

Princípios da Natureza

Curs Prático de Naturopatia

5º módulo III

8 Remédios Naturais

AR PURO



Prof^a Andressa Marvila
Naturóloga

www.pnatureza.com.br

AR PURO



Nosso Corpo é muito perfeito, não precisamos pensar, para poder respirar, tudo funciona de forma automática.

O Ar Puro é um Remédio Natural que purifica o sangue e a nossa vida.

AR PURO



Informações:

O ar é resultante de uma mistura de vários elementos, é INCOLOR, SEM GOSTO E SEM CHEIRO. Sua composição básica é:

- ✓ 78% de nitrogênio.
- ✓ 21% de oxigênio.
- ✓ e o restante de outros gases.

O Homem pode ficar alguns dias sem alimentar-se, mas não sem respirar. É uma função vital.

AR PURO



- A respiração é o primeiro ato do ser humano ao nascer e o último ao morrer. O qual se repete incessantemente e automaticamente até o final da vida.
- O ato de respirar compõe-se de inspiração (entrada do ar) e de expiração (saída).
- A **respiração** é o processo pelo qual introduzimos **oxigênio** no organismo. Esse oxigênio é levado, pelo sangue, a cada célula componente de cada órgão.

AR PURO



Os Benefícios do Ar Puro

- O ar puro é necessário para a renovação do sangue.
- Os Pulmões renovam o sangue sujo com Oxigênio vindo da respiração para ir e nutrir todas as partes do corpo.
- Necessitamos milhares de litros cúbicos de Oxigênio, todos os dias, para arejar todas as células do corpo.
- O ar é importante até na nutrição. Há nutrientes que não seriam aproveitados sem a presença de Oxigênio.
- Acalma, Relaxa.
- Suaviza as dores no Parto.
- Clareia os e pensamentos.
- Ao respirar profundamente, aumenta a produção de endorfinas, que são hormônios mediadores da estimulação da imunidade, do estado de bem-estar e da diminuição da dor. Assim, a prática da respiração abdominal corta o ciclo da ansiedade. ●

AR PURO



Onde encontrar um bom ar?

- É importante respirar, perto das árvores, quanto maior a vegetação melhor porque são as plantas que liberam o oxigênio. Elas absorvem o ar sujo, contaminado, e liberam um ar puro e filtrado.
- Fique longe das estradas, porque o tráfego de carros, faz liberar tóxicos para nosso organismo que muitas vezes levam a vida inteira e não conseguem ser eliminados, trazendo grande prejuízo para o ser humano, principalmente o fígado e o sangue
- O ar poluído deve ser evitado, seja de fábricas, carros, queimas de lixo, pneus, jornais, plásticos e principalmente dos cigarros, fazendo de você um fumante passivo.
- Evite ambientes fechados.

AR PURO



ABRA AS JANELAS DE SUA CASA !!!

- Deixe o AR entrar. Cortinas, carpetes, tapetes são focos de pó e ácaros, deixando o ar poluído, prejudicando qualquer pessoa, mesmo que seja imperceptível.
- Evite o uso de roupas que impeçam a respiração normal pela pele, como: Roupas apertadas, sintéticas, principalmente as de lycra. As roupas devem ser de algodão, folgadas e confortáveis.

AR PURO

DICAS



- Se você vive nas grandes cidades e têm a vida muito agitada e complicada, faz bem um exercício forçado de respiração toda manhã durante 5 a 10 minutos.
- Em alguma posição ereta inspire pelo nariz bastante ar, e segure durante uns 10 segundos de acordo a sua capacidade. Tire todo ar pela boca e tome um pequeno descanso. Em seguida repita. Pode-se repetir este ciclo umas 10 a 15 vezes.
- Se o seu trabalho é sedentário, tome 2 ou 3 minutos, ao final de cada duas horas, para respirar profundamente. Isso aliviará a tensão nervosa e lhe proporcionará mais claros pensamentos para o trabalho mental.



AR PURO

AR PURO Espiritual

- É através do fôlego (do ar) do Deus eterno que nós recebemos a vida.
- Um ser humano sem poder respirar é somente um corpo sem vida, por isso o próprio Deus, quando criou o Homem, deu o seu fôlego para que tivesse vida e seja morada do Espírito Santo.
- Isso não é uma grande prova de amor para você?
- Foi Jesus quem disse: "Eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância". **João 10:10**. O propósito do Salvador é que tenhamos vida feliz, não apenas no aspecto espiritual, mas físico também.
- Mas da mesma forma que o fôlego é símbolo de vida, existe vários elementos que trazem consequências negativas e até mesmo a morte para o nosso corpo, como as doenças causadas pela fumaça do cigarro e alguns vírus que viajam pelo ar. Por isso Deus quer ser o único ar puro, fôlego de vida que purifica nossas vidas.
- As Escrituras afirmam que o nosso corpo é o templo do Espírito Santo; em outras palavras, nosso corpo foi designado para hospedar o Espírito de Deus, o Representante de Cristo na terra. Lemos em **I Coríntios 3:16 e 6:19**, o seguinte: "Acaso não sabeis que o vosso corpo é templo do Espírito Santo, que habita em vós da parte de Deus, e que não sois de vós mesmos?"
- Sendo que o próprio Deus deseja habitar em nós, com a presença do Seu Espírito, deveríamos nos preocupar em tratar bem do nosso corpo e mantê-lo da melhor forma possível.

AR PURO

Desafio



O Desafio de hoje é : separar alguns minutos do seu dia durante uma semana para estar ao Ar Livre, Respirar Ar Puro não contaminado e praticar algum esporte.

RESPIRAR é viver...

CUIDE BEM DO SEU CORPO

Falamos mais amplamente sobre estes assuntos no livro manual da saúde que é o livro de Andressa Marvila Livro Princípios da Saúde

www.pnatureza.com.br