

Princípios da Natureza
Curs Prático de
Naturopatia

ÁGUA

Andressa Marvila Naturóloga

5º Módulo I

Os 8 Remédios Naturais



ÁGUA

- **Quem não quer ter? Boa disposição, sono tranqüilo, pele mais bonita e hidratada, intestino funcionando normalmente e bom humor?**
- Nosso organismo é um complexo hídrico, que absorve, transporta e elimina água constantemente.
- Vamos imaginar que somos um carro. O carro precisa de combustível para se locomover. O nosso corpo é igual. Precisamos de água para realizar todas as atividades diárias. Coordenadas pelos órgãos, tecidos e células.



Etapas da Vida

- O FETO Humano é formado de mais ou menos 90% de líquidos.
- O RECÉM NASCIDO de 80%.
- O ADULTO de mais ou menos 65%.
- E uma pessoa IDOSA de 50% .

- A cada etapa da vida, vamos perdendo mais líquidos.



Benefícios

1. Ajuda as células a metabolizarem a energia dos alimentos.
2. Regula a temperatura do corpo.
3. Desintoxica. A partir dos 25 anos, o corpo começa a perder água naturalmente (esse déficit chega a 30% na terceira idade). Como os rins também trabalham menos, deixam de filtrar as toxinas como deveriam. Assim, o fígado também é prejudicado.
4. Acelera o processo de emagrecimento. Para se queimar caloria no processo do metabolismo, é necessário a presença de ÁGUA.
5. Combate o estresse, que sobrecarrega nosso sistema neurológico, produzindo maior quantidade de radicais livres.



Benefícios

6. Lubrifica as articulações e melhora o desempenho muscular. Falta de água é o fator nº 1 causador de fadiga durante o dia.
7. É rica em sais minerais, como cálcio, magnésio, potássio e sódio.
8. Combate a flacidez porque aumenta a produção de colágeno, melhora a circulação sanguínea auxiliando portanto no tratamento de celulite.
9. Melhora o funcionamento do intestino.
10. Ajuda a combater a acne.
11. Reduz a celulite e estrias.

ÁGUA

Consumo Diário:

2 Litros. Equivalente a 6-8 copos por dia.

**Beber água na hora certa
aumenta sua eficácia sobre o corpo.**



- 2 copos de água após acordar ajuda a ativar os órgãos internos.
- 1 copo de água 30 minutos antes da refeição ajuda na digestão.
- 1 copo de água antes do banho ajuda a baixar a pressão sanguínea.
- 1 copo de água antes de dormir previne derrames e ataque cardíaco.

ÁGUA

Como deve ser a Água?

- Devemos ter o máximo de cuidado com a água que bebemos. Ela deve ser incolor, não apresentar cheiro e nem gosto (de preferência uma água tratada), ou deve ser fervida ou filtrada e guardada em local tampado e longe de animais domésticos ou produtos químicos.



Cuidados

- A ingestão de pouco líquido pode levar à formação de cálculos renais, desidratação e a uma menor circulação do sangue.
- Sinais de que o tanque está vazio: urina concentrada de coloração forte, sede, são sinais de que a água precisa ser reposta no organismo.
- **Em relação ao Inverno e verão** : devemos beber água tanto nos dias quentes como nos dias frios. “É um erro achar que no inverno o corpo não precisa de água”. Já no verão, a quantidade pode ser maior, pois a eliminação é mais rápida pelo suor.

ÁGUA

Dicas

- Não espere a sede bater para tomar água, faça ela parte de sua rotina.
- Uma boa dica, é deixar por perto uma garrafinha com água enquanto se trabalha ou estuda.
- Manter várias garrafas de água sempre cheias na geladeira.
- Mantenha uma garrafa de água no carro.
- Tome água sempre que sair ou chegar em casa, no trabalho, na academia, em todos os lugares.

Reflexão

- Voltamos ao exemplo do CARRO:
- Sabemos que o carro não anda sem combustível.
- Digamos que estamos dirigindo, e o combustível está no tanque reserva. Você saberia dizer o momento exato que o carro vai parar???
- É muito difícil.
- Então porque sempre insistimos em andar com o nosso carro, o CORPO, na Reserva?



Água Espiritual

- A Bíblia fala de uma água especial: João capítulo 4 versículos 13 e 14:

“Quem beber desta água tornará a ter sede; mas aquele que beber da água que eu lhe der nunca mais terá sede; pelo contrário, a água que eu lhe der será nele uma fonte a jorrar para a vida eterna.”

- Da mesma maneira, se não tomarmos água, nos dará sede. Mas a água que Jesus oferece, é eterna.
- A água nos acalma - Jesus nos dá tranquilidade.
- Existe uma promessa de Deus no livro de Salmos capítulo 1 versículos 1,2 e 3, que diz:
 - **1** Bem-aventurado o homem que não anda no conselho dos ímpios, não se detém no caminho dos pecadores, nem se assenta na roda dos escarnecedores.
 - **2** Antes, o seu prazer está na lei do SENHOR, e na sua lei medita de dia e de noite.
 - **3** Ele é como árvore plantada junto a corrente de águas, que, no devido tempo, dá o seu fruto, e cuja folhagem não murcha; e tudo quanto ele faz será bem sucedido.
- A água é tudo: cerca de 65% do nosso organismo. Jesus quer ser tudo na sua vida. Ele é a água interna que flui para todos. Vamos tomar esta água, para que Jesus faça parte de todo o nosso corpo.



Desafio

O Desafio de hoje é : tomar 3 garrafinhas de água, de 500ml por dia durante 7 dias, começando hoje. Perceba os benefícios no seu corpo e na sua vida.

A Água não tem nenhuma caloria e faz muito bem à saúde!!!

CUIDE BEM DO SEU CORPO, pois ele é :
“O TEMPLO DO ESPÍRITO SANTO”