

## Dicas para se ter uma saúde muito melhor

Publicado por: : Nilton Santos  
Seg, 21 de Maio de 2012 08:57

---

Na verdade, estas dicas de saúde são um pequeno resumo das informações do livro. Para saber seus fundamentos o leitor terá que ler o livro.

\* Durma com roupas largas, sem calcinha ou sem cueca em ambiente arejado; deixe as janelas e portas abertas mesmo no inverno. O ar da madrugada é ótimo. Não pode é sentir frio, cubra-se. Se estiver ventando muito, feche um pouco a janela.

\* Ao acordar, com o corpo aquecido, tome um banho de assento com fricção de 30 minutos e /ou um banho frio, aquecendo-se logo depois com exercícios ou debaixo da coberta. Você vai notar um grande bem-estar. Seu corpo vai expelir toxinas pela pele.

\* Tome banho de sol diariamente.

\* Procure andar descalço o máximo possível e de preferência na grama.

\* Ao evacuar, não se limpe com papel higiênico, procure lavar-se com o chuveirinho, sabão neutro e depois secar com o papel higiênico, sem esfregar. Para as mulheres o mesmo procedimento, porém precisam tomar muito mais cuidados para não deixarem resíduos de urina e fezes, isso se faz necessário em função do formato dos órgãos genitais que são de difícil limpeza.

\* Só tome banho frio (molhe o corpo aos poucos, por partes) em qualquer época, sempre com o corpo aquecido antes e depois do banho. A melhor maneira é com o auxílio de uma bucha natural (molhe a bucha e vá esfregando as partes do corpo).

\* O alimento mastigado é melhor do que o bebido, a digestão começa com a mastigação.

## Dicas para se ter uma saúde muito melhor

Publicado por : Nilton Santos  
Seg, 21 de Maio de 2012 08:57

---

- \* Os grãos germinados crus são os melhores alimentos.
  
- \* Os alimentos da estação e comidos na hora da colheita têm a força vital e, como os grãos germinados, são os melhores alimentos, comidos crus.
  
- \* O jejum é o melhor meio para se curar uma doença e desintoxicar o corpo.
  
- \* Só coma legumes e frutas da estação.
  
- \* Não coma feijão, leite e seus derivados, pois causam muita fermentação.
  
- \* Cuidado com a mistura dos alimentos, só coma alimentos que combinem entre si. Veja a tabela.
  
- \* Prefira os alimentos crus, mas se for cozinhar faça no vapor com isto não perdemos os seus nutrientes. E só coma produtos integrais.
  
- \* Beba 1,5 litros de água mineral por dia, na temperatura ambiente.
  
- \* O melhor recipiente para colocar a água, mesmo a mineral, é o de barro (filtro ou moringa), pois a mesma ganha vida.
  
- \* Coma devagar, mastigue bem os alimentos, com isto você produzirá mais sucos gástricos que fazem a digestão e sentirá uma sensação de estômago cheio, mesmo comendo pouco.

## Dicas para se ter uma saúde muito melhor

Publicado por: : Nilton Santos  
Seg, 21 de Maio de 2012 08:57

---

- \* Fique sentado após as refeições, por um tempo, em local tranquilo.
  
- \* Não beba nada durante e duas horas depois das refeições.
  
- \* Beba um copo de água mineral com um ou dois limões ao acordar. É ótimo para limpar o organismo.
  
- \* Qualquer bebida alcoólica, mesmo em pequena quantidade, engorda e faz mal.
  
- \* Retire o saleiro e o açucareiro da sua vida.
  
- \* Tempere as saladas com limão e ervas.
  
- \* Não tome café, faz muito mal para a saúde.
  
- \* Não coma nada após as 20:00 horas, isto inibe a substância que o nosso organismo produz para transformar gordura em músculo.
  
- \* Não compre para sua casa os alimentos que você não deve comer: carnes, seus derivados e alimentos industrializados.
  
- \* Todas as bebidas e comidas industrializadas têm conservantes ou corante artificial; além de engordarem, fazem mal para a saúde.
  
- \* Coma sempre alimentos naturais.

## Dicas para se ter uma saúde muito melhor

Publicado por : Nilton Santos  
Seg, 21 de Maio de 2012 08:57

---

\* Não se deixe enganar por propagandas de dietas milagrosas, não existe mistério: NÓS SOMOS O QUE COMEMOS E BEBEMOS.

\* Temos que deixar todos os maus hábitos, às vezes nem sabemos porque os temos.

\* Para acabar com os maus hábitos como: fumar; beber; comer demais mentalize a todo o momento sobre os efeitos maléficos destes hábitos, leia muito sobre o assunto e aos poucos o seu subconsciente vai aderindo a esta mudança.

\* Procure fazer 20 minutos de meditação duas vezes por dia.

\* A yoga é um ótimo exercício para o corpo e a mente.

\* As nossas células (ossos, órgãos, pele, músculo, etc.) são renovadas a todo instante.

\* De um modo geral procure se exercitar até 50% do seu limite, com isto você não força em demasia o seu corpo e fica se sentindo bem. Os exercícios devem produzir energia, força e vitalidade e não consumi-las.

\* Reconheça a importância do ar que respiramos. Podemos ficar dias sem comer e beber água, mas não ficamos cinco minutos sem respirar.

\* Quanto mais você relaxar com relação à sua necessidade de comer, menos você comerá.

\* Dietas à base de remédios tiram o apetite, mas mexem no sono, dão angústia, dão raiva, etc. Dietas à base de diuréticos só fazem mal à saúde, desidratam e enfraquecem o corpo. Dietas

## Dicas para se ter uma saúde muito melhor

Publicado por: : Nilton Santos  
Seg, 21 de Maio de 2012 08:57

---

à base de chás que ajudam a evacuar destroem a nossa flora intestinal e nos enfraquecem.  
(Fonte: Dr. Lair Ribeiro.)

- \* A chave do equilíbrio corporal fica dentro do nosso próprio cérebro.
  
- \* Se for cozinhar, que seja em panela de ferro ou aço. Use colher de aço. Não use o microondas, pois ele altera a estrutura do alimento.
  
- \* Não use sapatos e chinelos de borracha eles são isolantes. Use de couro.
  
- \* Obedeça sempre os mesmos horários das refeições, duas ou três vezes ao dia, e não coma nada nos intervalos.
  
- \* Faça exercícios regularmente, conforme suas condições.
  
- \* Use mel, melado, rapadura, frutas secas como adoçantes e quando tiver vontade de comer doce.
  
- \* Não fique sem evacuar um dia sequer, caso isso ocorra, faça lavagem intestinal.
  
- \* Os alimentos fortes viciam e alteram nossa sensibilidade gustativa. Por isso, temos a impressão de que os alimentos naturais são sem sabor.
  
- \* Uma alimentação saudável é ideal para manter a forma e até perder aquela barriguinha indesejável.

## **Dicas para se ter uma saúde muito melhor**

Publicado por: : Nilton Santos  
Seg, 21 de Maio de 2012 08:57

---

\* Fique sempre atento à sua temperatura interna, se passar de 37° (70 pulsações por segundo) reveja sua alimentação e tome banhos de assento, banhos com fricção, compressas de água ou barro na região da barriga para normalizá-la.

\* Toda doença tem como causa o sangue intoxicado. Toda intoxicação tem origem no estômago, aumento de temperatura causada por alimentos impróprios. E no intestino, causado pela retenção da massa alimentar.

### **Evite**

\* Alimentos causadores de gases como: refrigerantes, feijão, frituras, pão, queijo, enlatados, carne vermelha, lingüiça, presunto, salame, salsicha e produtos industrializados em geral.

\* Alimentos que retêm líquidos como: sal em excesso e alimentos processados.

Fonte: <http://www.copacabanarunners.net/barriga.html>

### **Você sabia ?**

\* A sinusite está ligada intimamente com a prisão de ventre?

\* Existe no mercado uma variedade de aerossóis, gotas, injeções, comprimidos, vapores, inalações que podem aliviar os sintomas momentaneamente, mas só fazem isto, pois não se vai à causa do problema e não se curará nunca se a causa principal não for descoberta. As principais causas são: hábitos alimentares incorretos e má eliminação.

\* A clorofila (brócolis, couve, espinafre, agrião, rúcula) é excelente para baixar as taxas de

## Dicas para se ter uma saúde muito melhor

Publicado por : Nilton Santos  
Seg, 21 de Maio de 2012 08:57

---

hiperglicemia.

\* O arroz integral é um excelente alimento pelo seu alto teor de vitaminas do complexo B e minerais, principalmente se ingeri-lo, por exemplo, em caldos crus.

\* Não devemos ingerir pimentão que não seja o maduro, não falo do vermelho, roxo ou amarelo, pois esses são híbridos e só sobrecarregam seu corpo com mais toxinas, e sim do pimentão verde (aquele que fica empilhado nos supermercados). Procure na pilha dos verdes algum que já esteja amadurecendo. É muito mais saudável e não causa aquele desconforto do arrote.

\* Os grãos secos (feijões, grão-de-bico, lentilhas, etc.) devem ser germinados para que assim liberem toxinas de autopreservação e produtos usados no armazenamento para que não dêem bicho. Quando esses grãos germinam, liberam essa toxidade, deixando o grão mais saudável e mais leve, não causando aquele desconforto dos gases.

\* Como germinar: deixar de molho 1 kg de feijão ou qualquer outro grão durante uma noite, pela manhã escorra a água num escorredor de plástico e deixe ali até germinar, regando de vez em quando, pelo menos duas vezes ao dia; no final de três dias, ele estará germinado e pronto para ser consumido.

\* Os animais mais fortes da natureza são: o cavalo, o elefante, o boi, eles são vegetarianos e vivem mais; e os que vivem menos são os carnívoros.

\* Que uma vida naturalista é um dos estímulos de vida mais sãos e divertidos. Conhecer as leis da natureza nos libera de muitos temores e pressões sociais. Além do mais, nos permite ganhar dinheiro e energia. Cada uma das diferentes práticas que vamos aprendendo nos fazem ver a vida de uma Sperspectiva muito mais atrativa.

\* A educação que a sociedade recebe quanto à saúde está orientada para outro fim que não é a saúde. Por isso, quando se pretende legislar para melhorar os sistemas de saúde, se pensa em termos de mais drogas, médicos e hospitais. Isto mostra o quanto a visão de saúde se

## Dicas para se ter uma saúde muito melhor

Publicado por : Nilton Santos  
Seg, 21 de Maio de 2012 08:57

---

tornou visão de doença, que é o seu oposto, além de que mais facilidades hospitalares pressagiam mais doenças e enfermidades. O estilo de vida naturalista educa em termos da verdadeira saúde, que se pode obter naturalmente.

\* Milhares de cirurgias de apêndices, colostomias, mastectomias, histerectomias e cesáreas se poderiam evitar se houvesse mais incentivos aos profissionais formados na área de naturopatia para conscientizar a população de que, com uma simples mudança nos hábitos alimentares, se poderia evitar muitas doenças. O naturalismo é significativamente mais efetivo e benéfico que um plano ou seguro de saúde. O naturalismo é uma salvaguarda tanto preventiva como corretiva. Sua presença educa e instrui a família nas disciplinas necessárias para a melhor saúde. Inclui hábitos alimentares saudáveis, exercícios, descanso, higiene física e mental, proteção e conservação do ambiente, recursos naturais, economia e agricultura. Não há a menor dúvida de que o que adoce as pessoas é o que respiram, o que bebem e o que comem. Esses três fatores são determinantes no estado de saúde na maioria das pessoas. Quando se tem entendimento de que a enfermidade é o resultado direto de hábitos de vida incorreta, herdados e adquiridos, cuja única conseqüência é a destruição e morte, se dá conta de que a única forma de ir adiante é mudando total e permanentemente sua forma de vida e não olhar para trás. Desta maneira, a tarefa curativa se torna uma disciplina educativa e o consultório se converte em uma sala de aula, onde ensinamos técnicas curativas, e finalmente como não adoecer. Diferentes práticas que vamos aprendendo nos fazem ver a vida de uma perspectiva muito mais atrativa.”

Fonte: <http://www.toquenatural.com.br/infuteis.html>