

## Dicas Naturalistas

### Tratamentos Naturais e Qualidade de Vida

#### STRESS

- \* Comer 1 maçã por dia - sempre no café da manhã ou no lanche da tarde, nunca após as refeições; (também combate a asma e a rouquidão)
- \* Fazer chá da casca da maçã e tomar antes de dormir;
- \* Caminhar de 5 a 15 minutos diariamente descalço na terra ou na grama;
- \* Nas dermatites seborreicas/caspas causadas pelo stress, esfregar por minutos o couro cabeludo com sementes de tomate e lavar em seguida com água fria (ou o mais fria possível);

#### - ENXAQUECA

- \* Enxaqueca Matinal: ferver a casca da laranja (+- 5cm) por 5 minutos e tomar o chá;
- \* Enxaqueca de ressaca e sonolência: pela manhã bater levemente uma fatia de melancia com semente, coar e tomar este suco;
- Dor de Cabeça: colocar os pés por 1 minuto imersos em água supergelada;

#### - GRIPES/PNEUMONIA

- \* Assar bananas em forno convencional, pulverizar com canela em pó e comer à vontade pela manhã;
- \* A casca da banana também é utilizada para remover verrugas, para cicatrizar queimaduras de até 3º grau e para rachaduras nos pés - raspar a parte interna da Casca, colocar sobre o local e cobrir com band aid ou uma faixa;

#### - INFECÇÃO DE GARGANTA

- \* Fazer gargarejo com suco de abacaxi com uma pitada de sal;
- \* Comer sempre que possível, rodela de abacaxi à noite (como sobremesa do jantar);

#### - AFTA

- \* Mastigar folhas do olho da mangueira por alguns segundos e descartar;

#### - GASTRITE/ÚLCERA

- \* Liquidificar 1 batata grande (ou 2 médias) e tomar 1 copo pequeno deste "leite" 30 minutos antes do café da manhã e 30 minutos antes do jantar;

- GASTRITE: tratar por 2 semanas;

- \* Úlcera: tratar por 1 mês;

#### - AZIA

- \* Mastigar pedaços de batata crua e engolir o suco;

#### - FURÚNCULOS/HEMORRAGIAS

- \* Colocar rodela de cebola crua sob o local do furúnculo e enfaixar/colocar esparadrapo - deixar de um dia para o outro. O furúnculo sairá completamente e vai ficar um buraco no local que fechará em alguns minutos após a remoção da bandagem;

- \* Nos cortes, esfregar pedaço de cebola crua no local várias vezes;
- \* Nas hemorragias nasais, cheirar profundamente um pedaço de cebola crua;

#### - COLESTEROL ELEVADO

- \* Cortar uma berinjela grande em fatias finas (com casca) e colocar de molho em 1 litro de água

- colocar na geladeira de um dia para o outro.

No dia seguinte remova as rodela de berinjela e acrescente o suco de 2 limões e beba este litro ao longo do dia.

- \* Cuidado, esta receita usada por mais de 15 dias causa emagrecimento acelerado, não ultrapasse 60 dias de uso contínuo.

#### - DIABETE

- \* Fazer um chá de 80 gramas da raiz da urtiga em 1 litro de água por dia;

#### - ARTROSE

- \* Fazer chá das folhas do sabugueiro;

#### - SARAMPO

- \* Fazer chá das flores do sabugueiro;

#### - HIPERTENSÃO

- \* Pegar 3 dentes de alho à noite, esmagar, colocar em uma xícara com água e com o suco de 1 limão, tomar pela manhã e completar os mesmos dentes esmagados com água e limão novamente,

tomar à noite e repetir a receita com outros 3 dentes de alho para o dia seguinte,

ou seja cada 3 dentes são usados para tomar o remédio 2 vezes;

#### - PRESSÃO BAIXA

- \* Bater no liquidificador 1 pepino caipira, coar e tomar 1 cálice;

#### - MÁ CIRCULAÇÃO

- \* Imergir os pés em água quente por 4 minutos e em seguida colocar em água fria por 1 minuto e voltar para a água quente e fria sucessivamente.

#### - MARCAS DE ESPINHAS/RUGAS NO ROSTO

- \* Fazer uma mistura de argila, suco de cenoura, mel e confrei e aplicar uma camada desta pasta de aproximadamente 1 cm no rosto por uns 40 minutos;

#### - METABOLISMO BAIXO

- \* Tomar cápsulas de pimenta caiena (farmácia homeopatia); - ajuda no emagrecimento;

#### - FIBROMIALGIA/RELAXANTE MUSCULAR

- \* Mastigar a casca seca da laranja;

#### - DOR NO OMBRO

\* Ralar o caroço de um abacate, colocar no álcool por uns 10 dias e massagear o local;

- DICAS GERAIS

\* Tome no mínimo 3 litros de água por dia;

\* Tome banhos o mais frio possível;

\* As receitas dadas devem sempre ser feitas com frutas/verduras/legumes etc., frescos, nunca de garrafa ou congelados;

\* Não prepare as receitas em microondas;

\* Não adicione açúcar em nenhuma das receitas e tente diminuir o consumo deste produto ao mínimo possível na dieta regular;

\* A casca da laranja é um excelente analgésico

Dicas importantes para a sua saúde, extraído do tratamento administrado no HOSPITAL OASIS DO PARANÁ- que só utiliza produtos naturais. Da palestra ministrada pelo Sr. Diaulas do Hospital OASIS do Paraná.

Divulgue pois com certeza a gente vai ajudar alguém!