

8 passos para fortalecer

a IMUNIDADE




CARLOS HENRIQUE
NATURÓLOGO CLÍNICO



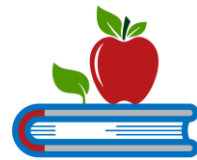
Prof. Carlos Henrique

Naturólogo Clínico

Faculdade ISCECAP

Missionário

Igreja Adventista do Sétimo Dia



Através deste material você poderá entender como o poder de Deus agindo através das terapias naturais, podem te livrar de doenças, fortalecer a sua imunidade para que você possa viver mais e com qualidade de vida. Eu pergunto “Você quer ter saúde, viver mais e melhor?” com certeza a sua resposta será “sim”. Mas logo venho com outra pergunta “Estás disposto a deixar aquilo que te deixa doente e colocar na sua vida o que promove saúde?”. Talvez alguns respondam “depende do que será pedido”, outros poderão dizer “no momento não”, mas haverá os que irão responder “Sim quero ser curado, eis-me aqui Senhor Jesus para fazer a tua vontade, por que o viver é Cristo, e se meu corpo é um santuário, quero consagrar esse santuário a Jesus”

Esses são os 8 passos para fortalecer a sua imunidade e te ajudar a combater vírus, bactérias, parasitas, fungos e etc:

- *Respiração Diafragmática com **Ar Puro***
- *Ingestão de **Água Pura** alcalina, Bebidas naturais e Uso da Hidroterapia;*
- ***Alimentação Natural**, integral, Vitalista;*
- ***Exercício Físico** aliado ao contato com a natureza;*
- ***A Luz do sol** e a limpeza do sangue*
- ***Descanso** diário e semanal*
- ***Temperança** em todas as coisas*
- ***Confiança em Deus** constante*





Os Oito Remédios Naturais



CLIQUE AQUI
PARA ASSISTIR

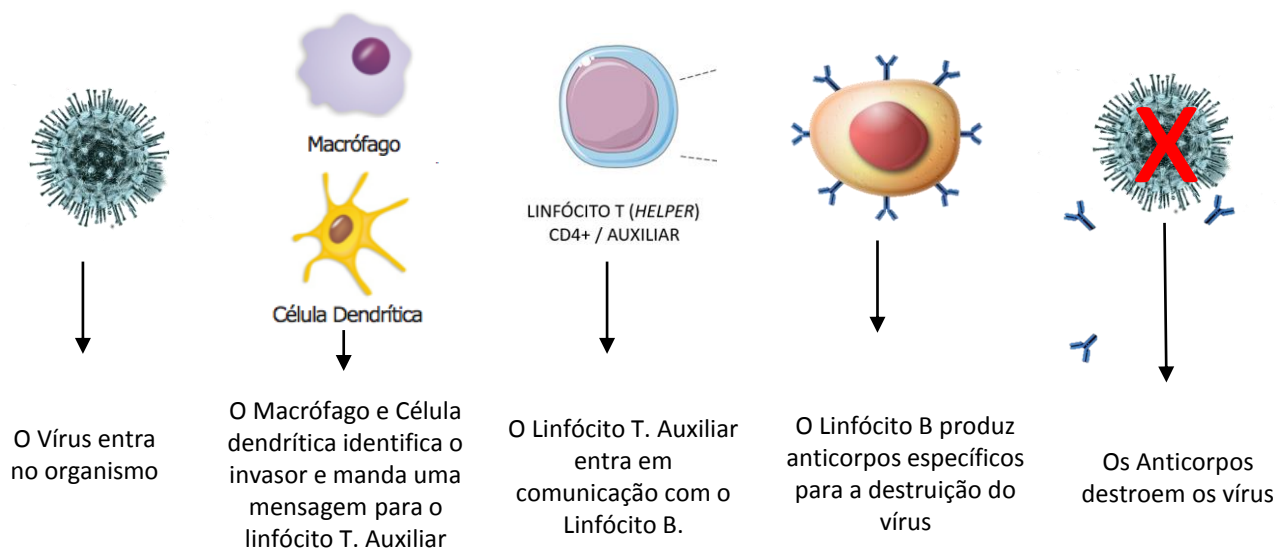


Leia o Código QR CODE
com a câmera do celular
para assistir a Aula 1.

O QUE É IMUNIDADE?

Quando falamos em imunidade a nossa ênfase tem que ser nas células de defesa. Por meio dessas células o nosso corpo realiza a imunização natural para combater e destruir vírus e microrganismos invasores. Mas como ocorre esse processo de imunização?

Imunidade refere-se à **capacidade do nosso corpo** de reconhecer **agentes estranhos** e **provocar uma resposta contra esse agente, evitando que ele nos cause danos**. O sistema imunológico, também chamado de sistema imune, é o que garante a nossa **imunidade**.



Para que este processo seja realizado de forma eficaz é necessário fortalecer essas células de defesa. Neste material iremos mostrar quais são os 8 passos que irão desintoxicar e fortalecer as células de defesa. Vejamos o que Arthur Guyton apresenta a imunização natural feita pelo próprio corpo no tratado de fisiologia médica:

Nossos corpos têm sistema especial para **combater as diferentes infecções** e agentes tóxicos. Esse sistema é formado pelos leucócitos (glóbulos brancos) e células teciduais derivadas dos leucócitos. Essas células atuam em conjunto, por dois modos, para impedir a doença: **(1) pela verdadeira destruição das bactérias ou dos vírus, por fagocitose** e (2) pela formação de anticorpos e linfócitos sensibilizados, **capazes de destruir ou inativar o invasor**

O valor real dos glóbulos brancos é que, em sua maioria, eles são especificamente transportados para áreas de infecção e inflamação graves, promovendo **a rápida e potente defesa contra agentes infecciosos**.

São principalmente os neutrófilos e os macrófagos teciduais que **atacam e destroem as bactérias, os vírus e outros agentes invasores**

Essas células são agora denominadas macrófagos e **são extremamente capazes de combater os agentes patológicos intrateciduais**.

o corpo humano tem a capacidade de desenvolver imunidade específica extremamente potente contra agentes invasores individuais como bactérias, vírus e toxinas

o próprio corpo da pessoa desenvolve anticorpos ou células T ativadas em resposta à invasão de seu corpo por um antígeno estranho.¹

Agora chegou a hora de descobrir a relação dos 8 remédios naturais com a imunidade, vamos lá?

1. GUYTON. Arthur. Tratado de Fisiologia Médica. Pág. 447-456. Tradução 12ª Edição

1. AR PURO

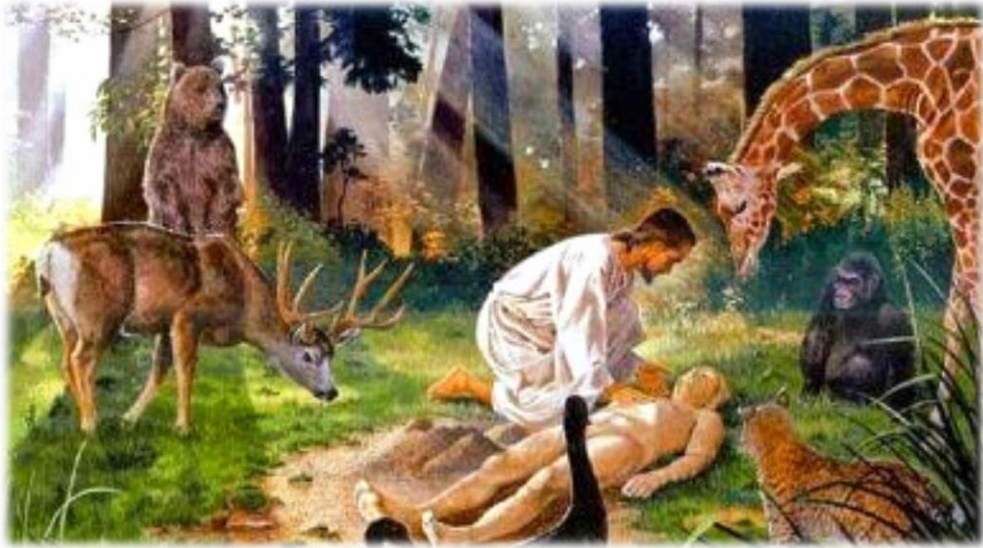


CLIQUE AQUI
PARA ASSISTIR



Leia o Código QR CODE
com a câmera do celular
para assistir a Aula 2.

1. AR PURO



*Todos esperam de ti, que lhes dês o seu sustento em tempo oportuno.
Dando-lho tu, eles o recolhem; abres a tua mão, e se enchem de bens.
Escondes o teu rosto, e ficam perturbados; se lhes tiras a respiração, morrem, e
voltam para o seu pó.*

*Envias o teu Espírito, e são criados, e assim renovas a face da terra.
A glória do Senhor durará para sempre; o Senhor se alegrará nas suas obras.*

Salmos 104:27-31

*Para possuir bom sangue, é preciso respirar bem. Plena e profunda
inspiração de ar puro, que encha os pulmões de oxigênio, purifica o sangue.*

A Ciência do Bom Viver - Pag. 272



Ar Puro, Respiração Diafragmática e Imunidade

Quando falamos em imunidade, devemos lembrar que, quem faz o processo de imunização são as células de defesa. Uma Célula Saudável permite plena produção de anticorpos para destruir microrganismos invasores.

“Cada célula possui uma centena ou mais de mitocôndrias.”¹ “As mitocôndrias são verdadeiras plantas energéticas, que produzem a energia (ATP) necessária para que a célula realize múltiplas funções”² O ATP (Trifosfato de adenosina) é produzido pela mitocôndria, através do oxigênio que entra em nossas células ao praticar por exemplo a respiração diafragmática. “Por esta razão o ATP tem sido considerado como a energia circulante do organismo”³

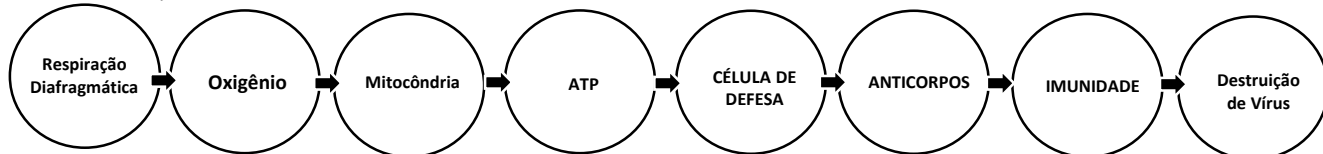
A respiração diafragmática em meio a natureza é de fundamental importância na imunidade. Uma vez que iremos oxigenar nossas células constantemente, fazendo a mitocôndria produzir o ATP. Assim as células poderão usar essa energia para destruir Vírus, Bactérias e parasitas.

O Dr. Otto Heinrich Warburg ¹⁸ alemão, famoso por haver ganhado o Prêmio Nobel de Medicina, acredita que uma das peças centrais do quebra-cabeça da causa das doenças da civilização, é a redução do oxigênio celular. Trata-se de conclusão simples, mas abrangente. Assim sendo, muitas doenças que consideramos como inevitáveis, e de certo modo, incuráveis, como o câncer, o diabetes melito, a arteriosclerose (e as graves doenças vasculares e a ela relacionadas), as moléstias autoimunes, as enfermidades reumáticas, as úlceras digestivas, etc., têm entre suas causas, como elemento de destaque, a deficiência crônica de oxigênio em momentos sutis do metabolismo celular.⁴

As alterações degenerativas que os bioquímicos e patologistas testemunham, descrevem e explicam com rebuscadas minúcias técnicas, mas que se reconhecem impotentes de evitar ou mesmo desacelerar, são, de acordo com esse postulado, a consequência de um constante sofrimento “ celular por uma reduzida cota de oxigênio. A degeneração das células fecha um círculo vicioso em que a disponibilidade de oxigênio vai diminuindo cada vez mais, com resultante agravamento desse processo mortífero. Esse assunto pode parecer tão novo como intrigante. ⁵

Muitos profissionais de saúde o encararão com estranheza, senão com ceticismo. Mas é preciso esclarecer que a relação do oxigênio com os processos de saúde e doença, é intuição médica tão antiga que se perde no tempo. Outrossim, as pesquisas atuais, que endossam essa relação, têm conquistado simpatizantes entre pesquisadores mundialmente famosos, como o Dr. Otto Heinrich Warburg e o Dr. Hideo Noguchi (japonês). ⁵

Se você não pratica a respiração diafragmática irá acumular gás carbônico e acidez no organismo. Isso enfraquece as células de defesa, acidifica o corpo impedindo que as células realize o processo de imunização natural. Por isso busque praticar essa respiração e morar no campo, onde podeis ter ar de excelente qualidade.



1. GUYTON, Arthur C, Tratado de Fisiologia Humana. Ed. Guanabara Koogan. Rio de Janeiro, 1998, p. 18.
2. DE ROBERTIS, e Outros. Biologia Celular. Editora El Atheneo do Brasil Ltda.
3. GUYTON, Arthur C, Tratado de Fisiologia Humana. Ed. Guanabara Koogan. Rio de Janeiro, 1998, p. 654
4. https://pt.wikipedia.org/wiki/Otto_Heinrich_Warburg
5. BOARIM, Daniel Sá Freire. A Dieta Que Evita o Câncer. Ed. Vida Plena, São Paulo. 1996, p. 144-145



1. AR PURO

1. Aprendendo a Respiração Diafragmática:

Se você tiver tempo para aprender apenas uma técnica de respiração deve ser essa! Em uma respiração coerente, o objetivo é respirar em um ritmo de cinco respirações por minuto, o que geralmente se traduz em inalação e exalação até a contagem de seis.

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

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



1. AR PURO



2. Respirar o Ar puro da Natureza

O ambiente ideal para a respiração:

- O ideal é que você more em meio a Natureza, por isso recomendo que sua casa esteja longe das cidades, procure morar em sítio, fazenda, montanhas, um lugar em que o ar seja de excelente qualidade;
- Caso você ainda não esteja morando no campo, poderá procurar todos os dias algum lugar que tenha árvores, natureza para praticar durante 10-15 minutos a respiração diafragmática. Pode ser uma praça, As vezes o seu próprio quintal ou até uma praia próxima;
- Se na sua cidade não tem nem mesmo um lugar com árvores, você pode fazer todos os dias a inalação com chás e óleos essenciais, isso irá reduzir o grau de intoxicação pulmonar causado pelo ar tóxico das cidades.

3. Inalação com chás e óleos essenciais

Recomendo inalar por 10-15 minutos um dos chás que irei sugerir. No momento da inalação procure praticar a respiração diafragmática, dessa forma poderás obter mais propriedades das plantas medicinais na limpeza pulmonar e fortalecimento da imunidade.



Deve-se fazer o chá e colocar em uma bacia ou panela, cobrir sua cabeça com uma toalha ou pano e inalar profundamente. Caso consiga encontrar óleos essenciais, adicione 1 a 2 gotas do óleo.

Recomendação de chás: Hortelã, Eucalipto, Laranjeira, Limoeiro, Guaco, Abacateiro

Recomendação de óleos essenciais: Hortelã (Menta), Eucalipto, Copaíba, Limão, Tangerina.

Recomendo que se escolha 1 chá, e caso tenha adicione 1 tipo de óleo essencial.

2. ÁGUA PURA



CLIQUE AQUI
PARA ASSISTIR



Leia o Código QR CODE
com a câmera do celular
para assistir a Aula 3.

2. ÁGUA PURA



Jesus respondeu, e disse-lhe: Se tu conheceras o dom de Deus, e quem é o que te diz: Dá-me de beber, tu lhe pedirias, e ele te daria água viva.

Disse-lhe a mulher: Senhor, tu não tens com que a tirar, e o poço é fundo; onde, pois, tens a água viva?

És tu maior do que o nosso pai Jacó, que nos deu o poço, bebendo ele próprio dele, e os seus filhos, e o seu gado?

Jesus respondeu, e disse-lhe: Qualquer que beber desta água tornará a ter sede,

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

Disse-lhe a mulher: Senhor, dá-me dessa água

João 4:10-15

Na saúde e na doença, a água pura é uma das mais excelentes bênçãos do Céu. Seu uso devido promove a saúde.

A Ciência do Bom Viver, pág. 236.



2. Água Pura, Hidroterapia e Imunidade

A água é um solvente natural que atua dissolvendo toxinas das células e levando nutrição daquilo que foi ingerido; A água é rica em oxigênio que será fundamental para as células de defesa produzirem o ATP através das mitocôndrias. Com isso a produção de anticorpos para combater infecções virais será potencializada; A água leva as substâncias do que estamos ingerindo para as células de defesa, como por exemplo os compostos de plantas medicinais (óleos, extratos, Chás), o Alimento Natural (Açafrão, Limão, Mel e etc). O uso da água é extremamente importante quando falamos em imunização natural. Sem água não há oxigênio, alcalinidade e hidratação das células de defesa. Beber pouca água causa hipóxia (redução de oxigênio) nas células de defesa. Além disso haverá acúmulo de acidez, toxinas, radicais livres e etc. Deste forma uma pessoa que não está tomando a quantidade correta de água está colocando sua imunidade em risco. As células enfraquecidas não conseguirão enfrentar a infecção viral. Agora Vejamos algumas considerações científicas sobre o uso interno e externo da água:

Mills declarou que a facilidade com que o organismo pode perder calor, exerce definido efeito sobre várias funções do corpo, como o crescimento e a reprodução, a produção de anti-corpos, a resistência à infecção, o metabolismo da energia e até a atividade mental. Na hidroterapia o ambiente do corpo é alterado por meio da água em diferentes graus de temperatura e aplicada por várias formas mecânicas. Por via de regra, as reações fisiológicas são diretamente proporcionais à extensão das modificações ambientais. a pulsação é aumentada, a temperatura se eleva, o metabolismo é acelerado, o sangue se torna mais alcalino e os leucócitos aumentam em número. Felizmente, a água é um agente terapêutico extremamente versátil, de modo que a reação fisiológica pode ser modificada à vontade, alterando a temperatura e o impacto mecânico.¹

Pode haver pouca dúvida de que o calor e o frio alternados, ou o banho de contraste, encontram-se entre os processos mais potentes que existem nos tratamentos hidroterápicos²

Aplicações gerais de calor úmido produzem modificações quantitativas nas células do sangue. Os leucócitos aumentam como foi demonstrado por Krusen, o qual registrou a contagem de glóbulos brancos antes e depois da febre artificial de 40 a 42°C. A contagem média antes da febre era de 7125 células por milímetro cúbico de sangue, e 11270 células por milímetros depois dela. Houve relativo aumento dos neutrófilos. Hargraves e Doan descobriram o auge da leucocitose, várias horas depois da conclusão da febre: aproximadamente 40000 glóbulos brancos por milímetro cúbico de sangue. O aumento dos leucócitos após diversas horas de febre artificial é maior do que ocorreria depois de breve banho quente, mas o último é da mesma natureza nos movimentos dos glóbulos brancos do sangue com uma elevação nos movimentos dos glóbulos brancos do sangue com uma elevação da temperatura do corpo a 40°C, em que eles eram máximos. Destas modificações nos leucócitos evidencia-se que as aplicações gerais de calor, especialmente quando prolongadas, mobilizam as defesas do organismo contra a doença³

Daqui que podemos visualizar claramente a definição de hidroterapia: é o uso da água em qualquer uma de suas três formas: sólida, líquida ou gasosa. Quer de modo interno ou externo ao corpo, para o tratamento dos desequilíbrios homeostáticos que provoquem a enfermidade ou em casos de traumatismos. ⁴



1. MOOR, Fred B. & Outros. Manual de Hidroterapia e Massagem. Casa Publicadora Brasileira. Tatuí, SP, 1966, p.13-14.

2. MOOR, Fred B. & Outros. Manual de Hidroterapia e Massagem. Casa Publicadora Brasileira. Tatuí, SP, 1966, p. 28-33.

3. MOOR, Fred B. & Outros. Manual de Hidroterapia e Massagem. Casa Publicadora Brasileira. Tatuí, SP, 1966, p. 35-36.

4. CABRAL, Jean. Hidroterapia. Pág. 13.



2. Água Pura

1. Quantidade de água e forma correta de ingestão

- O ideal para um adulto é em média 2,5 Litros de água ao dia, Algumas pessoas podem precisar um pouco mais, outras um pouco menos, mas no geral para adultos é 2,5 litros.
- Devemos beber água sempre 30 minutos antes de comer 2 horas depois das refeições;
- Ao acordar o ideal é sempre tomar 1 copo de água de no mínimo 250 ml;
- Procure tomar a água de forma fracionada, durante o dia, veja a seguir um modelo:

CRONOBIOGRAMA NATURÓLOGICO:

6h – 250 ml de água;

7h – Desjejum;

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

12h30 – Almoço

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

18h30 – Jantar

20h30 – 250 ml de água em cada horário

21h - Dormir

- Não recomendo a ingestão de água ou bebidas muito quentes ou água e bebidas geladas, o ideal é beber água em temperatura ambiente ou até mesmo misturada (gelada + temperatura ambiente).

2. Água Pura

2. Melhorando a qualidade da água

- O ideal é comprar filtros que purificam e alcalinizam e alinham as moléculas da água a água;
- Se você mora no campo (mata, montanhas, sítio, fazenda) e tem água pura disponível, procure testar o pH da água para caso precise usar o método descrito neste material para alcalinar a água;
- Se você não tem condições de comprar um filtro desse nível sugiro algo mais simples que já irá ajudar a reduzir a toxicidade e acidez da água que bebemos, aqui vai a sugestão;



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.

3. Uso da Hidroterapia

Irei deixar aqui algumas terapias com água que será de grande ajuda no fortalecimento da imunidade. Porém essas terapias devem ser estudadas para saber em quais casos específicos devem ser usadas e quais são as contraindicações. Neste caso eu recomendo o auxílio de um Naturólogo/Naturopata/Terapeuta Naturista antes de aplicar a terapia, Veja a sugestão:

Banho de vapor, Banho de assento, Banho alternado, Escalda pés, Compressas alternadas, Fricções de água fria, Inalação e etc.

3. ALIMENTAÇÃO NATURAL



CLIQUE AQUI
PARA ASSISTIR



Leia o Código QR CODE
com a câmera do celular
para assistir a Aula 4.



3. Alimentação Natural



E disse Deus: Eis que vos tenho dado toda a erva que dê semente, que está sobre a face de toda a terra; e toda a árvore, em que há fruto que dê semente, servos-á para mantimento.

Gênesis 1:29

Não sabeis vós que sois o santuário de Deus e que o Espírito de Deus habita em vós?

1 Coríntios 3:16

Portanto, quer comais quer bebais, ou façais, qualquer outra coisa, fazei tudo para glória de Deus.

1 Coríntios 10:31

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

A Ciência do Bom Viver, pág. 296.



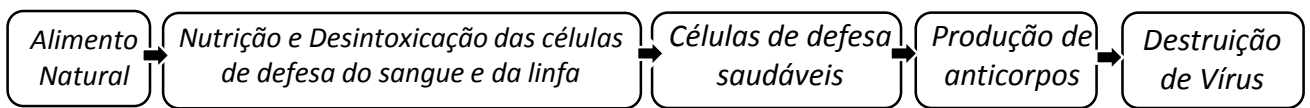
3. Alimentação Natural e Imunidade

A alimentação Natural promove Saúde, Alcalinidade, refresca os intestinos e fortalece as células de defesa da linfa (Linfócitos) e do Sangue (Leucócitos). Porém a alimentação intoxicante Promove Doença, Acidez, Eleva a temperatura intestinal e enfraquece as células de Defesa. Por isso pense bem antes de escolher algo para comer, pois isso irá influenciar diretamente a condição da sua imunidade. Veja a citação a seguir a alimentação intoxicante:

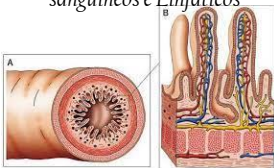
Fato digno de nota é a condição do sangue no homem moderno, muito ácido, bastante viscoso, pobre em oxigênio, carregado de toxinas e excesso de gorduras, remédios e minerais como cálcio e sódio. Se quisermos estabelecer um conceito mais integral de saúde, verificamos que está havendo uma profunda negligência quanto à dieta dos habitantes do Planeta, à mercê de interesses econômicos, não orientada convenientemente por profissionais de saúde, fundamentada mais em aspectos emocionais ou circunstanciais (sabor, requinte, praticidade de uso e facilidade de obtenção) do que em reais necessidades metabólicas, que são sempre mínimas. (...) Perdeu-se no tempo o conceito da importância de uma dieta mais simples, frugal, natural e suficiente. Com o consumo exagerado, os alimentos são mal distribuídos, gerando a fome, que é proporcional à superalimentação de grupos e países abastados. Tantos os países pobres sofrem de desnutrição, quanto os ricos padecem de doenças degenerativas do excesso. (...) A condição dos intestinos do ser humano é decididamente caótica, apresentando putrefações focais ou amplas, permitindo assim que o sangue assimile cronicamente cargas tóxicas que serão distribuídas por todos os tecidos e células. No início do século o problema já foi levantado por Metchinkoff em seus estudos sobre as „microinfecções intestinais” apontadas pelo autor como causas básicas de várias doenças. Acrescente-se a isto que o ambiente intestinal recebe agentes químicos irritantes, excesso de proteínas ou de produtos que degradam ainda mais a condição eco-biológica do órgão. Perdeu-se também a noção de que a presença de toxinas, geralmente acumulativas, leva a uma intoxicação lenta e progressiva e à diminuição da capacidade orgânica, agindo principalmente no sistema imunológico ou de defesa e nos sutis mecanismos de autoregulação e compensação, perturbando profundamente o metabolismo intermediário, tão importante para o equilíbrio homeostático¹

Há pessoas cujos intestinos se deformaram ao ponto de ter dobras, bolsões e estrangulamentos em vários lugares; ali param as fezes por semanas, meses e anos, produzindo toxinas que, através da mucosa e depois instaladas na corrente sanguínea, vão intoxicar todo o organismo. Ai começam as doenças. Se você tem qualquer problema físico, não importa em que parte do corpo se manifestou a doença, esteja certo de que, antes de sentir o primeiro sinal do mal, seu intestino deixou de funcionar satisfatoriamente. Uma pessoa que come regularmente bom alimento, bem combinado e drena os intestinos, diariamente, não fica doente.²

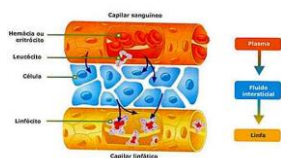
Chegamos a conclusão que para ter imunidade e combater uma infecção viral é necessário ter saúde intestinal. E isso só é possível através da ingestão de alimento saudável, nutritivo e desintoxicante. Mude sua alimentação, limpe os intestinos e assim fortaleça a sua imunidade com nutrição de verdade. Lembre “Quanto mais simples e Natural for o seu alimento, mais nutritivo e desintoxicante será”. Prof. Carlos Henrique.



Velosidades com fios sanguíneos e Linfáticos



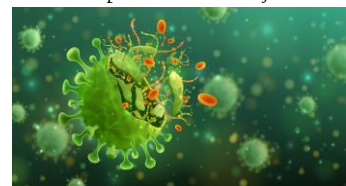
Fios sanguíneos e linfáticos cheios de células de defesa



Linfócitos e Leucócitos



Vírus sendo destruído por anticorpos de células de defesa



1. BONTEMPO, Márcio. Relatório Órion – Denúncia Médica. L&PM Editores. Porto Alegre, RS. 1985, p. 14-15
2. LIMA, Durval Stockler. Nutrição Orientada e os Remédios da Natureza. Casa Publicadora Brasileira. Tatuí, SP. 1986 p. 116-117



3. Alimentação Natural



1. Orientações Alimentação Saudável

- O ideal é comer 2-3 refeições ao dia. Observando um espaço de 5-6 horas entre uma e outra refeição. Sendo assim recomendamos os seguintes horários para suas refeições: 7H – Desjejum, 12h/12h30 – Almoço, 17h - 18h30 – Jantar

Não recomendo a ingestão de água durante as refeições. Procure mastigar bem o alimento e tomar bastante água nos intervalos das refeições

- Não sobrecarregue seu estômago com grande quantidade de alimento, Evite também a grande variedade em uma mesma refeição. Costumo dizer que “Quanto mais simples e natural for o seu alimento, mais nutritivo e desintoxicante será.”
- Mastigue bem o seu alimento, procure manter a calma ao comer evitando a ansiedade e o estresse durante a refeição;
- Procure comer apenas alimentos que refrescam o seu intestino, promovem alcalinidade e nutrição equilibrada ao organismo. Por isso recomendo uma alimentação baseada em plantas. Ou seja Frutas, Legumes, Verduras, Cereais integrais, hortaliças, Oleaginosas, grãos, sementes, Flores, Algas marinhas, Tubérculos, Raízes, Brotos, Germinados, PANCS (Plantas alimentícias não convencionais) e etc.
- Inclua em sua alimentação a semente do gergelim cru com casca, Recomendo 3 colheres de sopa de gergelim em cima da refeição. Podendo usar em duas ou nas três refeições do dia. O gergelim promove uma limpeza intestinal;

2. O que Comer?

- Desjejum:

Frutas Doces/Frutas oleaginosas: Banana, Mamão, maçã, Coco, Abacate... (escolher duas frutas)

Frutas desidratadas: Uva passa, Ameixa, Banana passa, Tâmara... (escolher uma fruta)

Cereais integrais/Oleaginosas: Aveia, Germén de Trigo, Amendoim, Castanhas, Nozes, Amêndoas, Linhaça. Gergelim, Girassol, Semente de abóbora. (escolher um cereal e uma oleaginosa)

Açúcares Naturais: Melado de Cana, Mel de abelhas, Mel de Frutas secas. (escolher uma fonte de açúcar)

3. Alimentação Natural



➤ Almoço:

Verduras, Hortaliças e frutos: Beterraba, Cenoura, Pepino, Tomate, Alface, Couve, Cebola, Coentro, Alho, Quiabo, Maxixe...

Tubérculos e Grãos: Macaxeira (Aipim), Batata doce, Batata Inglesa, Inhame, Milho, Arroz integral

Feijões: Feijão, Grão de bico, Lentilha, Ervilha, Grão de soja, Feijão fava, Feijão Verde...

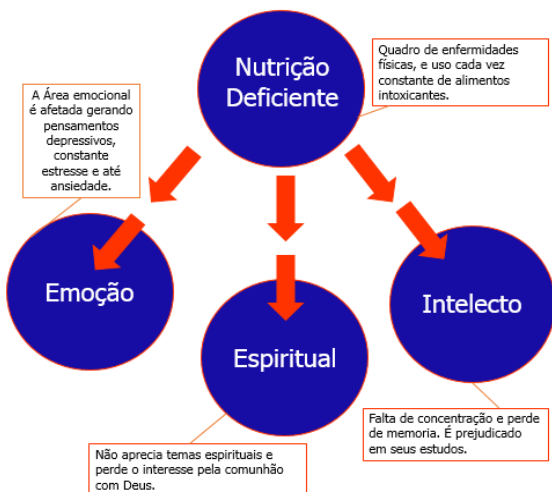
Oleaginosas: Castanhas, Nozes, Amêndoas, Abacate, Coco, Gergelim, Girassol, Linhaça, Chia...

➤ Jantar:

Frutas ácidas/Semi-ácidas/Monofágicas: Abacaxi, Laranja, Manga, maracujá, Goiaba, Pinha, Graviola, Jaca, melão, melancia...

➤ Sugiro que sua alimentação seja 0% - 30% Cozida e 70%-100% Crua

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



Por que devo usar Gergelim cru com casca em minhas refeições?

O Gergelim cru com casca possui uma camada fibrosa de celulose. Ao chegar no estômago o gergelim não é dissolvido pelo suco gástrico passando diretamente para os intestinos. As sementes do gergelim grudam nas vilosidades dos intestinos. Quando o intestino eleva a temperatura para 37 graus ele faz com que a semente do gergelim solte um óleo/azeite especial.

O óleo do gergelim dentro dos intestinos amolece resíduos de alimentos que foram mal digeridos.

Desta forma o gergelim faz uma verdadeira limpeza intestinal profunda de forma gradual. Mas lembre, não adianta usar o gergelim sem mudar o seu estilo de vida seguindo os 8 passos descritos neste material. O gergelim é apenas um ajudador neste processo de desintoxicação. Por isso já faça seu estoque de gergelim em casa ok? rrsr

4. Exercício Físico



CLIQUE AQUI
PARA ASSISTIR



Leia o Código QR CODE
com a câmera do celular
para assistir a Aula 5.





4. Exercício Físico



Tomou, pois, o SENHOR Deus ao homem e o colocou no jardim do Éden para o cultivar e o guardar.

Gênesis 2:15

Como descanso ao estudo, ocupações ao ar livre que proporcionem exercício ao corpo todo, são as mais benéficas. Nenhum ramo do trabalho manual é mais valioso do que a agricultura. Um esforço maior deve fazer-se a fim de criar e incentivar interesse nos trabalhos da agricultura. Chame o professor a atenção para o que diz a Bíblia sobre a agricultura: que cultivar a terra era o plano de Deus para com o homem; que ao primeiro homem, o governador do mundo inteiro, foi dado um jardim a cultivar; e que muitos dos maiores vultos do mundo, a verdadeira nobreza deste, foram cultivadores do solo. Mostrem as oportunidades de uma vida tal. Diz o sábio: “Até o rei se serve do campo.” Eclesiastes 5:9. A Bíblia declara acerca daquele que cultiva o solo: “O seu Deus o ensina, e o instrui acerca do que há de fazer.” Diz mais: “O que guarda a figueira comerá do seu fruto.” Isaías 28:26; Provérbios 27:18.

Educação Ellen White pág, 2019



4. Exercício Físico E IMUNIDADE

O Exercício físico estimula a produção de células de defesa no nosso organismo. Além disso ele atua na desintoxicação das células eliminando toxinas pelo suor. Durante o Exercício há produção de citocinas que serão mensageiras importantíssimas para as células do sistema imunológico. Vejamos a consideração a seguir sobre a importância do exercício no sistema linfático (imunológico):

O Sistema linfático é parte integral do sistema imunológico e desempenha um importante papel na defesa do corpo contra doenças. A parte ativa do sistema é a linfa, que se origina como líquido intersticial que se coleta entre as células de todo o corpo. **Diferentemente do sangue a linfa não é bombeada; ela se move passivamente quando vasos linfáticos são comprimidos por contração de músculos circunjacentes durante o movimento.** Elas contêm grandes quantidades de Leucócitos especializados, principalmente os **linfócitos, que protegem o corpo contra substâncias estranhas como microrganismos invasores.**¹

O Exercício Físico aumenta a quantidade de células de defesa da linfa, sendo fundamental no processo de imunização natural em que as células de defesa destroem os vírus. Vejamos mais algumas considerações científicas sobre este assunto:

atividade física, citocinas, células efectoras, sinalização celular :

A prática de atividade física pode influenciar o estado de hígidez alterando estados metabólicos e também o sistema imunológico.

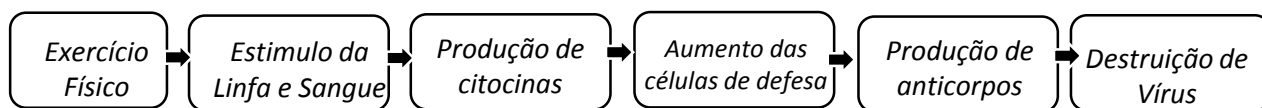
Exercício produz Citocinas: As citocinas são glicoproteínas, que, em geral, apresentam baixo peso molecular (entre 5.000 e 30.000)¹¹ e desempenham um papel central na mediação e regulação das respostas imunológicas. Elas atuam como mensageiras entre as células do sistema imune, hematopoiético e neuroendócrino

Neutrófilos: Neutrófilos são fagócitos que desempenham um importante papel na resposta imune inata, sendo geralmente a primeira célula recrutada para o sítio da infecção. Portanto, estão envolvidos em diversos processos inflamatórios, inclusive o do tecido muscular promovido pelo exercício. A sequência de eventos que ocorre na resposta neutrofílica inclui aderência, quimiotaxia, fagocitose, burst oxidativo, desgranulação e eliminação do microrganismo

células NK: são linfócitos com citotoxicidade natural para células infectadas por vírus e células tumorais. As células NK apresentam notável sensibilidade ao estresse promovido pelo exercício físico, o qual promove sua redistribuição do sangue periférico para os outros tecidos

A concentração de todas as subpopulações linfócitos aumenta no compartimento vascular durante o exercício. e a redistribuição de leucócitos, mecanismo fundamental de regulação da hematopoiese, está ativa durante a alteração na concentração de linfócitos promovida pelo exercício.

Um estudo feito com 28 idosos mostrou que após seis meses de treinamento com exercício de intensidade moderada o número absoluto de linfócitos TCD4+ (CD28+CD4+) aumentou, assim como o das células produtoras de IFN- γ (Th1).



1. O Livro do corpo humano. Robert Winston, Steve Parker. Pág. 156

2. EFEITO DO EXERCÍCIO NO SISTEMA IMUNE: RESPOSTA, ADAPTAÇÃO E SINALIZAÇÃO CELULAR pág. 1-7 ciências do EXERCÍCIO E DO ESPORTE. Artigo de Revisão

Laboratório de Imunofisiologia do Exercício, Departamento de Microbiologia, Imunologia e Parasitologia, Faculdade de Ciências Médicas, UERJ – Rio de Janeiro, RJ. 2. Laboratório de Imunofarmacologia Parasitária, Departamento de Microbiologia, Imunologia e Parasitologia, Faculdade de Ciências Médicas, UERJ – Rio de Janeiro, RJ. 3. Laboratório de Bioquímica do Exercício e Motores Moleculares, Departamento de Biociências da Atividade Física, Escola de Educação Física e Desporto, UFRJ – Rio de Janeiro, RJ. 4. Aluno do Programa de PósGraduação em Biodinâmica do Movimento, EEFD, UFRJ



4. Exercício Físico



1. O Melhor e mais eficaz Exercício

- O melhor exercício que existe é o cultivar com a terra. Além do contato com a luz do sol, ar puro temos os benefícios da boa circulação do sangue, além do melhor humor;
- Caso não seja possível praticar a agricultura, procure fazer uma caminhada, ir a academia, praticar calistenia, Ciclismo e etc.
- Sugiro fazer de 20-30 minutos de exercício físico todos os dias, o exercício deve estimular a saída de suor;
- Procure não comer e logo em seguida ir fazer exercício físico. Outro hábito errado e se exercitar logo após a refeição. O exercício deve ser feito sempre até 15-30 minutos antes de comer e 2 horas após as refeições;
- Tomar água antes e durante o exercício é muito benéfico para o organismo. Você pode tomar um chá medicinal, água de coco ou água com óleos essenciais que possam ser ingeridos (Hortelã/menta);
- Procure praticar a respiração diafragmática durante o exercício físico;

5. Luz do Sol



CLIQUE AQUI
PARA ASSISTIR



Leia o Código QR CODE
com a câmera do celular
para assistir a Aula 6.



5. LUZ DO SOL E IMUNIDADE



Mas, para vocês que reverenciam o meu nome, o sol da justiça se levantará trazendo cura em suas asas. E vocês sairão e saltarão como bezerras soltos do curral.

Malaquias 4:2

Deseja que sejam sadios e felizes, e devem dirigir a mente no sentido de ficar bons.

Muitas vezes, os inválidos podem resistir à doença, simplesmente recusando entregar-se às doenças e deixar-se ficar num estado de inatividade. Erguendo-se acima de suas dores e incômodos, empenhem-se em útil ocupação, adequada a suas forças. Por tal ocupação e o livre uso do ar e da luz do sol, muito inválido enfraquecido haveria de recuperar a saúde e as forças.

A Ciência do Bom viver pág, 246.



5. LUZ DO SOL E IMUNIDADE

A luz do sol elimina toxinas das células de defesa através do suor. Além disso a luz solar fortalece e estimula as células linfócitos T a combater uma infecção viral. Ao se expor ao sol você faz uma verdadeira limpeza do sangue, fortalecendo de desintoxicando os leucócitos. Unido a hidroterapia a luz do sol promove um aumento da produção de leucócitos do sangue (ver estudo científico da água no passos 2).

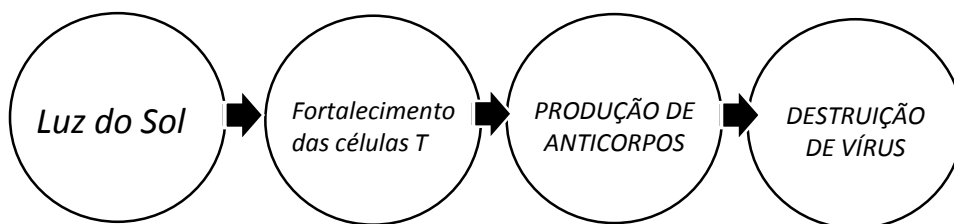
Vejamos como isso ocorre em nosso corpo com a citação a seguir:

“Todos nós sabemos que a luz solar fornece vitamina D, o que sugere ter um impacto na imunidade, entre outras coisas. Mas o que descobrimos é um papel completamente separado da luz solar na imunidade”, diz o pesquisador sênior do estudo, Gerard Ahern, PhD, professor associado do Departamento de Farmacologia e Fisiologia de Georgetown. “Alguns dos papéis atribuídos à vitamina D na imunidade podem ser devidos a esse novo mecanismo”.

Eles descobriram especificamente que baixos níveis de luz azul, encontrados nos raios solares, fazem as células T se moverem mais rápido – marcando a primeira célula humana relatada respondendo à luz solar acelerando seu ritmo. “As células T, sejam elas auxiliares ou assassinas, precisam se mover para fazer seu trabalho, que é chegar ao local de uma infecção e orquestrar uma resposta”, diz Ahern. “Este estudo mostra que a luz solar ativa diretamente as principais células imunológicas, aumentando seu movimento”. “Sabemos que a luz azul pode atingir a derme, a segunda camada da pele, e que essas células T podem se mover por todo o corpo”, diz ele.

Os pesquisadores decodificaram ainda mais como a luz azul faz as células T se moverem mais, traçando o caminho molecular ativado pela luz. O que impulsionou a resposta de motilidade nas células T foi a síntese de peróxido de hidrogênio, que então ativou uma via de sinalização que aumenta o movimento das células T. O peróxido de hidrogênio é um composto que os glóbulos brancos liberam quando detectam uma infecção para matar as bactérias e “chamar” as células T e outras células imunes para montar uma resposta imune.

“Descobrimos que a luz solar produz peróxido de hidrogênio nas células T, o que faz com que as células se movam. E sabemos que uma resposta imune também usa peróxido de hidrogênio para fazer as células T se moverem para o dano”, diz Ahern. “Isso tudo se encaixa.”¹



<https://gumc.georgetown.edu/news-release/sunlight-offers-surprise-benefit-it-energizes-infection-fighting-t-cells/>

Centro Médico da Universidade de Georgetown. "A luz do sol oferece um benefício surpresa: energiza as células T que combatem infecções." ScienceDaily. ScienceDaily, 20 de dezembro de 2016. www.sciencedaily.com/releases/2016/12/161220094633.htm

<https://www.nature.com/articles/srep39479>

<https://rdcu.be/cJDTT>

Phan, T., Jaruga, B., Pingle, S. et al. A fotossensibilidade intrínseca aumenta a motilidade dos linfócitos T. Representante Científico 6, 39479 (2016). <https://doi.org/10.1038/srep39479>

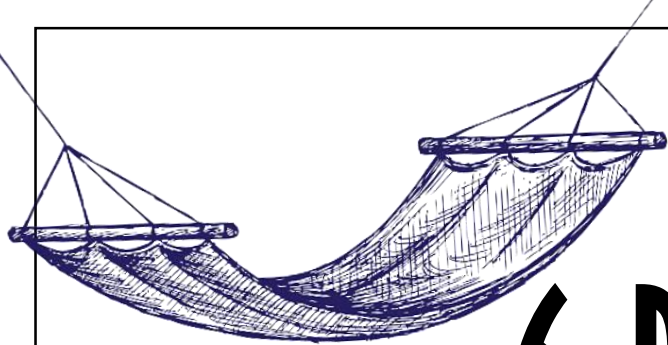


5. Luz do Sol



1. Banho de Sol

- Procure tomar de 10-15 minutos de banho de sol todos os dias com o mínimo de roupa possível;
- Recomento o banho de sol entre 10h-14h, porém o sol antes e depois desse horário serão extremamente benéficos para a saúde;
- Para ajudar na produção de células de defesa e na limpeza do sangue faça o seguinte: fique exposto a luz do sol durante 10 minutos com um chapéu para cobrir o rosto, logo depois passe uma toalha bem fria por todo o corpo ou tome um banho frio, repita o processo 4 vezes, sendo que na ultima vez deve-se tomar o banho frio.
- Caso você tenha acesso ao mar, procure tomar 10 minutos de banho de mar em seguida 5 minutos de banho de sol, repita o processo 4 vezes;



6. Descanso

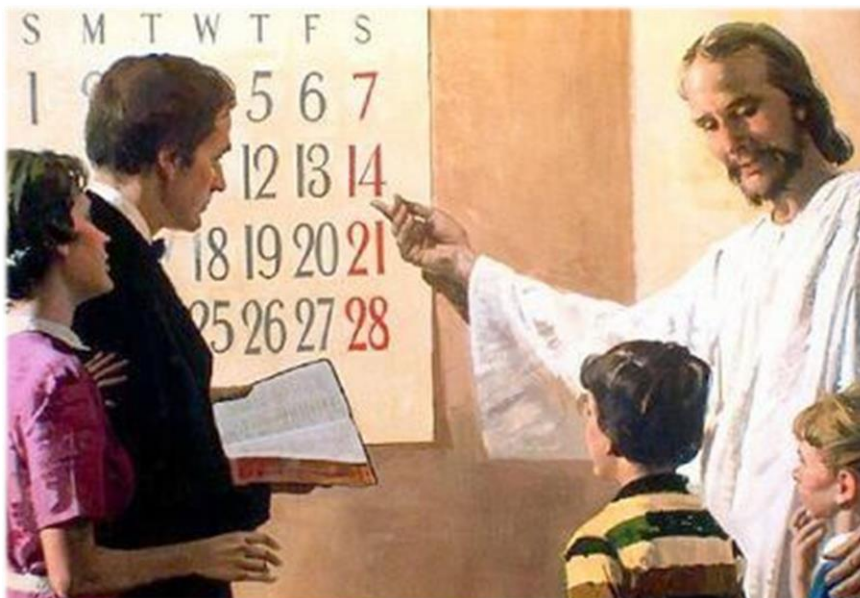


CLIQUE AQUI
PARA ASSISTIR



Leia o Código QR CODE
com a câmera do celular
para assistir a Aula 7.





Portanto, resta ainda um repouso para o povo de Deus.

Hebreus 4:9

Lembra-te do dia do sábado, para o santificar.

Êxodo 20:8

Depois se deitou debaixo da árvore e dormiu.

De repente um anjo tocou nele e disse: “Levante-se e coma”. Elias olhou ao redor e ali, junto à sua cabeça, havia um pão assado sobre brasas quentes e um jarro de água. Ele comeu, bebeu e deitou-se de novo.

1 Reis 19:5

Alguns se tornam doentes por excesso de trabalho. Para esses, o descanso, a libertação do cuidado e um regime reduzido são essenciais à restauração da saúde. Para os que estão mentalmente fatigados e nervosos devido a trabalho contínuo e restrita limitação de ambiente, uma visita ao campo, onde podem viver uma vida simples, livre de cuidado, pondo-se em íntimo contato com as coisas da natureza, será muito salutar. Vagar pelos campos e matas, apanhando flores, escutando os cânticos dos pássaros, fará por seu restabelecimento incomparavelmente mais que qualquer outro meio.

A Ciência do Bom Viver. Pág. 93.



6. Descanso

O Descanso é essencial para Renovação, Revitalização e Restauração das células de defesa, Sem descanso estamos agredindo nossos sistema imunológico, gastando energia e vitalidade que deve ser usada para o processo de imunização natural. É durante o sono que iremos ter a modulação de células de defesa como Linfócitos T e B e a liberação de substâncias pró e anti-inflamatórias.

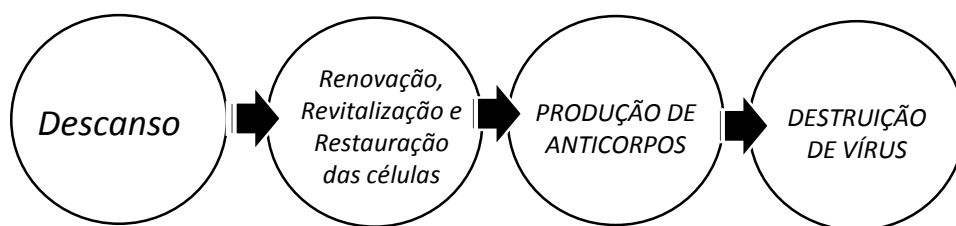
Quando dormimos pouco, existe aumento da liberação do cortisol, hormônio ligado ao estresse e que prejudica a produção de células de imunidade

Vejamos algumas considerações sobre os efeitos da privação do sono em nossa imunidade:

O sono é um processo que envolve mecanismos, inclusive comportamentais, e necessita da atuação de diversas regiões do sistema nervoso central, sendo desta forma considerado fundamental na manutenção da saúde, sob diversos aspectos, inclusive sob o sistema imunológico.

Desse modo, imunopeptídeos, incluindo citocinas e quimiocinas produzidas nas células de defesa, auxiliam na atuação do sistema nervoso frente à resposta imunológica (STEINMAN, 2004), de forma que receptores para vários neurotransmissores além da acetilcolina e de noradrenalina (MILLER et al., 2002) também estão presentes nos linfócitos. Estes neurotransmissores incluem peptídeo intestinal vasoativo (VOICE et al., 2003), histamina e serotonina. Além disso, a ativação imune, especificamente a síntese de proteínas e proliferação celular, necessita de energia, e as mudanças endócrinas durante o sono liberam a reserva de combustíveis, como a glicose de tecidos dependentes de insulina, para o sistema imunológico. Pode se observar que o sistema imunológico também se relaciona diretamente com o sistema nervoso. O sono e o sistema circadiano regulam os processos imunológicos, de forma que a base dessa influência é uma comunicação bidirecional entre o sistema nervoso central e o sistema imunológico, sendo mediada por sinais compartilhados (neurotransmissores, hormônios e citocinas) e inervações diretas do sistema imunológico pelo sistema nervoso autônomo. Evidencia-se, ainda, que citocinas podem atuar de maneira autócrina, parácrina ou endócrina participando da liberação de óxido nítrico, adenosina e prostaglandinas durante a resposta inflamatória.¹

É durante o sono que ocorre a produção de muitos anticorpos e células de defesa do organismo. durante o sono ocorre a consolidação da memória e nós temos células de defesa que precisam dessa memória para lembrarem dos agentes nocivos que já tiveram contato anterior, assim a resposta fica muito mais rápida e eficiente quando estes agentes reaparecem em nosso organismo



Sono e imunidade: papel do sistema imune, distúrbios do sono e terapêuticas

<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/30912/pdf>

Brazilian Journal of Development ISSN: 2525 -8761



6. Descanso



1. Descansar para renovar

- Dormir antes das 22h horas é essencial para ter um sono reparador;
- Procure não comer pouco antes de dormir, geralmente a sua ultima refeição deve ser entre 17h-18h30 da noite, essa refeição deve ser leve;
- Evite estar conectado a aparelhos eletrônicos pouco antes de dormir, apague todas as luzes no seu quarto;
- Caso tenha dificuldades para dormir, procure tomar um chá calmante e praticar o exercício respiratório deitado;
- Tomar um banho frio antes de dormir ajuda a relaxar;
- Procure ter um tempo durante o dia para descansar, talvez alguns minutos ou nas pausas do trabalho e tarefas;
- Tenha o seu descanso semanal, neste caso o ideal é descansar no sábado, pois este foi o dia escolhido pelo Senhor Jesus

7. Temperança



CLIQUE AQUI
PARA ASSISTIR



Leia o Código QR CODE
com a câmera do celular
para assistir a Aula 8.





7. Temperança



*E vós também, pondo nisto mesmo toda a diligência, acrescentai à vossa fé a virtude, e à virtude a ciência,
E à ciência a temperança, e à **temperança** a paciência, e à paciência a piedade,
E à piedade o amor fraternal, e ao amor fraternal a caridade.*

2 Pedro 1:5-7

*A **verdadeira temperança** nos ensina a dispensar inteiramente todas as coisas nocivas, e usar judiciosamente aquilo que é saudável.”*

Temperança. Pág, 138



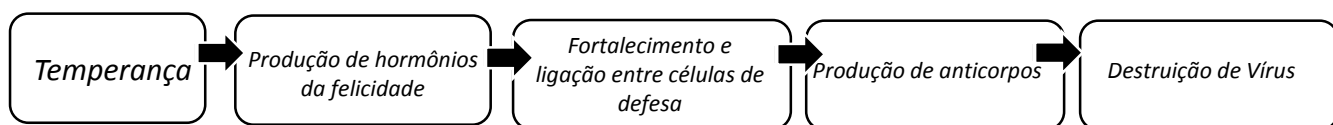
7. Temperança

Temperança é evitar tudo o que faz mal, e usar com moderação o que é bom a fim de manter o equilíbrio as 4 áreas da sua vida: Físico, mental, espiritual e emocional. A moderação no trabalho, estudos, saúde e vida espiritual promove o fortalecimento das células de defesa. Na parte física acredito que ficou evidente com os 6 passos anteriores (Ar, Água, Alimento, Exercício, Descanso, Sol) que a saúde física é fundamental para ter boa imunidade. Neste momento iremos focar na saúde mental, espiritual e emocional relacionando-as com a imunidade. Durante o estado de temperança (Equilíbrio mental, emocional e espiritual) iremos produzir hormônios da alegria, tais como Endorfina e Dopamina. Esses hormônios atuam no fortalecimento das células de defesa, além de ajudar na produção de anticorpos para destruir vírus por exemplo. Por isso recomendo manter bons relacionamentos, abraçar, Ler, ter momentos de Lazer, Rir, Cantar, Aprender um instrumento musical, evitar o excesso de trabalho, Ajudar o próximo, Orar, Ler a Bíblia, Interceder e etc. Todas essas atitudes irão produzir hormônios da alegria para fortalecer as células de defesa do organismo. Vejamos algumas considerações:

Endorfina: Para o entendimento da relação entre endorfinas e imunologia torna-se relevante mencionar que, entre as diversas classificações de endorfinas, a alfa e a beta têm a capacidade de ativar a quimiocina e influenciar a diferenciação e proliferação de linfócitos T e B. A beta-endorfina incrementa a atividade das células atural killer (NK) [8,9], as quais fazem parte do sistema de imunidade inata. Os linfócitos NK participam da destruição de células tumorais ou infectadas por alguns tipos de vírus. Eles possuem a capacidade de sintetizar a citocina interferon- gama, que por sua vez ativa os macrófagos que são capazes de destruir os microorganismos intracelulares caracterizando o efeito microbicida ¹

Dopamina: quando um vírus ou bactéria ataca o organismo, em determinadas regiões dos linfonodos, os chamados centros germinativos, as células do sistema imune (os linfócitos B e T) trabalham em conjunto para desenvolver uma resposta contra os agentes patogênicos. Este papel, segundo os cientistas, é desempenhado precisamente pela dopamina, um dos hormônios ligados ao prazer e um neurotransmissor do sistema nervoso central.²

Com isso entendemos que ser temperante é fundamental para ter uma boa imunidade. Ao mesmo tempo a intemperança pode gerar excesso de adrenalina, cortisol e ácido lacto que irão se transformar em radicais livres e enfraquecer as células de defesa. Viva mais e melhor de forma moderada e feliz praticando esses 8 passos descritos neste material.



1. Endorfinas: conceitos básicos e relações com a imunologia e a reabilitação. Kurt BOQ. E Gabriel, O.G. Breve Introducción a la neuroinmunología. Arch Neurociencias 1997; 2(3):177-8. Rosa LFB, Vaisberg MW. Influência do exercício no sistema imune. Reabilitar 2000;3(8):8-15.
2. <https://www.greenme.com.br/viver/saude-e-bem-estar/66111-dopamina-o-hormonio-da-felicidade-regula-tambem-o-sistema-imunologico>

7. Temperança



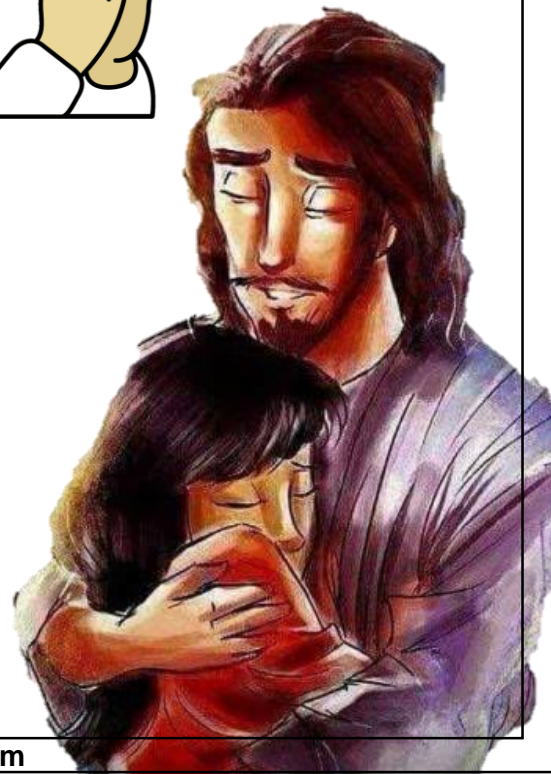
1. Equilíbrio em tudo

- Temperança é evitar tudo o que faz mal e usar com moderação o que faz bem;
- Procure ser equilibrado em todas as coisas evitando o excesso de estudo, trabalho, alimento e etc.;
- Seja organizado planejando as atividades do dia. Não fique angustiado por não cumprir uma atividade que não estava no seu alcance;
- Procure fazer atividades que saiam da rotina como um passeio em meio a natureza, pintura, culinária saudável, ir a uma praia e etc;
- Busque manter um equilíbrio em suas 4 potencialidades: físico, mental, espiritual e emocional

A isto ele respondeu: Amarás o Senhor, teu Deus, de todo o teu coração, de toda a tua alma, de todas as tuas forças e de todo o teu entendimento; e: Amarás o teu próximo como a ti mesmo. Lucas 10:27



8. Confiança em Deus



CLIQUE AQUI
PARA ASSISTIR



Leia o Código QR CODE
com a câmera do celular
para assistir a Aula 9.



8. Confiança em Deus



Entregue o seu caminho ao Senhor; *confie nele*, e ele agirá.
Salmo 37:5

Os que *confiam no SENHOR* serão como o monte de Sião, que não se abala, mas permanece para sempre.
Salmos 125:1

Não é prova conclusiva de que um homem é cristão o manifestar ele êxtases espirituais sob circunstâncias extraordinárias. Santidade não é arrebatamento: é inteira entrega da vontade a Deus; é viver por toda a palavra que sai da boca de Deus; é fazer a vontade de nosso Pai celestial; *é confiar em Deus na provação, tanto nas trevas como na luz*, é andar pela fé e não pela vista; é apoiar-se em Deus com indiscutível confiança, descansando em Seu amor.
Atos dos Apóstolos. Pág, 30.



8. Confiança em Deus

A Oração da fé, confiando no poder divino atua no sistema límbico, mais precisamente na região mesolímbica. Durante a oração está região libera diversas substâncias importantes para o nosso corpo, nos dá um senso de pertencimento, aumenta a nossa autoestima e promove bem estar.

A Oração e Confiança em Deus Libera dopamina e endorfina, essa liberação de dopamina influencia no sistema imunológico da seguinte forma:

A dopamina é o hormônio da felicidade, pois controla o sistema imunológico do nosso corpo. A estabelecer isso, foi uma equipe internacional de pesquisadores liderada por acadêmicos da Australian National University (ANU).

O estudo publicado na Nature mostra que o processo de geração de anticorpos, uma obra do sistema imunitário, é influenciada pelo assim chamado hormônio da felicidade, a dopamina.

A equipe de pesquisadores coordenada por Claudio Dogliani e Carola Vinuesa, pela primeira vez, determinou que as células imunitárias contêm diversos neurotransmissores, substâncias que permitem a comunicação entre as células cerebrais, os neurônios. Entre eles está a dopamina, que desempenha um papel importante no mecanismo de defesa do nosso corpo.

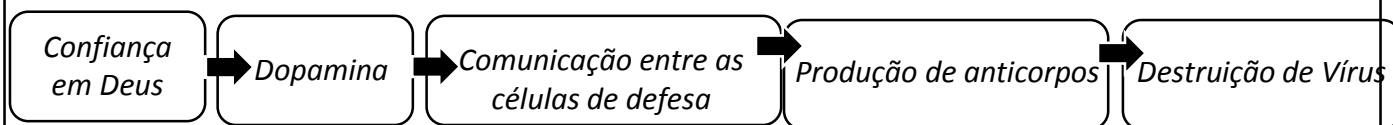
Na prática, quando um vírus ou bactéria ataca o organismo, em determinadas regiões dos linfonodos, os chamados centros germinativos, as células do sistema imune (os linfócitos B e T) trabalham em conjunto para desenvolver uma resposta contra os agentes patogênicos. Este papel, segundo os cientistas, é desempenhado precisamente pela dopamina, um dos hormônios ligados ao prazer e um neurotransmissor do sistema nervoso central.

Analisando as células do sistema imunitário, in vitro, os pesquisadores demonstraram que os linfócitos T no centro germinativo produzem e contêm dopamina. Quando interagem com os linfócitos B, a dopamina entra em ação e contribui para a diferenciação das células que produzem os anticorpos.

Pela primeira vez foi demonstrado o papel da dopamina no centro germinativo: a sua ação constitui uma vantagem na diferenciação dos linfócitos B nas células que produzem os anticorpos e, potencialmente este mecanismo pode ser modulado no decorrer de uma doença”, diz a primeira autora, Ilenia Papa.

A descoberta pode ser utilizada para aumentar as respostas imunitárias durante infecções agressivas, mas também poderia ser útil no tratamento das doenças autoimunes, onde há uma produção descontrolada de autoanticorpos. Medicamentos que bloqueiam os receptores de dopamina poderiam constituir uma terapia complementar àqueles já em uso.

Com isso fica provado que quanto mais Oração, Estudo da Bíblia, Intercessão, maior produção de dopamina será gerada no corpo. Essa dopamina irá contribuir para a comunicação de células de defesa e produção de anticorpos, combatendo assim vírus e bactérias. Por isso passe tempo com Jesus, ouvindo a sua voz, falando com ele e falando dele para outras pessoas.



1. <https://www.youtube.com/watch?v=HsbCJZSwFtk>
<https://www.youtube.com/watch?v=QYCmuHSa3sA> Neurocientista PhD Rosana Alves
2. <https://www.greenme.com.br/viver/saude-e-bem-estar/66111-dopamina-o-hormonio-da-felicidade-regula-tambem-o-sistema-imunologico/>



8. Confiança em Deus



1. Buscai ao Senhor

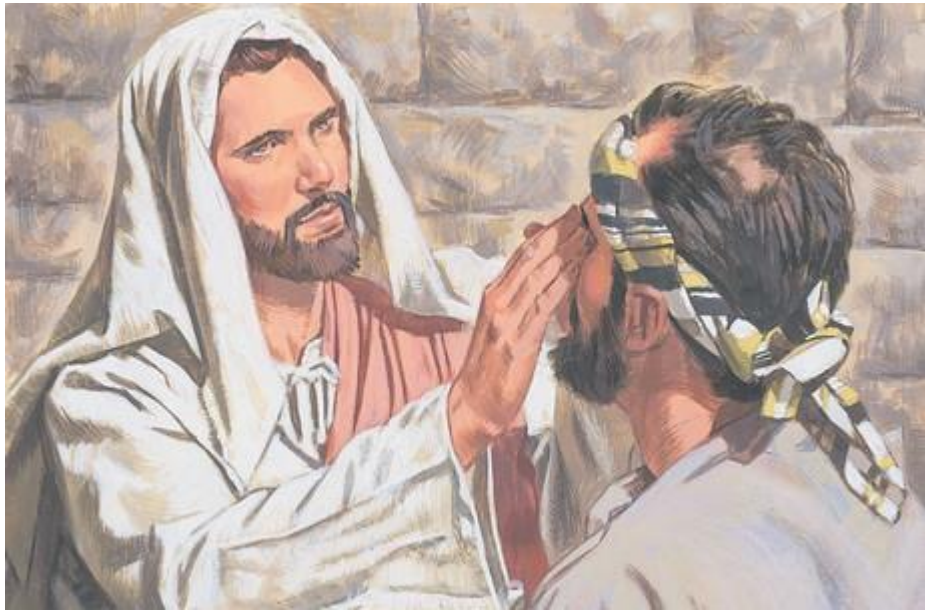
- Precisamos ter comunhão com Deus, ter um relacionamento com ele, para que em meio as provações da vida possamos ter confiança que ele está ao nosso lado. Isso é desenvolvido através da Oração, estudo da Bíblia, Louvor, Jejum, Testemunho pessoal, Evangelismo...
- ORAÇÃO:
 - Ore a Deus de forma respeitosa, engrandecendo o nome dele, porém tendo-o como um amigo;
 - Ore a Deus três vezes ao dia em um lugar reservado e silencioso, se possível em meio a natureza. Ore durante o dia sem cessar elevando seus pensamentos a ele nos afazeres de casa, trabalho ou estudo. Ore antes de fazer suas refeições agradecendo a Deus pelo alimento, Busque a Deus em qualquer momento quer alegre quer aflito.
 - Sugestão de modelo de oração:
 - EXALTAÇÃO: inicie a oração exaltando o nome de Deus, fale do quanto ele é grandioso, leia salmos, cante louvores que falam sobre a santidade e grandeza de Deus, recite poesias, exalte ao Criador;
 - SUBMISSÃO: peça a Deus para fazer a vontade dele em sua vida, conte quão fraco é sem o poder de Cristo, fale do quanto você depende dele, conte que está disposto a servi-lo e peça o amor de Jesus e o derramamento do Espírito Santo;
 - CONFISSÃO: Arrependa-se de seus pecados, peça forças a Deus para não praticá-los, abandone-os, conte a situação e o pecado que cometeu, Creia que Deus perdoa, ainda que aos seus olhos seus pecados sejam grandes Deus perdoa e esquece;
 - PETIÇÃO: Peça a Deus o batismo do Espírito Santo, a transformação do caráter, a força para obter vitória sobre o pecado e o poder de Deus para suportar e vencer as provas que estão a sua frente. Interceda por sua família, irmãos da igreja e amigos, Peça também as necessidades materiais;
 - GRATIDÃO: Agradeça a Deus por todas as bênçãos que ele derrama em sua vida, agradeça pelas coisas simples a vida como a Saúde, o Sol, a Natureza, Por estar vivo e por até aqui ter te ajudado o Senhor.

8. Confiança em Deus



- Busque examinar as Escrituras, Estude a Bíblia todos os dias, principalmente nas primeiras horas do dia;
- Cante Louvores a Deus, hinos solenes que engradeçam o seu nome;
- Procure fazer Jejum com o objetivo de crescer espiritualmente e salvar vidas, O jejum te aproxima do Criador, te ajuda ser temperante, estrito e abnegado. A negação do próprio eu é uma batalha constante;
- Desde Criança ouvi uma frase que dizia “Pregue o máximo que puder, em último recurso use as palavras”, dessa forma vemos quão impactante é uma vida de santidade na vida das pessoas. Devemos lembrar que não temos luz, a luz que brilha em Nós vem de Cristo, porém podemos levar as pessoas a conhecer essa luz através da nossa vida sendo um testemunho vivo.
- No final será apenas você e Deus, por isso faça dele seu melhor amigo, se apegue a Cristo, que ele seja o seu tudo, a prioridade em sua vida. Se você fizer de Jesus o seu companheiro de todas as horas. Então ainda que sejas desprezado por amigos, esposo (a), filho (a), ainda sim você estará em paz crendo que o seu melhor amigo está ao seu lado. É ele que nunca decepciona. Deixe o amor de Jesus inundar a sua vida como correntes de água para a vida eterna, seja incendiado pelo fogo do Espírito Santo, Receba a Virtude de Deus o Pai e verás que a luz de Cristo em sua vida brilhará sobre os homens.
- Que a Graça e a paz de Cristo esteja e nossos coração, entreguemos o caminho ao Senhor, confiemos nele e o mais ele fará. Prof. Carlos Henrique

*Oh! que amigo em cristo temos!
mais chegado que um irmão!
Quer que tudo nós levemos ao bom Deus em oração.
Oh! Que paz perdemos sempre,
oh! que dor de coração!
Só porque não recorremos ao bom Deus em oração!
Há tristezas e pesares, há na vida tentação;
Não ficamos sem conforto, indo a cristo em oração.
Pode haver um outro amigo tão grandioso em compaixão?
Aos humildes e contritos, cristo atende em oração.
Quando em dor desfalecemos, cristo estende-nos a mão,
Pois é sempre a nossa força, é refúgio em oração.
E se aqui nos menosprezam, cristo é nosso em oração;
Em seus braços nos acolhe, e nos dá consolação.
Hinário Adventista. Hino 420.*



No meio da sua praça, e de um e de outro lado do rio, estava a árvore da vida, que produz doze frutos, dando seu fruto de mês em mês; e as folhas da árvore são para a saúde das nações.

Apocalipse 22:2

Certa ocasião, Cristo ungiu os olhos de um cego com terra, e mandou-lhe: “Vai, lava-te no tanque de Siloé. ... Foi, pois, e lavou-se, e voltou vendo” (Jo 9:7). A cura poderia ser operada unicamente pelo poder do grande Médico; todavia, Cristo fez uso de simples agentes da natureza.

A Ciência Do Bom Viver, A, p. 233.1 (Ellen Gould White)

Dir-vos-ei algo de minha experiência com carvão de lenha como remédio. Para algumas formas de indigestão é mais eficaz do que as drogas. Um pouco de óleo de oliva em que se tenha misturado um pouco desse pó, tende a purificar e curar. Eu o acho excelente. Carvão de eucalipto, pulverizado, temos usado bastante em casos de inflamação.

Mensagens Escolhidas 2, p. 298.6 (Ellen Gould White)

Quando o Senhor disse a Ezequias que lhe pouparia a vida por quinze anos, e como sinal de que cumpriria Sua promessa, fez que o Sol voltasse atrás dez graus, por que não aplicou ao rei Seu direto poder restaurador? Disse-lhe que pusesse uma pasta de figos sobre a úlcera, e esse remédio natural, abençoado por Deus, o curou. O Deus da Natureza ainda hoje dirige o instrumento humano no uso de remédios naturais. Mensagens Escolhidas 2, p. 286.4 (Ellen Gould White)

Não posso recomendar remédio melhor para a tosse do que eucalipto e mel. Num copo com mel ponde umas poucas gotas de óleo de eucalipto, mexei bem e tomai-o toda.
Mensagens Escolhidas 2, p. 300.2 (Ellen Gould White)

* Bônus: Agentes da Natureza no combate a microrganismos invasores e fortalecimento da imunidade

Lembre-se que para fortalecer a imunidade é necessário mudar todo o estilo de vida seguindo os 8 passos mencionados anteriormente. As sugestões que aqui serão colocadas são apenas produtos e terapias de apoio, são ajudadores/auxiliadores e não os responsáveis pela imunidade alta, por isso não coloque seu foco em terapias, sucos ou produtos e sim na sua mudança de estilo de vida.



ARGILA/BARRO/DOLOMITA

A Argila e dolomita são ricas em cálcio, selênio, magnésio, ferro e muitos outros nutrientes essenciais para o fortalecimento das células de defesa. Quando a argila é aplicada sobre a pele ocorre o princípio coloidal em que a homeostasia usa a argila para absorver as toxinas das células e adsorver nutrientes essenciais para as células. Quando você ingere a argila esses nutrientes são levados para as células fortalecendo assim o sistema imune.

Para aplicar a argila de forma externa misture-a com água pura ou um chá medicinal frio, faça uma pasta de argila e aplique em todo o corpo. Aguarde até que a argila esteja quase seca e logo depois tome um banho.

Para usar a argila de forma interna procure comprar uma argila limpa de boa procedência, geralmente em lojas de produtos naturais ou em um lugar que não tenha contaminação. Adicione 1 colher de chá para 250 ml de água e misture bem por uns 3-5 minutos, logo depois você pode beber essa água argilosa.

A aplicação externa da argila deve ser feita sempre 2 horas após a refeição. O uso interno da argila deve ser feito em jejum ou 2 horas após a refeição.

Para manusear a argila deve-se usar recipiente de Vidro, madeira, caco de coco, cerâmica ou barro.



CHÁ ANTIVIRAL

Ingredientes:

3 colheres de folhas de hortelã
1 limão
10 g. de cravo

O Chá pode ser tomado até 4 vezes ao dia sempre em jejum ou/e 2 horas após as refeições. Depois de tomar o chá por 7 dias sugiro que substitua a hortelã por outro tipo de chá como por exemplo: limoeiro (folha), laranja (folha), Eucalipto, Guaco, Alecrim e etc.

Ferver a água, desligar o fogo e adicionar hortelã e cravo. Em seguida espremer 1 limão e adicionar ao chá. Abafar por 10 minutos. Coar e tomar durante 7 dias em jejum.



LEVEDO DE CERVEJA, SPIRULINA E CLORELLA

Fortalece as células de defesa, o sangue e possuem propriedades benéficas para o sistema imunológico

LEVEDO DE CERVEJA: Deve-se tomar 3 cápsulas, 3 vezes ao dia após as refeições. Também pode ser usado em pó, sendo recomendável 1-2 colheres de sopa por dia.

SPIRULINA: Tomar 2 comprimidos, 2 vezes ao dia, antes das refeições. Caso queira usar em pó, adicione 1-2 colheres em suas refeições.

CLORELLA: Tomar 1 cápsula, 2 vezes ao dia antes das refeições. Caso queira usar em pó adicione 1-2 colheres em suas refeições.

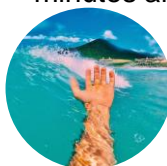


SUCO ANTIVIRAL

- 1 Limão (sem casca)
- 1 laranja (sem casca)
- 1 água de coco ou 300 ml de água.
- Mel de abelhas puro (opcional)
- 10 gotas de própolis (opcional)

Bater tudo no liquidificador e coar no pano voal, tomar esse suco de 2 vezes ao dia, 30 minutos antes do almoço e do jantar

Esse Suco Ajuda a limpar o pulmão, derreter/dissolver catarros (muco) do sistema linfático, limpar e fortalecer as células de defesa



O MAR COMO REMÉDIO

Tomar Banho de mar se possível todos os dias;

Aproveitar o lugar e tomar também o banho de sol, quem sabe bebendo água de coco;

Se enterrar na areia durante 20-40 minutos.

O Banho de mar ajuda a limpar o sistema respiratório e o sangue, a areia do mar ajuda a fazer uma renovação da pele e na cicatrização, além de fortalecer as células de defesa.



VITAMINA NUTRITIVA

Fortalece a imunidade e ajuda a limpar os intestinos

- 4-6 Bananas
- ¼ de mamão
- 300 ml de Leite vegetal, água ou água de coco
- 4 Ameixas secas
- 2 colheres de aveia em flocos
- Mel (opcional)

Quando a vitamina estiver pronta no copo, adicione 3 colheres de gergelim cru com casca. Essa vitamina deve ser tomada no lugar do desjejum todos os dias.

BAIXE AGORA OS LIVROS QUE IRÃO TE AJUDAR A LIVRAR-SE DAS DOENÇAS FÍSICAS E EMOCIONAIS, CLIQUE NO LINK:



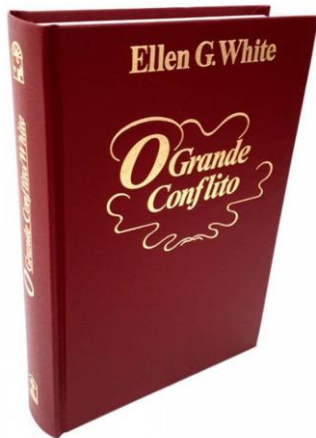
Clique AQUI



Leia o Código QR CODE com a câmera do celular para baixar os livros de saúde

Ou acesse o site: <https://carlosnatuologo.com/livrossaudewhite/>

DESCUBRA ATRAVÉS DESTE LIVRO QUAIS SERÃO OS ÚLTIMOS ACONTECIMENTOS QUE IRÃO OCORRER NA TERRA, BAIXE AGORA O LIVRO:



Clique AQUI



Leia o Código QR CODE com a câmera do celular para baixar os livro "O Grande Conflito"

Ou acesse o site: <https://carlosnatuologo.com/ograndeconflitoegw/>



Leia o Código QR CODE com a câmera do celular para assistir todas as aulas

Acesse o link e acompanhe o ministério do Prof. Carlos Henrique:



Clique AQUI



Ou acesse o site: <https://carlosnaturologo.com/cliqueaqui/>

O povo **precisa que se lhes ensine** que **as drogas não curam as doenças**. É verdade que elas por vezes **proporcionam temporário alívio**, e o paciente parece restabelecer-se em resultado de havê-las usado; isso acontece porque a natureza possui bastante força vital para expelir o veneno, e corrigir as condições ocasionadoras do mal. A saúde é recuperada a despeito da droga. Mas na maioria dos casos ela apenas muda a forma e o local da doença. **Muitas vezes o efeito do veneno parece ser vencido por algum tempo, mas os resultados permanecem no organismo, operando posteriormente grande dano**. Com o uso de drogas venenosas, muitos trazem sobre si doença para toda a vida, e **perdem-se muitos que poderiam ser salvos com o emprego de métodos naturais**. Os venenos contidos em muitos dos chamados remédios formam hábitos e apetites que importam em ruína tanto para o corpo como para a alma. Muitos dos populares remédios patenteados, e mesmo algumas drogas prescritas por médicos, desempenham seu papel em deitar bases para o hábito da bebida, do ópio, da morfina, os quais são uma tão terrível maldição para a sociedade.

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

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

A Ciência do Bom Viver Pág. 126 e 127.



O que é ser alguém na vida?

Para alguns é ter dinheiro, títulos, viajar para vários lugares, fazer um PhD, ganhar o prêmio Nobel, passar em um concurso público ou até ter a casa/carro próprio

Sim podemos ter essas coisas, porém, isso não é critério para dizer se sou ou não alguém na vida. A sociedade atual é materialista e muitas vezes coloca na cabeça do jovem que para ser "alguém na vida" ele precisa ter algum dos itens que mencionei anteriormente

Eu era um desses jovens, porém o conhecimento da verdade me libertou e finalmente eu entendi o que é ser alguém na vida

Para mim ser alguém na vida é ser alguém em "Jesus", por que Jesus é o caminho a verdade e a vida.

Ser alguém na vida é amar a Deus de todo o coração, alma, corpo, entendimento. Aquele que ama a Jesus, deve andar como ele andou, e como Jesus andou? Curando, pregando, ensinando e fazendo o bem, isso demonstra amor ao próximo.

Ser alguém na vida é temer ao Senhor que é o princípio da sabedoria. Mas essa sabedoria não se pode comprar com prata, ouro ou títulos, pois essa sabedoria vem do céu, e somente Jesus pode dar, essa é a excelência e a beleza da sabedoria de Deus.

Se alguém está em Cristo este é "alguém na vida", independente se ele é um milionário PhD que tem fazendas ou se é um humilde agricultor que mora no campo.

Portanto entenda que você é alguém na vida, e mais do que isso você é muito importante pra Jesus. Não busque o materialismo para ser alguém na vida e nem se preocupe em agradar pessoas ou com o que elas irão pensar por suas decisões. O importante é você agradar a Jesus, deixe ele escolher por você o que você vai fazer, o seu chamado e esteja disposto a aceitar independente de onde ele te coloque. Não enterre seu talento/chamado para agradar pessoas, por que tudo o que fazemos aqui é para honrar o nome de Deus.

Se somos alguém na vida é por que alguém (Jesus) deu a vida por nós, para nós tivéssemos a vida eterna.

Jesus é o maior exemplo do que é ser alguém na vida. Ele foi cheio do Espírito Santo, se preocupou em amar o próximo e tem a sabedoria dos céus

Tenha o Alvo elevado de deixar as marcas de alguém que andou como Jesus andou, é assim que deve ser, para exaltar Cristo, Salvar do pecado, e guiar no serviço.

Prof. Carlos Henrique
Naturólogo Clínico