de água ou água de coco

2

Modo de Fazer:

- Bater os ingredientes no liquidificador e coar no pano voal. Opções de frutas: Manga, Laranja, Maracujá, Abacaxi, Uva, Morango, Kiwi.

3

Recomendações:

- Tomar 1 vez ao dia, 30 minutos antes do almoço ou Jantar.



1

BANHO ALTERNADO COM HORTELÃ

Ingredientes:

- Um balde com água quente e chá de hortelã;
- Água Fria



2

Modo de Fazer:

- Tomar banho durante 5 minutos com a água de hortelã, em seguida tomar 2 minutos de banho de água fria. Repetir o processo 5 vezes. A última aplicação é do banho frio.



3

Recomendações:

- Tomar Esse banho sempre 2 horas depois de comer

XAROPE CASEIRO COM SUMO DA HORTELÃ

1

Ingredientes:

- 5 Colheres de sopa do sumo da hortelã verde;
- 20 gotas de própolis;
- 100 ml de mel de abelhas puro

2

Modo de Fazer:

- Coloque as hortelãs frescas em um recipiente e vá machucando até formar o sumo, coe esse sumo e misture ao mel e própolis. Coloque em um recipiente de vidro e guarde na geladeira.

3

Recomendações:

- Tomar esse xarope 2 vezes ao dia sempre 30 minutos antes de comer.

*Vem para o grupo de Saúde e Alimentação Natural no **TELEGRAM** clique no símbolo e entre agora mesmo:*



[t.me/carlosnaturologo](https://t.me/carlosnатурologo)



CARLOS HENRIQUE
NATURÓLOGO CLÍNICO