

Princípios da Natureza

# Curs de Naturopatia



Andressa Marvila

Aula 16

## Desintoxicação



Após vê a palestra sobre o que é intoxicação. Agora entendemos bem sobre este assunto.

Esta apostila é o complemento da revista detox onde você precisar ter esta revista porque aqui não vou falar de assuntos que já tem na revista. Esta apostila é um complemento da revista detox.

Existe várias maneiras de desintoxicar.

A primeira desintoxicação a ser feita sempre deve ser a do intestino.

Pode limpar o intestino da forma que a revista detox descreve e agora vamos aprender outras alternativas.

Primeiramente, é preciso adotar alguns hábitos essenciais como eliminar alguns alimentos da dieta. Evite consumir os alimentos abaixo:

Cafeína

Alimentos processados

Açúcar

Farinha branca

Álcool

Então, aposte em uma dieta rica em frutas e legumes, como os da listagem a seguir:



Abóbora

Nabo

Cenoura

Brócolis

Beterraba

Pera

Maçã

Mamão

Etc

PN CURSO

O terceiro passo consiste em mudar alguns costumes, passando a realizar as seguintes ações:

Consumir alimentos ricos em fibras

Ingerir bastante água.

Praticar exercícios como: caminhada, corrida, ciclismo, natação etc.

O quarto e último passo é preparar e consumir regularmente a seguinte batida. Confira:

Ingredientes: meia xícara de **mamão** maduro cortado e sem casca e sem sementes, uma laranja e um limão.



Preparo: Faça uma mistura com o mamão, batendo-os no liquidificador, Esprema o limão e a laranja para extrair o suco de ambos e misture com o mamão. Se achar necessário, adicione um pouco de água para deixar a consistência menos espessa.

Depois de pronta, é importante consumir esta vitamina na quantidade de dois copos por dia, sendo um pela manhã e outro antes de dormir.

É de extrema importância preparar e tomar em seguida, sem armazenar para consumo posterior para melhores resultados da limpeza do intestino grosso.

---

A lavagem intestinal, é um método natural que consiste na inserção de líquidos no intestino, para remover resíduos.

Algumas pessoas fazem lavagem intestinal para eliminar toxinas, resultantes da alimentação, que podem causar cansaço, dor de cabeça, aumento de peso e diminuição da energia e vitalidade. No entanto, também pode ser usado para fazer exames, como uma colonoscopia, por exemplo.

## Quais os benefícios



Embora ainda não haja estudos que o comprovem, as pessoas que recorrem a lavagem intestinal, tencionam emagrecer, eliminar toxinas e equilibrar a flora intestinal de forma a promover melhoras na digestão e no sistema imune, reduzir o risco de câncer do cólon e aumentar a vitalidade.

## Como fazer a lavagem intestinal

A lavagem intestinal pode ser feita por um profissional de saúde num hospital ou em casa com um clister ou um kit próprio. Saiba como fazer um clister em casa passo-a-passo.

. Como fazer um enema (clister) para limpar o intestino em casa

O clister, enema ou chuca, é um procedimento que consiste na colocação de um pequeno tubo pelo ânus, no qual é introduzida água ou alguma outra substância com o objetivo de lavar o intestino, sendo normalmente indicado nos casos de prisão de ventre, para aliviar o desconforto e facilitar a saída das fezes.

Assim, o clister de limpeza pode ser feito em casa nos casos de prisão de ventre para estimular o funcionamento do

intestino ou em outros casos, desde que exista indicação médica ou terapêutica. Essa limpeza pode também ser recomendada no final da gestação, já que as mulheres grávidas normalmente apresentam intestino preso, ou para a realização de exames, como por exemplo o clister ou enema opaco, que tem como objetivo avaliar a forma e a função do intestino grosso e do reto.

No entanto, o clister não deve ser feito mais do que 1 vez por semana, pois pode causar alterações na flora intestinal e provocar alteração do trânsito intestinal, piorando a prisão de ventre ou levando ao surgimento de diarreia crônica.

Como fazer o clister corretamente

Para fazer um clister de limpeza em casa é necessário comprar um kit de enema na farmácia, (ou fazer o seu em casa o seu) e seguir os seguintes passos:

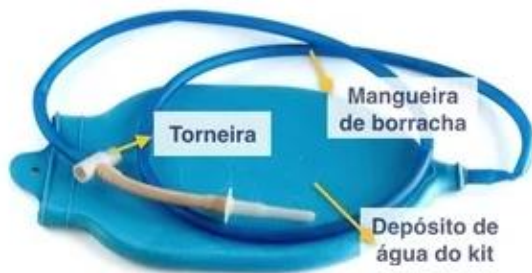
Montar o kit de enema ligando o tubo ao depósito de água e à ponta de plástico;

Encher o depósito do kit de enema com 1 litro de água filtrada a 37°C;

Abrir a torneira do kit de clister e deixar escorrer um pouco de água até que todo o tubo esteja preenchido por água;

Pendurar o depósito de água, pelo menos, a 90 cm do chão;

Lubrificar a ponta de plástico com vaselina ou algum lubrificante para a região íntima;



Kit para clister



Posição para fazer o clister

Adotar uma destas posições: deitado de lado com os joelhos dobrados ou deitado de barriga para cima com os joelhos dobrados em direção ao peito;

Introduzir suavemente a ponta no ânus em direção ao umbigo, não forçando a inserção para não causar ferimento;

Abrir a torneira do kit para permitir a entrada de água no intestino;

Manter a posição e esperar até sentir forte vontade de evacuar, geralmente entre 2 a 5 minutos;

Repetir o clister de limpeza 3 a 4 vezes para limpar completamente o intestino.

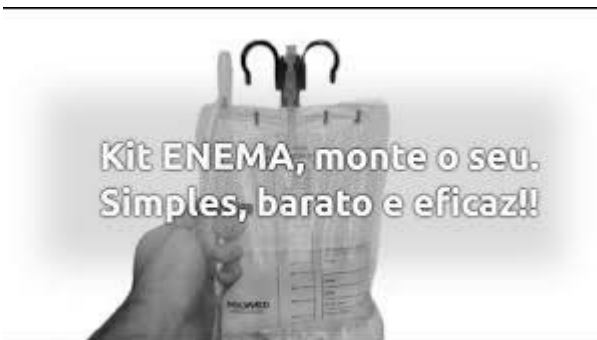
Outra opção é essa ducha que já vem pronta a parte mais fina para anus e parte grossa (contra indicado do útero para moças virgens) para limpeza do útero.





---

Clister ou enema ou lavagem intestinal que são a mesma coisa. Feito em casa veja a imagem



Compre separado bolsa de coletor de urina e uma sonda bem final e encaixe na ponta da borracha .

Onde está o funil é aonde coloca o chá morno ou água morna.



sonda

coletor de urina



junte a sonda na ponta do coletor de urina

estes materiais de enema podem ser higienizados e poderá secar e guardar e usar várias vezes.

O lavado intestinal é contraindicado para pessoas que possuem doenças anorretais, sangue nas fezes, ou que tenha sido submetidas a cirurgia recente na região.

---

4 melhores chás laxantes para combater a prisão de ventre

Tomar um chá laxante é uma ótima forma natural de combater a prisão de ventre e melhorar o trânsito intestinal. Estes chás podem ser tomados eventualmente para soltar o intestino quando não se consegue evacuar após 3 dias ou quando as fezes estão muito secas e fragmentadas.

Após tomar um destes chás é possível apresentar ligeira cólica abdominal e neste caso deve-se tentar relaxar e ingerir mais água, para ajudar na hidratação e formação do bolo fecal, facilitando sua saída. Além disso é recomendado investir numa alimentação rica em fibras, comendo mais frutas com casca, sementes, legumes e verduras, evitando comidas industrializadas e fast food.

Tomar 1 copo de água morna assim que acordar todos os dias, facilita a eliminação das fezes, regulando o intestino porque a água morna percorre todo o tubo digestivo, fazendo com que o intestino tenha mais movimentos peristálticos que facilitam seu esvaziamento de forma natural.

Indicamos aqui 4 receitas de chás com efeito laxante que vão ajudar a aliviar os sintomas de prisão de ventre e que são fáceis de preparar em casa. No entanto, é importante que estes chás não sejam utilizados por mais de 1 ou 2 semanas, já que podem causar a perda de muito líquidos e minerais, podendo prejudicar a saúde se usados em excesso.

## 1. Chá de Sene e Cáscara Sagrada

O Sene e a Cáscara Sagrada são plantas medicinais que possuem propriedades que provocam uma irritação no intestino, promovendo o aumento da motilidade do intestino e, assim, favorecendo a eliminação das fezes.

Como preparar: Para preparar o chá, basta ferver 500 ml de água e acrescentar 20 g de sene e 20 g de cáscara sagrada e deixar por 15 minutos. Em seguida, coar e tomar 2 vezes ao dia.

## 2. Chá de Ameixa preta

A ameixa preta é rica em fibras, promovendo o bom funcionamento do intestino. Conheça outras frutas que ajudam a soltar o intestino.

Como preparar: Deixar 3 ameixas pretas sem caroço de molho em 1 copo de água durante toda a noite. No dia seguinte, tomar em jejum.

## 3. Chá de Frângula

A Frângula é uma planta medicinal que possui propriedades laxativa, diuréticas e digestivas, ajudando a eliminar as fezes e combater o inchaço.

Como preparar: O chá de Frângula deve ser feito adicionando 5 g de cascas secas de frângula em 400 mL de água fervente. Em seguida, tampar e deixar o chá descansar por cerca de 2 horas. É indicado tomar 1 xícara após o almoço e jantar.

#### 4. Chá de Erva Cidreira (Melissa)

Esse chá possui propriedades anti espasmódicas, sendo capaz de combater os gases e facilitar a saída das fezes, sendo, portanto, considerado um ótimo laxante.

Como preparar: Deve-se ferver 1 colher de sopa de erva cidreira com 1 copo de água, coar e depois tomar pelo menos duas vezes ao dia.

---

#### Beber água salgada

Algumas doses de água salgada aumentam os movimentos intestinais e ajudam a expulsar várias toxinas, bactérias e fezes acumuladas no intestino. O sódio absorve a água dos seus tecidos para o intestino. Para obter os resultados

esperados, é preciso tomar uma mistura de água morna com sal marinho ou sal do Himalaia em jejum e à noite também.

1 colher de sopa de sal marinho não refinado;

1 copo de água.

Beba esta solução pela manhã, com o estômago vazio.

Depois de consumir a água salgada, faça uma massagem no estômago suavemente, na região do intestino.

Faça isso de manhã e à noite, e certifique-se de ficar em casa perto do banheiro por um tempo após a limpeza. Você pode precisar ir ao banheiro várias vezes.

-----

### Detox de limão

Os limões são ricos em vitamina C, que aumenta o metabolismo e ajuda na desintoxicação. Eles também protegem seu corpo dos danos causados pelos radicais livres, porque contêm antioxidantes e ajudam a limpar o intestino.

## Ingredientes:

1/2 limão;

1 ou 2 colheres de chá de mel;

Uma pitada de sal;

1 copo de água morna;

## Modo de preparo:

Esprema o limão e adicione o suco em um copo de água morna. Adicione sal, o mel e misture bem.

## Como consumir?

Beba o detox de limão todas as manhãs com o estômago vazio.

---

## Vinagre de maçã

O vinagre de maçã tem propriedades antibióticas devido à presença de uma bactéria chamada acetobacter, que ajuda a digestão e o bom funcionamento do intestino.

Ingredientes:

1 ou 2 colheres de sopa de vinagre de maçã orgânico;

1 ou 2 colheres de sopa de mel;

1 copo de água morna;

Modo de preparo:

Acrescente o vinagre de maçã a um copo com a água morna. Adicione o mel e misture bem até obter uma mistura homogênea.

Como consumir?

Beba esta mistura uma vez por dia, todas as manhãs.

---

Suco de vegetais crus

Os sucos podem promover uma limpeza intestinal natural, e se forem preparados com vegetais crus, que também são importantes, trazem efeitos mais potentes.

## Ingredientes:

Uma porção de beterraba, ou cenoura, ou tomate ou pepino;

1 xícara de chá de água.

## Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes em um liquidificador e beba na sequência.

## Como consumir?

A mistura não precisa ser consumida em jejum, então você pode tomar o suco várias vezes ao dia. Porém, certifique-se de preparar apenas quando for consumir.

---

## Semente de linhaça

A linhaça é repleta de ácidos graxos ômega-3, fibras e antioxidantes. A sua ingestão regular ajuda a limpar o



intestino, porque ela tem um ajuda a formar volume nas fezes e promove um efeito laxante.

Ingredientes:

1 colher de sopa de linhaça em pó;

1 copo de água morna.

Modo de preparo:

Misture a linhaça com um copo de água morna. Se preferir, adicione um pouco de mel para dar sabor.

Como consumir?

Beba a mistura de linhaça com água morna antes de tomar café da manhã e antes de ir se deitar.

---

Chá verde

O chá verde é excelente para uma limpeza intestinal natural, porque ele contém catequinas, um grupo de polifenóis que exibem propriedades antioxidantes e ajudam o intestino.

## Ingredientes:

1 colher de chá de chá verde;

1 xícara de água quente;

Mel a gosto.

## Modo de preparo:

Coloque o chá verde em uma xícara de água quente e deixe a infusão descansar por 10 minutos. Deixe esfriar um pouco e adicione o mel.

## Como consumir?

Beba uma xícara de chá verde por 3 ou 4 vezes ao dia.

---

## O que é importante saber antes de fazer uma limpeza intestinal?

A limpeza intestinal natural é considerada segura. Porém, combinar a prática com um jejum ou aumentar a sua frequência pode trazer riscos como diminuição da boa flora intestinal e causar fraqueza.

Outros efeitos colaterais da **limpeza excessiva** inclui:

Náuseas;

Vômitos;

Tontura;

Desidratação;

Desequilíbrios eletrolíticos no organismo;

Cólicas;

Reações alérgicas;

**Se os riscos e efeitos colaterais te deixam apreensivo, saiba que eles geralmente são o resultado do excesso.** No entanto, as mudanças em sua dieta e o consumo exagerado de chás de ervas podem interagir com certos medicamentos

e comprometer a sua eficácia. Além disso, o uso exagerado de ervas laxativas pode causar dependência e reduzir a capacidade do corpo de mover as fezes, causando constipação crônica.

Para evitar problemas, a recomendação é realizar uma limpeza intestinal uma vez por mês durante 6 meses e, em seguida, uma vez a cada quatro meses. Porém, a sua saúde geral pode melhorar se você manter dieta saudável rica em fibras e fluidos.

---

kefir

O consumo diário de iogurte ajuda a manter o nível de probióticos saudável no organismo, o que, por sua vez, melhora a digestão e purifica o intestino.

Ingredientes:

1 porção de iogurte natural 1 a 2x ao dia.

Kefir de leite ou de água. É essencial um ou outro ou os dois para repor as bactérias boas do intestino. Principalmente

após uma limpeza intestinal. Deve se consumir o kefir sempre.

O kefir é uma bebida que melhora a flora intestinal, auxilia a imunidade e melhora o trânsito intestinal, isso porque é constituído por bactérias e leveduras probióticas, ou seja que promovem a saúde geral do organismo.

As bactérias do kefir podem ser cultivadas em casa com segurança, e a produção da bebida é fácil e se assemelha à produção de iogurte natural. Existem dois tipos de kefir, o de leite e o de água, que contém as mesmas bactérias e leveduras, porém adaptadas a ambientes distintos. Além disso, esses dois tipos de kefir podem ser diferenciados de acordo com as enzimas presentes em sua composição.

### **Benefícios do kefir**

Por ser um alimento probiótico, os principais benefícios do kefir são:

- \*Diminuir a prisão de ventre, pois as bactérias boas melhoram a digestão e aceleram o trânsito intestinal;
- \*Combater inflamações intestinais, pois ter a flora saudável é o principal fator para evitar doenças;

- \*Facilitar a digestão;
- \*Emagrecer, pois é rico em proteínas e tem poucas calorias;
- \*Combater a osteoporose, por ser rico em cálcio;
- \*Prevenir e combater a gastrite, especialmente a gastrite causada pela bactéria *H. pylori*;
- \*Fortalecer o sistema imunológico, pois mantém a flora intestinal saudável, que impede infecção por microrganismos através do intestino.

Além disso, o kefir equilibra a flora intestinal e melhora a absorção de nutrientes, sendo ótimo para quem se submeteu a tratamentos com antibióticos e precisa regular o trânsito intestinal.

### Como usar o Kefir para emagrecer

O kefir é um alimento baixo em calorias pois 100 g têm apenas 37 calorias, sendo uma boa opção para usar em dietas para emagrecer. Ele pode ser usado para substituir a toma do leite ou do iogurte, sendo uma excelente opção para quem tem o intestino preso.

Pode-se consumir 1 vez ao dia, no café da manhã ou no lanche, por exemplo. Para que o sabor fique mais agradável

pode-se adoçar com um pouquinho de mel ou adicionar frutas como banana ou morango, em forma de vitamina.

O kefir ajuda a soltar o intestino e por isso ao evacuar com mais regularidade é possível notar que a barriga fica menos inchada logo na primeira semana, pois ele melhora a digestão e combate a prisão de ventre, mas para que o emagrecimento seja duradouro deve-se seguir uma dieta para emagrecer e praticar exercícios regularmente. Veja mais receitas para acabar com a prisão de ventre.

Onde comprar kefir

É possível comprar os grãos de kefir em sites da internet, mas as doações entre amigos ou em sites da internet são muito comuns porque os grãos são cultivados em ambiente líquido, se multiplicando, e uma parcela deve ser removida para prevenir o crescimento excessivo, por isso quem tem em casa costuma oferecer aos familiares e amigos.

Os grãos de kefir também são chamados de Cogumelos Tibetanos, Plantas de logurte, Cogumelos do logurte, Fungo do logurte e Lotus de Neve. Eles tiveram origem no Cáucaso e são constituídos por diferentes microrganismos que são bons para regular o intestino.

## Como fazer Kefir de Leite

O preparo de kefir é muito simples, semelhante à produção caseira de iogurte natural. Pode-se usar qualquer tipo de leite, de vaca, de cabra, ovelha.

### Ingredientes

100 g de kefir de leite

1 litro de leite

### Modo de preparo

Colocar em um recipiente de vidro os grãos de kefir, o leite fresco, pasteurizado ou não, desnatado, semi-desnatado ou integral. O conteúdo é deixado à temperatura ambiente por aproximadamente 12 ou 24 horas. O leite fermentado é coado para separar e recuperar os grãos que são adicionados a mais leite fresco, repetindo o processo.

O kefir líquido já fermentado que é coado pode ser consumido imediatamente ou pode ser mantido na geladeira para consumo posterior.



## Como fazer Kefir de Água

O kefir de água é feito utilizando água mineral adicionar de açúcar mascavo ou rapadura. Pois kefir de água se alimenta da sacarose e o kefir de leite se alimenta de lactose do leite.

### Ingredientes

3-4 colheres de sopa de grãos de kefir de água

1 litro de água

1/4 de xícara de açúcar mascavo

### Modo de preparo

Em um frasco de vidro, colocar a água e o açúcar mascavo e diluir bem. Adicionar os grãos de kefir e cobrir a boca do frasco com um papel toalha, gaze ou fralda, prendendo com um elástico para ficar seguro. Deixar em um local escuro, à temperatura ambiente, para fermentar por 24 a 72 horas. Quando mais fermentar, menos doce será a bebida final. Após a fermentação, coar os grãos para usá-los em uma próxima fermentação.



kefir de água



kefir de leite

## Benefícios mais conhecidos do Kefir

Regula o sistema imunológico, aumentando a resistência a doenças. Tem uma influência positiva no coração, sangue e sistema circulatório; cura problemas nos rins, no tracto urinário e protege a próstata; tem uma influência positiva no colesterol, osteoporose e reumatismo; suporta a produção de enzimas e recupera o pâncreas; melhora o funcionamento do fígado, baço, regulariza a produção da bÍlis, influenciando positivamente na ocorrência da hepatite;

cura colite, diarreia, catarro; cura a candidíase; reequilibra a flora intestinal e os ácidos do estômago, cura o duodeno e úlceras; produz seu próprio antibiótico, eliminando bactérias nocivas; cura inflamações internas e externas; é totalmente favorável à quem não tolera a lactose, devido a eliminá-la em seu processo fermentativo; produtos elaborados à base de Kefir, não causam reação negativa ao intolerante à lactose; produz componentes anticancerígenos, prevenindo a metástase e favorecendo a cura. Reduz a ansiedade, a depressão, aumentando a energia e a sensação de bem-estar; produz todas as vitaminas necessárias e bactérias benéficas à saúde diária. Quase um século de estudo científico e médico confirmam a lista acima disponível pelo Diário de Pesquisas do Instituto da antiga URSS. Com o aumento do custo mundial dos cuidados médicos por doenças crônicas, o Kefir real está não só ganhando a popularidade pelos seus benefícios à saúde, mas também pelo seu baixo custo médico. Com a crescente resistência aos antibióticos,

### Benefícios mais conhecidos do Kefir de água

Com potencial depurativo mais elevado, promove de imediato a eliminação de toxinas em todo o organismo. Seu uso cosmético é efficientíssimo. Algumas receitas incluem a adição de frutas secas tais como o figo, o damasco ou passas, que realçam o sabor e aumentam os nutrientes.

Regula o sistema imunológico e aumenta a resistência a doenças; Regula a tensão arterial, o açúcar no sangue e cura

a diabetes; Cura bronquites, tuberculoses, asma, alergias e enxaquecas. Cura vários tipos de eczema e distúrbios de pele, como a psoríase e a acne, Regulariza o metabolismo, a digestão e ajuda no funcionamento do cólon; alivia a candidíase, podendo chegar à cura. Assim como o Kefir, reduz a ansiedade, a depressão, aumentando a energia e a sensação de bem-estar; retarda o processo de envelhecimento, auxilia decisivamente a vitalidade da pele, cabelo e músculos; enzimático em potencial, acelera o metabolismo e é de extrema eficiência na manutenção do peso ideal.

A realidade é que produz todas as vitaminas e bactérias benéficas necessárias à saúde diária e pode ser consumido de forma muito prática e sem restrições por pessoas de qualquer faixa etária, puro, com adição de frutas, grãos, granulados, cereais e uma infinidade de opções.

Pode ser cultivado em qualquer tipo de leite, necessitando porém da lactose, a qual metaboliza durante seu processo fermentativo.

Intolerantes à lactose também podem se beneficiar do consumo do leite fermentado pelos grãos de Kefir de Leite pois após 24 horas dos grãos ficar fermentando no leite o kefir tira em torno de 95% de toda lactose presente no leite, o que é mais um fator da destacada eficiência de seu emprego na culinária.

Em tudo que é produzido com leite, como manteigas, requeijões, iogurtes, cremes, queijos, coalhadas e uma infinidade de produtos, este pode ser substituído com enormes vantagens pelo kefir.

Promovem profunda depuração no organismo, eliminando as toxinas e regulando o intestino, mantém pele e cabelos saudáveis, reduzem a ansiedade e a depressão, mantendo uma sensação de bem estar. Solucionam e previnem vários tipos de eczema e desordens da pele, como acne, psoríase e mesmo a candidíase, entre inúmeros outros benefícios.

O uso do Kefir diariamente pode trazer benefícios e auxílio no combate a problemas de:

Síndrome do intestino irritável, qualquer doença relacionado ao intestino como diarreia persistente ou constipação, gases, muco nas fezes, sensação de inchaço, dor abdominal ou cólica relacionado ao intestino.

Combate também: stress, asma, acne, problemas renais, acidez estomacal, problemas circulatórios, colesterol, reumatismo, osteoporose, hepatite, bronquite, catarro, tuberculose, descontrole da produção de bilis, alergias, enxaqueca, males do cólon, úlceras, problemas digestivos, colites, bactérias hostis, prisão de ventre, diarréia, candidíase, inflamações intestinais, ansiedade, depressão, diversos eczemas.

O uso do Kefir como alimento pode também trazer benefícios e auxílio para:

Regular pressão sanguínea, sistema imunológico melhorando a resistência contra inúmeras doenças. regular o açúcar no sangue melhorando o diabetes. reduzir o processo de envelhecimento.

Possui Kefiran um anti-cancerígeno. Beneficia coração, pâncreas, rins, próstata, fígado, músculos, cabelo, pele, sistema nervoso. Kefir é um alimento probiótico muito potente.

Os Benefícios do Kefir:

É um alimento facilmente digerível e uma rica fonte de proteínas e cálcio, que pode ser incluído na dieta diária de qualquer pessoa. Em linhas gerais promove uma purificação orgânica que auxilia a saúde e conseqüentemente a longevidade.

Kefir de Leite também é rico em vitamina B12, B1 e vitamina K. É uma fonte excelente de biotina, a vitamina B que aumenta a assimilação das outras vitaminas do complexo B.

Seus grãos têm propriedades antitumorais, antibacterianas e antifúngicas e seu consumo diário produz bons efeitos em convalescença após doenças graves.

Quando se têm afecções crônicas, deve-se beber kefir pela manhã, ao meio dia e à noite, ½ litro por vez.

Digestivo, dificilmente produz intolerância ou efeitos colaterais.

A ingestão diária de 1 litro de kefir tem efeito comprovado no auxílio do tratamento de:

- Distúrbios nervosos (ansiedade, insônia, síndrome de fadiga crônica);  
- Catarros bronquiais e outros problemas respiratórios.

- Alergias (em caso de erupções cutâneas, a ingestão de ½ litro por dia basta e recomenda-se o uso externo, friccionando o kefir nas áreas afetadas e deixando secar na pele);  
- Escleroses;  
- Reumatismo e L.E.R. (lesões por esforços repetitivos);  
- Tumores;  
- Problemas cardiovasculares (infarte e arteriosclerose);  
- Problemas de vesícula;  
- Disfunções hepáticas;  
- Problemas renais e icterícia;  
- Doenças do estômago: gastrite, úlceras, regulariza a digestão;  
- Problemas intestinais: diarréias, intestino preguiçoso ou preso, hemorróidas;  
- Problemas de sangue: anemia, leucemia;  
- Problemas de pele: dermatites, eczemas, lúpus, cândida, psoríase, herpes;  
- Males do Século: irradiações, exposições a monitores de vídeo, na desintoxicação de poluentes tóxicos;  
- Excesso de peso: acentua amplamente a assimilação de nutrientes e equilibra de maneira geral as funções do organismo, provoca uma sensação agradável de saciedade, que reduz o hábito de comer por compulsão, depressão ou ansiedade.

O kefir pode ser usado nos lanches entre as refeições, substituindo outros alimentos mais calóricos, mesmo quando batido com frutas e cereais, desde que se evite o uso de açúcar ou mel.

No entanto não é recomendada a associação simultânea de kefir com jejum e para os que gostam de jejuar, o uso nestes dias pode ser suspenso. Se alimentar só de kefir é uma atitude errada e contra- indicada.

Além disso o Kefir previne a prisão de ventre, regularizando o processo digestivo, restaurando a microflora intestinal, o que é ótimo para quem se submeteu a longos tratamentos com antibióticos.

O kefir após 12 horas de fermentação produz efeito laxante e com 40 horas atua como normalizador.

Quando fermentado por mais de 48 horas ele não deve ser ingerido, deve ser descartado e colocado novo leite ou água.

A preparação do Kefir de Leite deve ser feito com leite animal (exemplo leite de vaca) ou Vegetal (exemplo o leite de Coco) e pode ser Integral, Semi Desnatado ou Desnatado.

Nas primeiras horas 3h, hidrate-o com água filtrada; Coe e coloque 1 copo de leite ou água+açúcar mascavo (se for o de água) ==> +- 12 horas depois, coe e despreze esse líquido; Coloque 1 copo de leite ou água+açúcar mascavo (se for o de água) e deixe fermentar por 12 ou 24 horas a seu gosto...



Por doação, geralmente, vc ganha uma semente, uma pequena porção de grãos que logo crescerão.

Para essa porção. basta 1 copo de líquido (leite ou água+ 1 colher chá de açúcar mascavo se for o caso)

☐  
L  
SEP

Nessa fase vc tem q observar seus grãos, se estiverem cheirando mal, (estragado=coisa podre) ou ficarem escuros; despreze esse pedaço.

☐  
L  
SEP

Cheiro: o leite fermentado cheira algo como queijo, ou leite azedinho.

☐  
L  
SEP

Aparência do leite fermentado: Ele pode separar-se em 2 partes dependendo do tempo deixado e da temperatura ambiente, uma nata e um soro amarelo esverdeado (dizemos que queijou).

Para consumi-lo, é só misturar com uma colher e coar normalmente.

☐  
L  
SEP

Onde coloco para fermentar?

O ideal são potes ou jarras de vidros de boca larga que podem ser facilmente lavados por dentro.

TAMPE esse pote com um pano e amarre-o com um elástico para evitar o ataque de insetos.

As moscas de frutas são implacáveis no ataque! entram e botam ovos, daí sua produção está perdida. nao dá pra separar larvas de grãos de kefir. É LIXO!

SEP

Posso mexer com colher de metal?

PODE!!!!!!... o kefir surgiu muito antes da descoberta da AÇO INOXIDÁVEL, nesse período

os metais oxidavam formando zinhavre, zinabre, azebre, cardenilho ou verdete "é o nome dado à camada de cor verde resultante da oxidação do cobre ou ligas que contêm cobre, o óxido de cobre".

Essa informação nao foi modificada com o tempo, muitas lendas são passadas na internet num simples copy+paste, virando uma verdade, de tanta repetição; fala-se em ate choque elétrico nos grãos...

SEP

Grávidas podem tomar o leite fermentado com kefir?

Como gravides não é doença, e se não houver restrições médicas, o kefir é um alimento que pode ajudar muito no trânsito intestinal da gestante.

SEP

Devo guardar o Kefir na geladeira??

Depende!

Se na sua cidade faz muito calor, o leite fermentará ligeiro e precisará de refrigeração;

Ou, se vc precisa multiplicar logo seus grãos, deixe fora da geladeira.

[L]  
[SEP]

Devo lavar os grãos todo dia?

[L]  
[SEP]

NÃO!

Aquela camada viscosa ao redor dos grãos é sinal de boa saúde dele.

Se vc lavar todo dia, vai retirar essa camada, e ele vai todo dia fabricar essa camada, causado um desgaste

desnecessário nos grãos, causando o enfraquecimento e sua provável morte...

[L]  
[SEP]

Meus grãos de kefir estão boiando, estão mortos?

Ao contrário, eles estão muito bem!!!

Quando há uma fermentação boa, forma-se uma espécie de bolhas nos grãos, que o deixa levinho

e sobe para superfície, daí quando o ar sai, ele volta novamente para o fundo do pote.



Qual a proporção ideal de kefir X leite?

Não há uma regra fixa para isso.

Idealmente seria 1 colher de sopa de grãos para 1 litro de líquido.

Igualmente para o Kefir de água, colocando-se 1 colher de sobremesa de açúcar mascavo.

Há quem coloque mais, ou menos.



Posso colocar Leite no Kefir de água ou inverso? pode.

1 litro de água 1 colher de mascavo e 1 colher de kefir pra ele não ficar ácido.

Pouca luz trocar todo dia a água ou se não der trocar diário coloca na geladeira faça suco mistura com frutas.

Basicamente o Kefir Contém: Ácido Fólico, Ácido Pantotênico, Biotina (Vitamina B), Cálcio, Carboidratos, Fósforo, Gordura, Lactase, Magnésio, Vitamina B3, Potássio, Proteínas, Vitamina B6, Triptofano, Vários Outros Aminoácidos Benéficos, Vitamina B12 E Vitamina K.

Podemos Dizer Que O Kefir É Um Complemento Alimentar De Alto Valor Terapêutico, E Também Um Alimento Probiótico, Ou Seja, Rico Em Bactérias E Microorganismos Que Fazem Bem À Flora Intestinal. O Kefir De Água Apresentará Menor Valor Calórico Ainda, Dependendo Apenas Da Quantidade De Açúcar Que For Adicionada A Ele.

De Que É Composto O Kefir Em Cada Um De Seus Grãos Encontraremos Vários Tipos De Microorganismos Em Simbiose.

Estudos Revelam Que Estão Presentes No Kefir: Variedades De Leveduras, Bactérias Acéticas, 16 Tipos De Lactobacilos, Aproximadamente 9 Streptococci/Lactococci, Ácido Pantotênico, Ácido Fólico, Vitamina B, Vitamina B3, Vitamina B6, Vitamina B12, Vitamina K, Carboidratos, Cálcio, Gorduras, Lactase, Fósforo, Magnésio, Potássio, Proteínas, Aminoácidos, Triptofano. Kefir Na Água, Suco De Fruta Ou Kefir No Leite Essas Variações Relacionados Aos Diferentes Meios De Cultivo Do Kefir, Obviamente Nos Trarão Resultados Distintos.

Os Benefícios Do Kefir Na Água Também Oferecem Uma Bebida Fermentada, Onde Se Notará A Ausência Das Bactérias Acéticas, Em Contrapartida,. O Kefir De Leite Tem Como Principal Alimento A Lactose, Enquanto O Kefir De Água Vai Utilizar O Açúcar Mascavo (Mel, Rapadura, Etc) Para Realizar A Fermentação Ou A Frutose No Caso De Suco De Frutas. Dicas: O Leite Deverá Estar Fresco. Quanto Mais Tempo Fermentando, Menos Lactose, Portanto, O Ponto

Ideal Para Os Intolerantes À Lactose. Não Utilize Nenhum Utensílio Metálico Oxidável. Prefira Coador, Vasilhas E Talheres De Plástico Ou Outro Material.



O Cloro Presente Na Água Poderá Comprometer A Qualidade Do Produto, Caso Seu Cultivo Seja Em Água, Dê Preferência A Mineral. Qual A Melhor Temperatura Para Cultivar.

O Kefir A Temperatura Ambiente É Um Dos Fatores Determinantes Em Relação Ao Tempo Que Devemos Cultivar O Kefir.

Quanto Mais Frio, maior a Tempo Para a Fermentação.

Ele Costuma Dar Resultados Mais Rápidos Quando Estiver Numa Temperatura entre os 25 E 35 Graus. Nessas Condições estará pronto em algumas horas. Em Locais Onde O Inverno É Muito Rigoroso,

O Kefir Poderá Levar Até 3 Dias Para Atingir A Fermentação Desejada. Qual O Melhor Leite Para Produzir O Kefir Para Quem Vive Em Ambiente Rural E Apresenta A Disponibilidade Do Leite Nin Naturan, Seja De Origem Bovina Ou Caprina, Basta Fervê-Lo E Aguardar Que Retorne À Temperatura Ambiente, Para Adicionar Os Grãos. Como A Maioria Das Pessoas Não Dispõe Desse Privilégio, E O Único Leite Disponível É Industrializado, Poderá Ser Usado O Leite

Uht Nas Suas Diferentes Apresentações: Integral, Semidesnatado E Desnatado.



Dicas de esterilização:

- Lavar com sabão e água corrente.
- Colocar em água fervente e deixá-los imersos por 5 min.
- É importante esterilizar logo antes de utilizar.

Apresentação

IMPORTANTE: É bem importante não fazer essas trocas para que as colônias permaneçam sadia para fazer o iogurte de amêndoas, eu utilizo os GRÃOS DE KEFIR DE ÁGUA. O passo a passo é exatamente igual ao explicado no vídeo, só que ao invés da água filtrada eu adiciono leite de amêndoas. O açúcar mascavo é necessário (como no kefir de água).

A bebida ficou gostosa, mas acho que não daria para chamar de "iogurte de amêndoas", pois a consistência não ficou parecida. Acredito que após a fermentação seja necessário acrescentar algo para aumentar a cremosidade,

A dose que eu utilizei foi baseada em estudos científicos e livros escritos por autores referência no assunto. Inclusive a dose pode influenciar na acidez, então te sugiro experimentar com a dose recomendada para que não fique tão ácido.

O leite deve estar em temperatura ambiente ou frio. O kefir pode ficar mais ácido quando a proporção grãos X leite não está correta (muitos grãos para pouco leite = iogurte ácido), ou também com mais tempo de fermentação.

Basta fazer como eu faço em dias de verão é necessário coar o kefir de 12/12 hs . em dias mais frios 12 a 24hs.

Se fro viajar basta colocar seu kefir na geladeira ou congelador que ele irá hibernar.

Quando quiser reutilizar o kefir basta descongelar coar jogando fora aquele liquido e locolando um novo e usar normalmente apos 12 ou 24hs.

No calor poderá colocar kefir na geladeira apos coar para que ele não fermente tão rápido e você não tenha que coar ele de 12/12hs.

---

Após a limpeza intestinal poderá também usar probiotico comprado em cápsula na farmácia enquanto você não possuir o kefir.



## Limpar o sangue.

### SANGUE SUJO

A qualidade do nosso sangue depende da qualidade do alimento, do ar que respiramos, e do nosso estado mental/nervoso. O sangue é para o nosso corpo o que o combustível é para o automóvel.

“Ninguém morre do coração, morre-se por mau sangue” - dizia o Pe. Tadeu de Wizen. Manoel Lezaeta Acharan em seu livro Medicina Natural ao Alcance de Todos diz: “o sangue se impurifica respirando ar corrompido, com más digestões, e deficiente atividade eliminadora da pele e dos rins. Além disso, drogas e, pior, vacinas e soros são agentes de impurificações do fluído vital, obrigando as defesas naturais a um trabalho esgotante para se libertar da sua nojenta presença no corpo”.

O sangue se estiver sujo, intoxicado, levará para todas as partes do corpo estas sujeiras e tenderá a se purificar. Por isso já Hipócrates, o Pai da Medicina dizia: “não existem doenças, mas sim doentes”.

Por isso tratar apenas a parte do corpo onde se apresenta uma ferida, furúnculo, alergia, etc. não basta. É preciso ir até a raiz do problema que está no sangue e purificá-lo. Isto muita gente não sabe como fazer.

“ Vivemos intoxicando-nos e morremos envenenados” . Em outra parte ele diz “Sem se purificar a qualidade do sangue mediante normalidade digestiva e ativa eliminação da pele, jamais desaparecerá verdadeiramente alguma enfermidade, qualquer que seja o seu nome” .

O Dr. Ferdinand Hoff dizia: “Não ha nenhuma doença limitada a um só ponto. Todo órgão é um campo de atividades, cuja eficácia, em princípio, atinge todo o ser humano, em maior ou menor grau. Não é o estômago que tem fome, ou a garganta que tem sede, nem o cérebro que esta alegre ou triste, nem o coração ou os rins que estão doentes: é o homem que esta esfomeado ou com sede, triste ou alegre, doente ou são” .

Tratamento para Limpar o Sangue:

- limpa-se o sangue pelo bom funcionamento da pele, pelo suor. Ela sempre deve estar quente. O suor tira do corpo muita sujeira.
- respirando ar puro sempre.
- com boas digestões, principalmente de frutas e verduras cruas.
- com bom funcionamento dos rins, pois eles são filtros do sangue.
- com o banho de vapor, conforme nos ensina M. Lezaeta Acharan.

– 2 ou mais banhos genitais por dia.

– **com as seguintes plantas que são purificantes do sangue:**

agrião, amor-perfeito, angélica, bardana, batata-de-purga, raiz-de-caruru-bravo, chapéu-de-couro, cipó-mil-homens, dente-de-leão, chá-de-bugre, limão, maracujá, mata-pasto, pau-ferro, pita, sabugueiro, salsaparrilha, sassafrás, serralha-brava, sete-sangrias, taiuiá, tansagem, tarumã, urtiga vermelha, velame-do-campo.

– manter o intestino livre, se for preciso faça-se lavagem intestinal.

– manter equilíbrio de temperatura no corpo, caso contrário não há boas digestões.

A LIMPEZA MAIS IMPORTANTE É A DO INTESTINO POIS MANTENDO O INTESTINO LIMPO, OS OUTROS ORGÃOS SERÃO PURIFICADOS TAMBÉM. É IMPORTANTE A LIMPEZA DO RINS, FÍGADO E SANGUE. CLARO COM CERTEZA.

Existe outras desintoxicações como uma semana de dieta líquida que consiste em beber sucos verdes de 3/3 horas. E sopas batidas no liquidificador e coadas.

Dieta da frutas que consiste em comer frutas 3/3hs

Dieta Crua que consiste em se alimentar somente de frutas e legumes crus verduras cruas por um período de tempo determinado por cada um.

E quantas mais você buscar conhecer além deste conhecimento.

**Bônus**

### **PARA AUMENTAR O DESEJO SEXUAL**

- ✓ Sementes de abóbora
- ✓ Couve
- ✓ Abacate
- ✓ Coco
- ✓ Oleaginosas
- ✓ Maçã Peruana

✓ Brócolis

✓ Alho

✓ Figo

✓ Banana

✓ Aspargo

✓ Óleo de Amêndoas

De manhã já comece a sonhar e fantasiar como vai ser a noite.

Música suave de fundo

Troca de lençóis

Bom ar de ervas finas

Lingerie bem linda.

## **MENOPAUSA** ??

Conseguir em uma farmácia de manipulação 50mg de isoflavona

10mg de vitamina E (Tomar uma cápsula por dia)

Amora

Usar 30 gotas de extrato de amora (princípios da natureza) em 1 copo de água ou usar o chá da folha da amora.

Tomar a água da beringela

## AGUA DE BERINJELA

Coloque uma berinjela cortada em rodela finas com cásca em 1 litro de agua fria, deixar na

geladeira por 24 horas, peneirar e acrescentar o suco de 2 limões; Tomar esta bebida

durante o dia inteiro, é usado para emagrecer e para desintoxicar o intestino – tem um efeito muito rápido.

## MIX DE SEMENTES PARA CONTROLAR O CLIMATÉRIO E FOGACHOS DA MENOPAUSA

Alivia os sintomas de Climatério (adaptação do organismo da mulher até chegar a Menopausa),

alivia sintomas de Calorão/ fogachos da Menopausa e da Menstruação desregulada, cólicas,

dores no corpo, inchaços e retenção de líquidos, ondas de calor, ansiedade, alterações de humor e depressão.

## INGREDIENTES

4 colheres de linhaça dourada

4 Colheres de linhaça Marrom

4 Colheres de Sementes de Prímula

3 colheres de gergelim cru com casca

3 colheres de sementes de abóbora crua sem casca e sem sal

3 colheres de sementes de girassol crua sem casca e sem sal

3 colheres de chia

2 colheres de Maca Peruana moída (em alguns lugares chamam farinha de Maca Peruana -raiz)

## **PREPARO**

Torrar rapidamente as sementes de linhaça, de prímula e de gergelim e bater no liquidificador

ou Mixer até virar farinha.

Acrescentar os demais ingredientes, bater tudo até triturar.

Guardar em vidro escuro tampado

para que as sementes não oxidem. Pode embrulhar o vidro com papel alumínio, esse

procedimento retarda a oxidação.

Essa mistura tem validade apenas por 3 dias.

Fazer uso de 1 colher dessa mistura pela manhã e à noite sobre frutas, ou saladas, ou tomar com

água ou um dos sucos abaixo.

PS. As sementes e a Maca Peruana podem também serem consumidas sem moer e apenas

hidratar a chia e a linhaça.

### **MELHORAR HÁBITOS:**

Água em abundância, dormir 8h, exercícios físicos, consumir mais alimentos com vitamina C e

mais vegetais crus, como frutas e legumes, diminuem a acidez do sangue, prevenindo

osteopenia e osteoporose;

### **SUCOS**

↳ Suco de melão com as sementes e limão. Sem açúcar

↳ Suco de pepino com as sementes e limão

Se não achar a semente de primula em casa de produtos naturais ou agropecuária, caso não

encontre, dobre a quantidade de linhaça dourada. Elas são da mesma família.

### **Suco de Maçã com Abacaxi**

Para desintoxicar o organismo e ajudar a fortalecer o sistema imunológico, em caso de

endometriose, aposte neste remédio caseiro à base de maçã e abacaxi.

Ingredientes:

– 1 maçã média com casca



- 1 fatia de abacaxi
- 150 ml de suco de soja

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe e beba em seguida

### **Açafrão da terra**

O açafrão da terra, ou cúrcuma, é um dos melhores remédios caseiros para endometriose.

Isso porque, o açafrão da terra é rico em curcumina, poderoso anti-inflamatório natural que também possui propriedades anti-endometrióticas.

Receita com açafrão da terra para endometriose

Ingredientes:

- 500 ml de água
- 1 colher (sopa) açafrão da terra em pó
- 1 colher (chá) gengibre em pó
- 1 copo de suco de limão direto da fruta
- Mel para adoçar

Modo de Preparo:

Ferva a água e acrescente todos os ingredientes, mexendo bem.

**Beba em seguida.**

### Óleo de Rícino

Este remédio natural é bastante utilizado e disseminado para o tratamento de endometriose.

Isso porque o óleo de rícino ajuda na eliminação de toxinas do corpo, além de expulsar o excesso de tecidos do sistema reprodutor.

O melhor período para aplicar o óleo de rícino em casos de endometriose é alguns dias antes do início da menstruação, quando as cólicas começam a aparecer. Aplicar óleo de rícino na pele em cima do útero e colocar compressa morna.

### Sementes de Linhaça

As sementes de linhaça são ótimos remédios caseiros para a endometriose, graças à sua alta concentração de ácidos graxos de Ômega 3 e antioxidantes que ajudam a controlar o crescimento do endométrio.

**??LAXANTES NATURAIS ??**

➡Frutas: ameixa, mamão, kiwi, laranja, manga, figo, abacate, morango, tangerina, nozes, castanhas;

➡Plantas: chá de bardana , raiz de alcaçus, suco de babosa, chá de cáscara sagrada;

➡Alimentos ricos em fibras: farelo de trigo, aveia, linhaça, chia, semente de girassol, semente de abóbora.

➡Além da alimentação rica em fibras, também é importante consumir pelo menos 1,5 L de água por dia, pois a água é essencial para formar as fezes e facilitar o trânsito intestinal.

### **Laxantes naturais**

A seguir, estão 3 receitas fáceis que ajudam a combater a prisão de ventre.

??Receitas com laxantes naturais ??

➡Suco de beterraba com laranja

Deve-se tomar o suco de beterraba com laranja antes das refeições principais, pois ele é rico em

fibras que vão auxiliar a movimentação do intestino e a eliminação das fezes.

Ingredientes:

1/2 beterraba 1 copo de suco natural de laranja

Modo de preparo: Fatiar a beterraba crua ou cozida e bater no liquidificador juntamente com o

suco de laranja. Beber 250 ml do suco 20 minutos antes do almoço e do jantar durante 3 dias

seguidos.

➔ Suco de mamão e laranja

O suco de mamão e laranja pode ser tomado em qualquer momento do dia, tendo mais efeito quando é consumido no café da manhã.

Ingredientes:

1 copo de suco de laranja 1 fatia de mamão 3 ameixas secas

Modo de preparo: Retirar os caroços do mamão e das ameixas e bater todos os ingredientes

no liquidificador.

➔ Suco laxante de laranja e mamão

➔ Suco de uva com linhaça

O suco de uva com linhaça deve ser tomado diariamente ainda em jejum, mas deve-se diminuir

a frequência do consumo quando o intestino começar a funcionar, passando a tomar o suco em

dias intercalados ou 2 vezes por semana.

Ingredientes:

1 copo de suco natural, feito sem retirar as sementes das uvas  
1 colher de sopa de linhaça

Modo de preparo: bater os ingredientes no liquidificador e beber em seguida. Também é possível usar sementes de chia ou de girassol ao invés da linhaça.

### ***Bônus***

#### **➡ ERVAS AMARGAS**

Losna

Boldo

Agrião

Dente de Leão

Radiche

Carqueja

➡ Tomar antes das refeições. O chá Deve ser feito com as folhas quebradas e adicionar água

fervida. Tampar e tomar morno.

#### **❓ DORES NO JOELHO ❓**

- 3 Colheres uvas passas
- 4 Colheres sementes de abóbora
- 4 Colheres semente de gergelim
- 4 Colheres de chia
- 8 Colheres de linhaça
- 200g de mel puro

#### Preparação:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador menos o mel, bater até obter uma mistura homogênea. Coloque essa farinha num recipiente e misture com o mel e leve à geladeira.

#### Indicações:

Tomar uma colherada deste remédio duas vezes ao dia, uma antes do desjejum e a outra antes do almoço.

Aplicar um cataplasma de barro sobre o local.

#### ☒ Tratamento para Cãibras ☒

A beterraba e a maçã são ótimas fontes de magnésio e potássio, nutrientes essenciais para a

boa contração muscular. Para completar, o gengibre tem propriedades antioxidantes e antiinflamatórias, mantendo um bom aporte de oxigênio e nutrientes para os músculos.

Ingredientes:

1 colher de sopa rasa de gengibre

1 maçã

1 beterraba

100 ml de água

Bata tudo e beba.

Suco de banana com coco

Misture uma banana e 1 copo de água de coco no liquidificador e beba essa mistura, de

preferência, todos os dias, caso ocorram episódios frequentes de câibras.

A banana é rica em potássio e o coco em magnésio, dois nutrientes essenciais para o bom funcionamento muscular.

☕ Chás

Camomila

Erva cidreira

Tília

2 xícaras por dia

## TRATAMENTO NATURAL PARA ESPORÃO DE CALCÂNEO

➔ Vinagre de Maçã Cidra é um ótimo remédio para tratamento de esporão de calcanhar.

Ajuda a retirar o excesso de cálcio da área de um esporão, proporciona alívio da dor e reduz a inflamação.

Corte um pedaço de toalha em forma de seu pé e mergulhe em vinagre de maçã.

Coloque a toalha encharcada em seu sapato e use.

Certifique-se de manter a toalha úmida

durante todo o dia. Faça este tratamento pelo menos uma semana.

Alternativamente, aqueça  $\frac{1}{2}$  xícara de vinagre de maçã em uma panela e despeje em uma bacia pequena cheia de água morna.

Mergulhe os pés na bacia por 5 a 10 minutos, 2 vezes diariamente por 1 ou 2 semanas.

➔ Bicarbonato de Sódio

Bicarbonato de sódio é um outro bom remédio caseiro para esporão de calcanhar.

Os cristais de bicarbonato de sódio vão ajudar a reduzir os depósitos de cálcio acumulados na



parte inferior do osso do calcanhar. Além disso, ajudará a reduzir a dor e inflamação.

Misture  $\frac{1}{2}$  colher de chá de bicarbonato de sódio em um pouco de água.

Aplicar sobre o calcanhar e prender com gaze ou fita adesiva. Repita duas vezes diariamente por vários dias.

#### ➔ Sal de Epsom

Sal de Epsom pode ajudar a aliviar os calcanhares, dando-lhe alívio imediato da dor. Isso

também pode reduzir a inflamação.

Coloque 2 a 3 colheres de sopa de sal de Epsom em uma banheira de água quente.

Mergulhe o calcanhar afetado na banheira por 10 a 15 minutos.

Massageie suavemente o calcanhar para aliviar a pressão.

Aplique creme hidratante antes de dormir.

Repita diariamente antes de ir para a cama.

#### ➔ Alfafa

Outra popular alternativa de tratamento para esporão de calcanhar é alfafa.

Esta erva contém muitos minerais como o selênio e cálcio necessários para a formação óssea

saudável.

Além disso, pode ajudar a aliviar a dor e inflamação.

Adicione  $\frac{1}{2}$  a 1 colher de chá de sementes de alfafa para uma xícara de água fervente.

Cubra e deixe ferver por 20 a 30 minutos.

Coe e, em seguida, adicione um pouco de mel.

Beba este chá 3 ou 4 vezes ao dia até desaparecer a dor e a inflamação.

Então beba 1 a 2 xícaras de chá de alfafa diariamente para impedir os sintomas.

### **ACABAR COM AS VARIZES E DESCONFORTO NAS PERNAS:**

Fazer massagem nas pernas usando o vinagre de maçã, desde o calcanhar até ao joelho,

massageando cada perna no mínimo 5 vezes seguidas.

O vinagre de maçã irá reduzir o inchaço e desconforto nas pernas, assim como irá ajudar a

reduzir a inflamação.

Lembrando que a mudança de hábitos é necessário.

### **Como preparar um Cataplasma de Carvão Ativado:**

O pó do carvão pode ser misturado com água e um pouco de linhaça triturada para dar liga e ser utilizada como cataplasma. Prepare o cataplasma da seguinte forma:

Misture um pouco de água com o pó de carvão até alcançar a consistência de uma pasta;

A linhaça moída ou amido de milho podem ser acrescentados ao cataplasma para evitar que este seque em demasia. Para uma tigela com água utilize uma a três colheres de sopa bem

cheias de carvão, com três colheradas de linhaça moída ou duas de amido de milho.

Estenda a pasta de carvão sobre a metade de um pano ou papel. Dobre a outra metade do pano sobre a pasta de carvão; Coloque o cataplasma na área a ser tratada, envolvido por um de tecido e um pedaço de plástico para evitar que seque.

Precaução: não colocar o cataplasma de carvão diretamente sobre a pele que tenha um corte ou esteja aberta. Nestes casos o carvão pode causar o efeito de uma tatuagem.

## Água da babosa

Usado para casos de alergia, dores no estômago, desintoxicar o intestino, gastrite, úlceras e câncer em algum lugar do sistema digestório.

1 copo d'água ☐

O gel de uma folha de Babosa ☐

Suco de 1 limão ☐

1 colher de mel orgânico ☐

Bater no liquidificador e tomar em jejum 1 hora antes do café da manhã.

## Dolomita

É um suplemento mineral de magnésio e cálcio

\*Indicado para

Osteoporose

Queda de cabelo

Memória e fortalecimento cerebral

Gota

Fígado

Menopausa

Próstata

Reumatismo

Refluxo

Psoríase

Stresse

Úlcera e gastrite

Problemas de circulação.

Quem restaura é Deus, não são os métodos e meios. Deus como Criador nos deixou

orientações para que nosso corpo funcionasse perfeitamente em harmonia. O que

precisamos é conhecer e praticar esses oito recursos de Deus.

Os Oito Remédios é a lei dada por Deus para termos saúde.

Comece as mudanças pela manhã...

☒ Comunhão com Deus

☒ Água Pura

☒ Ar Puro

☀ Luz Solar

♀ Exercício Físico

Alimentação Natural

Descanso

♁ Equilíbrio em tudo.