

THE NATURAL STRENGTHENING PROPERTIES OF

ORGANIC HEALING



**HEAL YOURSELF WITH
ALL NATURAL ORGANIC POWER**

Termos e Condições

NOTÍCIA LEGAL

O Publicador se esforçou para ser o mais preciso e completo possível na criação deste relatório, não obstante o fato de ele não garantir ou representar a qualquer momento que o conteúdo é preciso devido à natureza em rápida mudança da Internet.

Embora tenham sido feitas todas as tentativas para verificar as informações fornecidas nesta publicação, o Publicador não assume nenhuma responsabilidade por erros, omissões ou interpretações contrárias do Assunto aqui. Quaisquer negligências percebidas de pessoas, povos ou organizações específicas não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, como qualquer outra coisa na vida, não há garantias de renda. Os leitores são aconselhados a responder a seu próprio julgamento sobre suas circunstâncias individuais para agir em conformidade.

Este livro não se destina ao uso como fonte de aconselhamento jurídico, comercial, contábil ou financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nas áreas jurídica, comercial, contábil e financeira.

Você deve imprimir este livro para facilitar a leitura.

Índice

Prefácio

Capítulo 1:

O que significa orgânico

Capítulo 2:

A ligação entre aditivos em alimentos e nosso ambiente e doença

Capítulo 3:

Benefícios do suco orgânico

Capítulo 4:

Benefícios da desintoxicação orgânica

Capítulo 5:

Alimentos saudáveis para o fígado

Capítulo 6:

Alimentos curativos para doenças cardíacas

Capítulo 7:

Alimentos curativos para o cérebro

Capítulo 8:

Benefícios de se tornar orgânico com produtos de limpeza

Capítulo 9:

Os benefícios da água adequada

Capítulo 10:

Como comprar sabiamente alimentos e produtos orgânicos

Empacotando

Prefácio

Não faz muito tempo, o termo orgânico não existia. No entanto, ultimamente, tem havido muito interesse nesse estilo particular de produção de alimentos, do "nascimento" à mesa.

* Verifique com seu médico antes de iniciar qualquer novo regime



As propriedades naturais fortalecedoras da cura orgânica

Cure-se com todo o poder orgânico natural

Capítulo 1:

O que significa orgânico

Somente em épocas mais recentes, agricultores e outros membros da indústria de cultivo ou produção de alimentos começaram a usar certos elementos em sua busca para serem mais competitivos ou simplesmente para aumentar a quantidade ou acelerar o crescimento de algo. Esses aditivos devem conter substâncias nocivas se consumidos por seres humanos.



O significado

O termo orgânico é derivado do processo usado pelos agricultores que evitam diligentemente o uso de pesticidas químicos fungicidas, fungicidas e fertilizantes. Eles são muito cautelosos nos métodos que usaram ao cuidar da qualidade e quantidade de suas produções.

Como tal, os alimentos produzidos dessa maneira são reconhecidos como muito seguros para o consumo humano. Esses agricultores produzem esses produtos com ênfase no uso de recursos renováveis e na conservação do solo e da água, continuando a garantir a qualidade do meio ambiente para as gerações futuras.

Para carnes orgânicas, como aves, ovos e laticínios, não há nenhum aprimoramento para obter qualidade ou quantidade ideais. Não são utilizados antibióticos ou hormônios de crescimento, enquanto que para vegetais não são utilizados pesticidas, fertilizantes, sementes de bioengenharia ou plantas. Outras referências aos métodos de processos orgânicos são o uso de insetos e aves para reduzir e gerenciar pragas ou doenças, quando comparadas às soluções negativas como inseticidas.

É permitido aos animais que o ar fresco e amplos pastos se movimentem livremente e, portanto, a qualidade de sua vida transcende a qualidade das carnes que produzem. Por contrato, as carnes produzidas por animais tratados com antibióticos, hormônios e outros elementos estranhos continuam a mostrar sinais de estresse que, por sua vez, são claramente detectados na qualidade das carnes derivadas.

Capítulo 2:

A ligação entre aditivos em alimentos e nosso ambiente e doença

Substâncias não naturais encontradas no processo de crescimento ou de preservação nunca são boas para a delicada condição do corpo humano. No entanto, existem algumas maneiras naturais que o processo de crescimento e o de preservação podem usar. Infelizmente, devido ao alto custo ou à taxa lenta, esses aditivos naturais raramente são usados em seus elementos positivos contribuintes.



Como isso nos afeta

Muitos desses aditivos usados para garantir que os alimentos permaneçam nos níveis desejados para serem adequados ao consumo, acabam causando muitos efeitos colaterais, enfermidades, enfermidades e doenças. Alguns desses aditivos negativos incluem ácidos, agentes antiaglomerantes, agentes antiespuma, antioxidantes, agentes de volume, corantes alimentares, emulsificantes e intensificadores de sabor, são apenas a ponta do iceberg e a lista continua.

Com a necessidade de velocidade e quantidade a serem atendidas neste mundo faminto em rápido crescimento, às vezes práticas antiéticas são abundantes. O lucro vem antes da saúde.

Essa prática antiética não abrange apenas comida; o ambiente também não é poupado na busca pelo lucro. O desmatamento e a invasão de habitats naturais estão descontroladamente descontrolados. A ganância ou talvez até a necessidade de sobrevivência humana provocaram esse triste estado.

Existem muitos relatórios médicos que verificaram as ligações entre o uso de todos esses elementos negativos e as condições deteriorantes do meio ambiente, causando os mesmos efeitos nas condições de saúde das pessoas.

As doenças são abundantes e as curas são poucas e distantes. Pessoas com câncer estão se tornando uma ocorrência normal aceita, que é realmente uma situação muito angustiante. Além do triste estado, está o fato de que não parece haver nenhuma preocupação real para garantir um estado de verificação e equilíbrio para lidar com essas condições de espiral descendente.

Capítulo 3:

Benefícios do suco orgânico

Sucos preparados com ingredientes orgânicos têm vários benefícios à saúde. Existem muitos tipos de frutas e vegetais que podem ser usados com o objetivo de promover e melhorar a saúde de um indivíduo. Isso leva à possibilidade de uma melhor qualidade de vida devido às melhores condições de saúde.



Está no suco

Aqui estão apenas algumas receitas que podem ser benéficas para tentar:

Suco de cenoura orgânico -

Os benefícios de saúde deste suco incluem a redução do colesterol, a redução do risco de ataques cardíacos, propriedades anti-cancerígenas e outros. A preparação é bastante fácil e envolve apenas 4 grandes cenouras orgânicas. Lave, corte as partes superiores verdes e corte nos tamanhos adequados ao espremedor. Aprecie a bebida com suco de cenoura.

Suco de gengibre, maçã e cenoura -

A lista de benefícios para a saúde é um remédio para dores de estômago, visando náuseas, combate a problemas digestivos, circulação e artrite. 8 cenouras, um pequeno pedaço de gengibre e 2 maçãs grandes são tudo o que é necessário. Lave a casca e corte nos tamanhos adequados para o espremedor. Suco e sirva.

Aipo e suco de cenoura -

Perfeito para fins de rejuvenescimento. 5 cenouras médias e 1 talo de aipo. Lave e corte nos tamanhos adequados para o espremedor. Suco e sirva.

Suco de beterraba, pepino e abacaxi -

1 beterraba pequena, 1/2 pepino e 1 xícara de pedaços de abacaxi. Retire a pele de todos e corte em pedaços do tamanho de espremedor. Suco e sirva. Os benefícios para a saúde desta receita são muitos, alguns dos quais limpam e aumentam o sangue, diminuem a pressão sanguínea, melhoram a circulação, acalmam os nervos, combatem certos tipos de câncer e muito mais.

Suco de abóbora -

Os benefícios para a saúde são para a bexiga e os rins. Lave e corte pequeno, pois a abóbora é bastante dura. Suco e servir

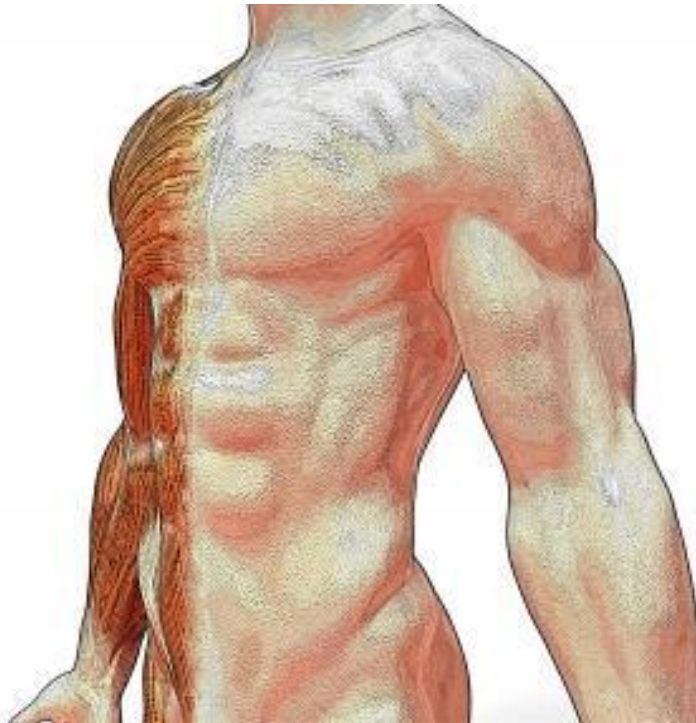
Suco combinado -

Este é um método experimental de tentar diferentes combinações até encontrar uma que se adapte ao indivíduo. No entanto, o único ponto de cautela a ser observado aqui é tentar impedir que a combinação se incline em direção a qualquer base específica, como muitas frutas ácidas na mistura. Lave, corte e suco. Servir. Os benefícios para a saúde são obtidos a partir das vitaminas e minerais ricos em que essas frutas são feitas.

Capítulo 4:

Benefícios da desintoxicação orgânica

Todos os diferentes programas de desintoxicação orgânica são projetados com a intenção de ajudar cada órgão interno a remover resíduos para que funcione da melhor maneira possível. Quando esses órgãos funcionarem em seus níveis ideais, todo o corpo será capaz de manter sua saúde também.



Livrar-se de toxinas

O uso de programas de desintoxicação que consistem em produtos de origem orgânica e cultivados traz muitas vantagens. Esses itens já têm a vantagem de não adicionar mais substâncias químicas e outras substâncias negativas ao organismo enquanto o regime de desintoxicação é realizado.

Dietas orgânicas de desintoxicação limpam cada órgão interno para melhorar a digestão e a eliminação de propriedades negativas indesejadas do corpo. A seguir, são apenas algumas recomendações, se alguém estiver interessado em experimentar programas de desintoxicação simples e acessíveis.

A desintoxicação do sistema digestivo e gastrointestinal é principalmente para eliminar as ocorrências de inchaço abdominal, gases ou flatulência. A dieta de desintoxicação recomendada consiste em grãos integrais orgânicos, como arroz integral, quinoa, milho, aveia, legumes, frutas, legumes e pequenas quantidades de gorduras não saturadas, como sementes de linho, azeitona, canola e óleos de sementes de cânhamo.

A desintoxicação para limpeza usa os limões como ingrediente principal. A idéia é ajudar o cólon a limpar o lixo, dando ao pâncreas, fígado e rins a chance de reiniciar. Use uma combinação de limões, água filtrada, xarope de bordo orgânico e pimenta caiena orgânica para este programa de desintoxicação.

Os morangos são um ingrediente divertido no programa de desintoxicação para remover os radicais livres da corrente sanguínea. 1 libra de morangos picados, mel e casca de laranja são todos misturados até obter um purê suave. Leve à geladeira por cerca de 20 minutos e sirva.

O super suco de vegetais também é outro ótimo regime de desintoxicação a seguir. Desperta o sistema digestivo e é uma maneira suave e nutritiva de preparar o corpo para o dia seguinte. Os ingredientes necessários são 1 pepino inteiro, 4 palitos de aipo, 2-4 punhados de espinafre, 8 folhas de alface. Suco de todos os ingredientes com água destilada e adicione limão a gosto.



Capítulo 5:

Alimentos saudáveis para o fígado

Idealmente, ao escolher alimentos que sejam benéficos para as funções hepáticas ideais, duas categorias principais devem ser exploradas. Essas duas categorias são para promover o processo de desintoxicação com sucesso e garantir o alto teor de antioxidantes para proteger o fígado, para que ele possa realizar o processo de desintoxicação pretendido.



Obter o fígado em forma

Para evitar ter que lidar com cansaço, dores de cabeça, mau hálito, alergias e intolerâncias, problemas de pele e ganho de peso, o indivíduo deve garantir que um regime alimentar adequado seja seguido diariamente.

O mau funcionamento do fígado pode resultar nessas condições negativas e, como tal, um bom programa de desintoxicação ajudará a impedir as ocorrências dessas condições.

Alho e cebola são ótimos compostos à base de enxofre, necessários para o fígado. O alho ajuda o fígado a livrar o corpo do mercúrio, de certos aditivos alimentares e do hormônio estrogênio.

Legumes como brócolis, couve-de-bruxelas, couve-flor e couve são todos desintoxicantes muito poderosos. Todos eles contêm produtos químicos que neutralizam certas toxinas, como as nitrosaminas, que podem ser encontradas na fumaça do cigarro e na aflotoxina encontrada no amendoim.

Misturar algumas gotas de suco de limão puro em um copo de água é ideal para uma bebida no início da manhã. Além do zing, oferece ao corpo a chance de estimular a produção de bile, limpa o estômago e os intestinos e também regula os movimentos intestinais.

A beterraba, também conhecida como beterraba, é um bom composto purificador do sangue capaz de absorver metais que podem contaminar o sistema do corpo.

Frutos ricos em antioxidantes, como ameixas, passas, mirtilos, amoras, morangos, framboesas, ameixas, laranjas, rosa

toranja, melão, maçãs e peras ajudam a proteger o fígado de acumular altos níveis de radicais livres que são produzidos naturalmente durante o processo de desintoxicação.

Alcachofras são outro ótimo ingrediente para incluir na dieta, pois aumenta a produção de bile.



Capítulo 6:

Alimentos curativos para doenças cardíacas

Certos alimentos contribuem para o bem-estar da doença cardíaca. Dedicar um tempo para buscar e preparar esses alimentos em particular acabará por garantir que todo o corpo se beneficie de uma condição cardíaca saudável. Esses alimentos funcionam para proteger o coração e as artérias contra a formação de rugas e estreitamento, principal motivo de problemas cardiovasculares, como coágulos sanguíneos, ataques cardíacos e arritmia.



Coração saudável

Peixe e óleo de peixe são ótimas maneiras de reduzir as chances de doenças cardíacas. Quando o primeiro sinal de possíveis problemas cardíacos se tornar evidente, seria prudente adicionar esses itens à dieta diária. Peixes gordurosos como cavala, sardinha, salmão e melodia são ricos em ácidos graxos ômega 3. Sabe-se que a transição imediata para esta dieta fornece melhores resultados que reduzem conscientemente as gorduras saturadas.

O feijão é uma boa alternativa para ler carnes no programa de dieta diária. Ao variar os tipos de grãos consumidos, é improvável que ocorra o elemento tédio com essa escolha. Os grãos podem ajudar a reduzir as chances de desenvolver várias doenças cardíacas, que podem resultar em morte. Além de serem ricos em fibras, o feijão também é rico em antioxidantes.

Cebola e alho são ingredientes muito importantes para incluir na dieta diária, se alguém estiver interessado em manter o coração em ótima forma. Na comida mediterrânea, esses ingredientes são considerados realmente dominantes. Embora ambos deixem um sabor bastante forte na boca e na respiração, cebola e alho são considerados um super elemento para o coração. Cebola cozida e alho contêm compostos cardio-protetores.

Nozes um bom, se comido em pequenas quantidades. Tomada como lanche ou adicionada a saladas e outras preparações, as nozes são um excelente antídoto para o tratamento de problemas cardiovasculares. Por serem ricos em fibras, gorduras monossaturadas do tipo azeite, eles desempenham um papel importante na regulação das funções cardíacas. Nozes também são encontrados para ter altos níveis de vários antioxidantes.

Capítulo 7:

Alimentos curativos para o cérebro

O cérebro é uma parte muito importante da existência do ser humano. Portanto, manter a condição do cérebro é realmente muito importante. Além da complicação, o cérebro tende a perder suas habilidades funcionais ideais com o início do processo de envelhecimento.

No entanto, nem tudo está perdido, pois com os suplementos e dieta adequados, esse processo negativo pode ser interrompido com sucesso.



Alívio do Cérebro

Aqui estão alguns alimentos recomendados que fornecem a assistência relevante para garantir uma condição cerebral saudável:

Mirtilos, além de ser delicioso para comer como um lanche refrescante também tem elementos benéficos para a restauração da condição cerebral. Os mirtilos ajudam a proteger o cérebro do estresse oxidativo e reduzem os efeitos de condições relacionadas à idade, como Alzheimer e demência. Se houver problemas com desvios de habilidades motoras ou capacidade de aprendizado, sabe-se que a ingestão de quantidades de mirtilos melhora essas condições no cérebro.

O salmão selvagem, um peixe de águas profundas, é benéfico por causa do rico conteúdo de ácidos graxos essenciais ômega 3, que também é outro elemento importante para a função cerebral ideal, pois contém substâncias anti-inflamatórias.

Nozes e sementes são uma boa fonte de vitamina E. Ter níveis adequados de vitamina E no organismo ajuda a garantir menos declínio cognitivo à medida que o processo de envelhecimento se inicia.

Abacates também são bons na promoção da saúde do cérebro. É considerada uma fruta rica em gordura e sua gordura monoinsaturada é benéfica para garantir o fluxo sanguíneo saudável, que por sua vez contribui para um cérebro saudável. Abacates também ajudam a diminuir os níveis de pressão arterial.

Grãos integrais, como aveia, pães integrais e arroz integral, quando consumidos com moderação, ajudam a contribuir para o risco reduzido de doenças cardíacas. Esse conteúdo adicional de fibra no sistema corporal é útil para garantir que todos os sistemas conectivos funcionem bem e isso se traduz em menos tensão no coração e, portanto, um coração melhor e mais saudável.

Capítulo 8:

Benefícios de se tornar orgânico com produtos de limpeza

A maioria das pessoas não percebe os perigos do uso de detergentes e produtos de limpeza. Esses produtos geralmente contêm compostos perigosos e muitas vezes são menosprezados, pois a maioria das pessoas não se preocupa em ler as quebras dos produtos nos rótulos ou, mesmo que o façam, provavelmente não conseguirão entender os compostos listados.



Orgânico em torno da casa

Geralmente, as empresas produtoras não precisam alertar os usuários sobre os perigos em potencial, porque insistem que as porcentagens de seu conteúdo perigoso são muito pequenas. No entanto, o que a maioria das pessoas deixa de entender é que pequenas quantidades ao longo do tempo acumulam efeitos adversos no corpo humano, causando o início de problemas de saúde.

Para os usuários mais conscientes, essas coisas são importantes e, portanto, o nascimento de produtos de limpeza orgânicos. Com grande impacto no mundo do consumidor, esses produtos orgânicos são bastante baratos e de boa qualidade. Quase sempre conseguindo obter os resultados prometidos pelos rótulos.

O estilo de vida atual da maioria das pessoas hoje gira em torno de casa, escritório ou escola, portanto, a necessidade de ter um ambiente seguro e limpo em todos esses lugares. Os elementos na atmosfera são um importante fator contribuinte; ficar apenas em segundo lugar, com os alimentos consumidos, é o que leva a problemas de saúde, tanto mental quanto fisicamente. A presença de compostos indesejados no ar que circula pelo escritório, em casa ou na escola pode ser erradicada com o uso criterioso de produtos de limpeza orgânicos.

Estes produtos são feitos a partir de fontes naturais, com a ideia de manter todos os ingredientes orgânicos e saudáveis. A gama de produtos orgânicos é muito ampla e versátil. Existem detergentes para limpeza de pisos, que podem ser dobrados para limpar outras coisas também. Há também detergentes para lavar louça e detergentes para a roupa. Além da linha de limpeza, também existem ótimos purificadores e purificadores de ar naturais.

Capítulo 9:

Os benefícios da água adequada

É um fato bem conhecido que todas as formas de vida precisam de água para permanecerem vivas. Os seres humanos podem ficar sem comida, mas não sem água. A água também é uma parte central de toda existência. A falta desse elemento tão precioso pode ter consequências muito graves.



H₂O

O corpo humano é constituído em grande parte por água, e por isso a terra. Esse fato em si atesta a importância da água. Os benefícios para a saúde de consumir as quantidades adequadas de água são intermináveis. Todos os sistemas e funções do corpo humano dependem fortemente das quantidades adequadas de água que "correm" através de seus caminhos. Quantidades adequadas de água traz benefícios ao organismo, mantendo o equilíbrio do pH, temperatura corporal, metabolismo, respiração, prevenção da constipação, azia, enxaqueca, gastrite, úlceras, pedras nos rins, distúrbios cardiovasculares, artrite reumatóide, dor nas costas e essas são apenas algumas. de uma longa lista de outras partes do corpo, o consumo de água beneficia.

Ao dividi-lo ainda mais para mostrar claramente os benefícios para os aspectos individuais das funções do corpo humano, a lista abaixo é auto-explicativa.

Equilíbrio de PH - o corpo humano precisa manter idealmente um equilíbrio de pH de 7,35 a 7,45 para funcionar da melhor maneira possível. Qualquer mudança nesse equilíbrio resultará em doença e incapacidade do corpo de absorver vitaminas, minerais, suplementos e alimentos no sistema de maneira completa e bem-sucedida. Os níveis de energia e a resposta do sistema imunológico a doenças como elementos negativos serão severamente afetados se o consumo adequado de água não estiver no seu melhor.

Temperatura corporal - como uma grande porcentagem da composição do corpo humano é de água, a responsabilidade de manter uma temperatura corporal confortável está no equilíbrio da proporção da água. Quanto mais o indivíduo perde água por transpiração, micção e desidratação, maior deve ser o consumo de água.

Capítulo 10:

Como comprar sabiamente alimentos e produtos orgânicos

A maioria das pessoas dá muitas desculpas quando se trata de comprar alimentos ou produtos orgânicos. As principais desculpas são os preços mais altos e a dificuldade em obter esses itens.



Seja sábio

Aqueles que são sérios ao se esforçar para mudar para itens com base orgânica geralmente encontram tempo e paciência para procurar. Aqui estão algumas maneiras que podem ser úteis para comprar sabiamente todas as coisas orgânicas.

Assumir que todos os produtos orgânicos são mais caros do que seus equivalentes químicos é uma loucura bastante grande. Existem muitos produtos orgânicos com preços semelhantes ou um pouco mais caros quando comparados.

Planejar bem e comprar itens orgânicos à época também são uma maneira prudente de comprar. Muitos desses itens são encontrados em abundância na época e, portanto, com preços razoáveis. Como a maioria dos itens de base orgânica tem um prazo de validade curto, a venda rápida desses itens é imperativa para o seu sucesso; portanto, esses itens terão um bom preço para garantir uma rápida recuperação nas vendas.

Fazer compras nos mercados dos fazendeiros ou comprar diretamente do fazendeiro no caminho é onde os consumidores podem obter pechinchas com preços realmente bons. A frescura dos produtos disponíveis geralmente é um ótimo ponto de venda e garantida, pois esses produtos são vendidos dentro de 24 horas após a colheita. Cultivar um bom relacionamento amigável com os lojistas do mercado também é uma vantagem adicional em termos de obter os melhores produtos aos melhores preços possíveis.

Em alguns lugares do mundo, é até possível visitar as fazendas ou centros de processamento para realmente colher os produtos sem ter que incorrer no custo da mão-de-obra contratada. Estes são especialmente populares nos meses de verão, onde toda a família pode desfrutar deste exercício divertido e gratificante juntos.

Empacotando

Os cientistas agora entendem o que nós, comedores, já sabemos: alimentos orgânicos freqüentemente têm um gosto melhor.

Faz sentido que os morangos tenham um sabor mais delicioso quando criados em harmonia com a natureza; no entanto, pesquisadores da Universidade Estadual de Washington apenas demonstraram isso como fato em testes de sabor de laboratório, onde as frutas orgânicas foram sistematicamente julgadas como mais doces.

Além disso, novas pesquisas verificam que alguns produtos orgânicos são freqüentemente mais baixos em nitratos e mais em antioxidantes do que os alimentos convencionais. Deixe o banquete orgânico começar!



