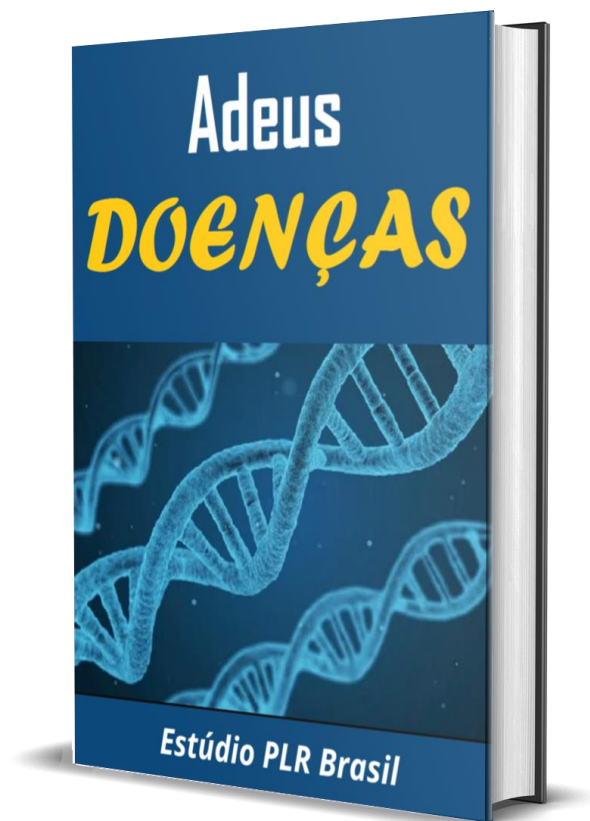


# Adeus Doenças



**Oferecido por:**

[Estúdio PLR Brasil](#)

# Termos e Condições

## Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referencias a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais.

## Sumário

4 maneiras fáceis de aliviar a dor de cabeça .....	4
4 remédios naturais para aliviar a dor da queimadura solar .....	7
5 etapas simples para reduzir o nível de colesterol .....	10
5 grandes razões para aliviar e prevenir o distúrbio da tireóide .....	12
5 maneiras de aliviar dores de enxaqueca naturalmente!.....	16
Alimentos para consumir para diminuir o colesterol.....	23
Desintoxicação de maneira natural para purificar o corpo .....	26
Dicas saudáveis com sucos para você .....	29
Vivendo uma vida saudável.....	34
Passos para aliviar a dor nas costas .....	39

## **4 maneiras fáceis de aliviar a dor de cabeça**

Ter dor de cabeça é irritante e às vezes é difícil para nós evitarmos. Principalmente quando estamos sob pressão, a dor de cabeça aparece automaticamente. Se ficar pior, podemos desmaiar devido à dor que sentimos.

Também pode atacar na parte superior das costas ou no pescoço. Existem diferentes tipos de dor de cabeça, mas na maioria das vezes a dor de cabeça provocada pelo estresse, muito tempo na frente do computador, ruído e outros.

Uma das principais causas de dor de cabeça é a tensão nos músculos do pescoço, couro cabeludo e mandíbula. Nós geralmente lidamos com isso dormindo um pouco ou consumindo aspirina no balcão para liberar a dor.

No entanto, podemos fazer isso em qualquer lugar? Obviamente, não podemos dormir no escritório ou no shopping. Além disso, podemos correr de aspirina quando a dor de cabeça nos atinge. Não se preocupe!

A maneira mais fácil de lidar com a dor de cabeça e nós podemos fazer isso em todos os lugares é através da massagem.

Massagem é a prática de aplicar pressão ou vibração aos tecidos moles do corpo, para curar ferimentos, aliviar o estresse psicológico, controlar a dor, melhorar a circulação e aliviar a tensão. Quando sofremos de dor de cabeça, podemos nos ajudar com a automassagem.

Simples e todos podem fazê-lo, seja no trabalho ou em casa. Aqui estão quatro maneiras fáceis de massagem para curar nossa dor de cabeça.

1. Massagem na área dos olhos - Feche os olhos. Coloque os dedos médios nos olhos, acima das maçãs do rosto. Massageie essa área gentilmente, mas firmemente em movimento circular por 1 minuto,

2. Olhos para Nariz Massagem - Usando o polegar, vá ao longo da parte inferior das sobrancelhas (ao longo do osso em cima da cavidade ocular). Sinta-se onde esse osso encontra a ponte entre o nariz e os olhos e encontre um ponto onde haja um pequeno recuo.

Pressão muito suave, pressione seus polegares nos pontos. Você pode fazer isso quatro vezes segurando e pressionando essa área por 10 segundos em cada pressão.

3. Massagem no Pescoço - Massageie um ponto onde você possa senti-lo movendo os dedos médios das mãos para a parte de trás da cabeça e sinta a base do crânio.

Especialmente, na parte de cima do seu pescoço que encontra a base do seu crânio. Massageie por alguns minutos usando as pontas dos dedos suaves em movimentos circulares.

4. Massagem do couro cabeludo - Deixe as palmas das mãos massagear o couro cabeludo no topo do crânio por um minuto delicadamente. Depois de ter feito todas as massagens, comece a respirar fundo.

Levante os ombros em direção às orelhas por cinco a dez segundos para aliviar a dor restante e, em seguida, deixe-os cair de volta à sua posição natural.

Você vai se sentir melhor quando você pode fazer isso por um par de vezes. Sua massagem vai aliviar sua dor de cabeça e sua cabeça vai se sentir menos pesada.

#### **4 remédios naturais para aliviar a dor da queimadura solar**

Em um momento ou outro, todos nós experimentamos os efeitos da queimadura solar - seja uma leve queimadura ou uma queimadura mais intensa.

Embora o arrependimento da proteção inadequada (da exposição aos raios UV) possa ser um excelente incentivo para planejar com mais cuidado as "futuras" ocasiões, é de pouca ajuda para acalmar a picada física imediata (ou seja, dor) que acompanha a queimadura solar.

No entanto, se você "encontrou" a si mesmo tendo passado um pouco de tempo demais no sol, - aqui estão 4 remédios caseiros naturais para ajudar a aliviar a dor das queimaduras solares, e ajudar no processo de cura do corpo:

1. Cool Milk Compresses: - Os ácidos gordos e lácticos do leite são conhecidos por terem qualidades calmantes para a pele queimada pelo sol. Molhe um pano macio ou gaze de algodão em leite fresco e esfregue cuidadosamente a pele queimada.

Faça isso por cerca de 20 minutos e siga enxaguando com água fria. (Devido à importância do teor de gordura do leite, é importante que o leite integral seja usado neste tratamento).

2. Chá frio e sem açúcar: - O tanino presente no chá é o ingrediente ativo, o que ajuda a aliviar e aliviar um pouco do desconforto da pele queimada pelo sol. Depois de preparar um grande bule de chá e deixar esfriar completamente, lave as áreas afetadas com uma esponja ou pano macio.

Tal como acontece com o vinagre (4), você também pode encher um frasco de spray e pulverizar o chá diretamente sobre a pele. E não jogue fora os saquinhos de chá usados. Estes são especialmente bons para áreas sensíveis ao redor dos olhos - simplesmente coloque os saquinhos de chá sobre os olhos se eles se sentirem quentes e cansados.

(Se você tem 'st. John's Wort ', considere o uso de propriedades refrescantes, que podem ajudar a atenuar um pouco do calor em sua pele, bem como acalmar as terminações nervosas danificadas pela queimadura solar).

3. Aloe Vera: - Aloe Vera é comumente usado para tratar queimaduras solares. Além de proporcionar alívio calmante, também pode ajudar no processo de cicatrização. Aplique nas áreas afetadas conforme necessário.

Embora o gel extraído diretamente de uma planta de Aloe Vera funcione melhor, se você não tiver acesso imediato a um, você pode usar um creme "Aloe Vera" que contém o gel. Para que isso seja eficaz, basta garantir que o creme contém uma alta concentração de Aloe Vera do que água ou outras soluções.



4. Água: - Quando exposto ao sol, seu corpo perde água e sais essenciais do corpo. A desidratação ocorre quando o corpo perde muito líquido e começa a reabsorver o líquido do sangue e de outros tecidos do corpo.

Para evitar as consequências da desidratação, aumente sua ingestão de líquidos para garantir que você reidratar adequadamente o seu corpo para uma recuperação e saúde ideais.

As queimaduras solares devem ser evitadas sempre que possível - particularmente porque os efeitos adversos não incluem apenas danos à pele, mas também o risco aumentado de câncer de pele.

A prevenção e a proteção devem sempre ser consideradas o melhor tratamento para queimaduras solares e ajudarão a garantir sua saúde ótima a longo prazo!

#### ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE:

Estas são apenas dicas de remédios caseiros e não devem substituir o seu prestador de cuidados de saúde regulares. Em caso de dúvida a qualquer momento em relação à sua queimadura solar, por favor, procure a assistência adequada à sua saúde.

## **5 etapas simples para reduzir o nível de colesterol**

Você pode diminuir o colesterol sem drogas seguindo alguns passos básicos que não apenas mudarão suas leituras de colesterol, mas também melhorarão sua saúde hoje e no futuro. Então, muitas vezes usamos um medicamento prescrito e esperamos que ele cure magicamente o que nos aflige.

A verdade é que os medicamentos prescritos para reduzir o colesterol funcionam. O problema é tanto os efeitos colaterais de curto prazo e longo prazo. Ainda mais perigoso do que os efeitos colaterais dos medicamentos prescritos para baixar o colesterol não é controlar o colesterol.

Com o passar do tempo, o colesterol alto pode levar a numerosas condições do coração e das artérias, entre elas a aterosclerose (endurecimento das artérias), derrame ou ataque cardíaco. Aqui estão 5 passos que você pode tomar hoje para reduzir o colesterol sem medicamentos prescritos.

**Coma direito.** Pode parecer simples, mas a dieta tem um impacto tão significativo na redução do colesterol que deve ser o fator número um para determinar se o seu colesterol alto é hereditário ou uma questão de escolhas alimentares. Uma dieta com baixo teor de gordura e baixo colesterol é o primeiro passo para reduzir o colesterol.

**Exercício.** Melhorar a saúde cardiovascular é um passo para reverter os efeitos do colesterol alto.

O exercício em si não reduz diretamente o colesterol, mas fortalecerá o coração e todo o sistema circulatório.

**Parar de fumar.** Se você fuma, a placa se acumula nas artérias devido ao alto colesterol ser acelerado. Quando a placa bloqueia o fluxo de sangue para o coração, o músculo tem que trabalhar mais para obter oxigênio. Isso pode levar a um ataque cardíaco. Se as artérias ficarem completamente bloqueadas com placas de colesterol alto, então um derrame pode ocorrer.

**Relaxar.** Estresse crônico pode afetar os níveis de colesterol. Se você está constantemente estressado e comendo uma dieta pobre em colesterol, você pode não ver nenhuma melhoria nas leituras de colesterol até que você aprenda a aliviar o estresse.

**Converse com seu médico.** Nem todos os médicos são rápidos em prescrever medicamentos. Na verdade, os médicos mais esclarecidos irão ajudá-lo a formar uma dieta e um plano de exercícios adequados à sua saúde e habilidades gerais como um primeiro passo para reduzir o colesterol. É sempre importante perguntar ao seu médico se a sua decisão de seguir uma dieta específica ou um plano de exercícios é ideal para você.

Além disso, não pare de tomar medicamentos antes de consultar o seu médico. Você pode diminuir seu colesterol com dieta e exercícios, e sob os cuidados de seu médico, ver como remover drogas do processo. Não demora muito para ver melhorias significativas no seu colesterol. O colesterol mais baixo pode ser seu em apenas algumas semanas.

## **5 grandes razões para aliviar e prevenir o distúrbio da tireoide**

Razão 1 A tireoide regula a taxa de produção de energia nas células do corpo. O distúrbio da tireoide reduz o metabolismo do corpo e faz com que você se sinta lento.

Razão 2 O distúrbio da tireoide também aumenta o risco de doenças degenerativas, como doenças cardíacas, câncer e artrite, e o risco de infecções generalizadas. Em casos graves, o nível de energia nas células do corpo não pode sequer sustentar um nível básico de metabolismo, criando uma situação de risco de vida.

Razão 3 Um grande problema com o distúrbio da tiroide é que muitas vezes ele é esquecido nos testes de diagnóstico. Mesmo que os testes mostrem que você não tem um distúrbio da tireoide, você ainda pode estar em risco. Se o seu corpo é altamente ácido, o risco de distúrbios da tireoide aumenta.

Razão 4 Assim, mesmo que você não tenha sido diagnosticado com distúrbio da tireoide, é importante verificar o nível geral de pH do seu corpo e tomar medidas dietéticas e outras para reduzir o nível de ácido em seu corpo.

Razão 5 Você não só reduzirá suas chances de desenvolver distúrbios da tireoide ou tornar um distúrbio da tireoide existente ainda pior. Você irá melhorar sua saúde em geral e reduzir sua vulnerabilidade a doenças degenerativas.

O RISCO A acumulação de ácidos no seu corpo, devido à digestão insuficiente de alimentos, alergias alimentares e consumo de substâncias formadoras de ácido, pode causar distúrbios da tireoide.

Causas relacionadas com o ácido do distúrbio da tireoide também incluem a exposição a metais pesados e produtos químicos tóxicos no abastecimento de água e em alimentos altamente processados.

Quando o nível de ácido do seu corpo aumenta muito, sua função tireoidiana fica deprimida e seu metabolismo diminui. A falta de enzimas digestivas, também causadas pelo excesso de consumo de alimentos processados, causa ainda mais o distúrbio da tireoide.

A capacidade do seu corpo de neutralizar ácidos é ainda mais reduzida. À medida que envelhece, quanto mais toxinas você estiver exposto, maior a probabilidade de desenvolver um distúrbio da tireoide se ainda não o fez. O DANO Com um distúrbio da tireoide, as células e os órgãos do seu corpo não se metabolizam tão rapidamente quanto deveriam.

A presença de excesso de ácido só agrava o problema. Suas células e órgãos ficarão sobrecarregados com ácido que precisam eliminar, mas seu distúrbio da tireoide reduzirá sua capacidade de lidar com esses ácidos.

O ácido, por sua vez, perpetuará ou piorará seu distúrbio da tireoide. Por exemplo, uma tireoide lenta reforça os problemas digestivos que causam o acúmulo de ácido em seu corpo.

Como um distúrbio da tireoide retarda o metabolismo celular, reduz a capacidade do organismo de eliminar o desperdício ácido.

Quanto mais substâncias formadoras de ácido você consome, mais esse ciclo se repete. O distúrbio da tireoide também reduz a função do sistema imunológico, levando à infecção crônica.

Com o acúmulo de ácido em seu corpo, a infecção se espalhará rapidamente, reduzindo ainda mais a capacidade do organismo de neutralizar os ácidos.

Tal como acontece com outros órgãos, a tireoide precisa de glicose e oxigênio para funcionar.

Quando resíduos ácidos se acumulam na corrente sanguínea, essas substâncias vitais não conseguem passar. Sem oxigênio e glicose adequados, a função da tireoide é reduzida.

O distúrbio da tiroide resultante reduz ainda mais a capacidade do corpo de limpar a corrente sanguínea desses ácidos que impedem o oxigênio e a glicose de passar.

**OS BENEFÍCIOS DE UM pH EQUILIBRADO** Como a tireoide causa tantas outras doenças degenerativas, uma tireoide que funciona adequadamente pode restaurar a saúde em muitas outras áreas do corpo.

Quando você neutraliza os ácidos do seu corpo e elimina as substâncias que formam o ácido da sua dieta, você dá à sua tireoide uma chance de se curar.

A função tireoidiana aprimorada, por sua vez, ajudará seus outros órgãos do corpo a funcionar adequadamente. Para neutralizar os ácidos e restaurar o equilíbrio do pH do corpo, você precisa reduzir ou eliminar o consumo de alimentos ácidos e outras substâncias ácidas.

Adicionar mais alimentos alcalinos e minerais à sua dieta pode ajudar a restaurar o distúrbio da tiroide. À medida que seu nível de ácido diminui, você verá que sua função tireoidiana aumentará.

O metabolismo do seu corpo aumentará como resultado e você poderá neutralizar ainda mais os ácidos. O resultado final será a saúde restaurada, maior energia e menor risco de distúrbio da tiroide.

## **5 maneiras de aliviar dores de enxaqueca naturalmente!**

Há muitos novos tratamentos de enxaquecas disponíveis que podem ser seguros e eficazes. Os tratamentos naturais para enxaquecas são geralmente mais seguros e mais baratos que os analgésicos tradicionais.

E, em muitos casos, eles podem aliviar a dor tão bem ou até melhor do que os medicamentos prescritos ou não.

A possibilidade de uma reação negativa a um tratamento seguro e natural da enxaqueca ainda está presente, mas é menor com os métodos de tratamento mais naturais do que com os medicamentos para alívio da dor. Toda pessoa na face da terra é única.

Sua química corporal é diferente de qualquer outra pessoa. Uma pessoa pode encontrar alívio de suas enxaquecas com um tipo de tratamento, enquanto outra pessoa pode tentar o mesmo tratamento e não encontrar alívio algum. Não há duas pessoas que experimentem a mesma reação do mesmo tratamento.

Mas por que isso? Todo corpo é composto de uma mistura de produtos químicos. Cada pessoa produz certos produtos químicos em seu corpo para que eles possam funcionar no seu melhor.



As histaminas aumentam a secreção gástrica e dilatam os capilares. A insulina é secretada pelo pâncreas e ajuda a regular os níveis de açúcar no sangue. Os hormônios são produzidos pelo corpo para muitas funções diferentes.

A adrenalina (epinefrina) é produzida em resposta ao estresse. Cada corpo é único e produz diferentes produtos químicos em quantidades diferentes. Quando uma pessoa toma aspirina (um produto químico) para suas enxaquecas, ela altera a composição química do corpo dessa pessoa.

Você sempre ouviu que, quando duas substâncias químicas, na mesma quantidade, na mesma temperatura, etc, são misturadas, elas causam a mesma reação. Isso pode ser verdade, mas quando uma substância química (como a aspirina) é tomada por duas pessoas separadas, suas reações nunca serão exatamente as mesmas, porque duas pessoas não têm substâncias químicas idênticas em seu corpo.

Uma pessoa que toma aspirina não terá a mesma reação que alguém tomando aspirina. E é o mesmo com os tratamentos naturais de enxaquecas.

Como duas pessoas não são idênticas, não há duas pessoas que respondam exatamente o mesmo a um método de tratamento para enxaquecas. Então, só porque um tratamento de enxaqueca não funciona para uma pessoa não significa que não vai funcionar para suas dores de cabeça de enxaqueca.

Existem muitas alternativas eficazes para tomar medicamentos quando se trata de aliviar dores de cabeça da enxaqueca. Você apenas tem que tentar um para si mesmo para ver se vai funcionar para você. Um método de tratamento natural e popular para enxaquecas é o tratamento quiroprático, ou manipulações quiropráticas.

Estudos têm mostrado que mais de 80% dos pacientes com dor de cabeça encontrar algum tipo de alívio para suas dores de cabeça com o tratamento quiroprático. E o tratamento quiroprático demonstrou ser extremamente seguro.

Os problemas da coluna vertebral causam dores de cabeça e, quando esses problemas na coluna são tratados por quiropráticos, uma alta porcentagem de pacientes experimenta o alívio da dor. Outra maneira natural de aliviar dores de cabeça da enxaqueca é o biofeedback. Esta é uma maneira segura e potencialmente eficaz para eliminar a dor.

Biofeedback não é realmente um tratamento, mas um programa de treinamento projetado para ajudar uma pessoa a desenvolver a capacidade de controlar seu sistema nervoso autônomo (involuntário). Funções que são normalmente automáticas no corpo, como a regulação da pressão arterial ou a frequência cardíaca, podem ser controladas voluntariamente.

Essa técnica possibilita que uma pessoa controle sua própria frequência cardíaca, pressão sanguínea, temperatura da pele ou relaxamento de seus músculos. Não é segredo que o estresse causa tensão muscular. E ninguém negará que a tensão muscular cause dor e dores de cabeça.

E também é um fato que ao relaxar essa tensão muscular, especialmente no pescoço e na cabeça, é possível aliviar as dores de cabeça ou dor no pescoço causadas pela tensão. Com o biofeedback, o maquinário nem sempre é necessário. Uma vez que a técnica de biofeedback é aprendida, não há mais necessidade do equipamento.

O paciente com enxaqueca agora pode produzir o efeito desejado a qualquer momento. Uma pessoa treinada com biofeedback pode controlar algumas de suas funções corporais, como o relaxamento muscular, que pode ajudar a aliviar a dor de cabeça. Outra causa de dores de cabeça pode ser a ingestão de muito sal. Algumas pessoas simplesmente não conseguem o suficiente.

Eles o colocam na comida com um abandono indomável. E muito sal pode causar dores de cabeça. Qual é a solução? Simplesmente diminuir a ingestão de sal pode, por vezes, impedir que as dores de cabeça ocorram. Sensibilidades alimentares também foram mostrados para causar enxaqueca em algumas pessoas.

Alimentos como queijo, álcool, MSG (glutamato monossódico - um aditivo alimentar), fermento, trigo, nozes, abacate, feijão, banana, laranja (e outras frutas cítricas), carne de porco, vinagre (e alimentos em conserva), laticínios, cafeína, chocolate, cebola e outros podem causar enxaquecas. Alimentos que causam dores de cabeça de enxaqueca são chamados de "gatilhos de enxaqueca".

Pessoas que sofrem de enxaqueca por causa de alergias alimentares podem reduzir ou eliminar sua dor, eliminando os alimentos que causam as dores de cabeça. Parece simples, mas é preciso um pequeno trabalho de detetive para descobrir quais alimentos, se houver, estão causando as dores de cabeça da enxaqueca. Então, como você pode determinar quais alimentos são os culpados?

A maneira lógica é manter um diário do que você come e quando. Pegue um caderno pequeno, com cada página representando um dia, e faça três colunas em cada uma das páginas.

A primeira coluna no lado esquerdo da página conterá as horas do dia. A segunda coluna no meio da página será uma lista dos alimentos consumidos naquele dia. E a terceira coluna no lado direito da página listará os sintomas (dores de cabeça) que você enfrenta.

Veja como funciona o diário alimentar: se você tivesse uma laranja, cereal e leite no café da manhã às 8 da manhã, escreveria "laranja, cereal, leite" na coluna do meio (comida) diretamente à direita às 8 da manhã (à esquerda) coluna.

Anote tudo o que você come nessa lista e a que horas você as comeu. Em seguida, sempre que tiver uma enxaqueca, escreva "enxaqueca" ou "dor de cabeça" na coluna da direita (sintomas) que corresponde ao tempo (na coluna da esquerda) que a dor de cabeça começou.

Por exemplo, se você começou a sentir dor de uma de suas enxaquecas às 2 horas da tarde, escreveria "dor de cabeça" na coluna da direita (sintomas) diretamente em frente às 14 horas na coluna da esquerda (tempo). Uma vez que você teve tempo suficiente para experimentar algumas dores de cabeça de enxaqueca você será capaz de examinar o seu diário alimentar para determinar quais alimentos você comeu pouco antes de começar a sentir sua dor.

Por exemplo, se você teve 3 enxaquecas durante um período de um mês e teve leite pouco antes de cada um dos ataques de enxaqueca, o leite pode ser o culpado. Pode levar algumas semanas ou mesmo alguns meses para chegar a alguma conclusão, mas com o tempo, ao descobrir quais alimentos ou ingredientes desses alimentos estão causando sua dor, você será capaz de eliminar esses ingredientes e aliviar sua dor causada por esses alimentos.

Provavelmente, a causa mais comum de dores de cabeça é simplesmente o estresse antigo. As pessoas que experimentam tensão em suas vidas podem ter dores de cabeça devido à tensão aumentada.

O estresse pode ser causado por muitas coisas, incluindo estresse relacionado ao trabalho ou estresse relacionado à família. E embora nem sempre seja possível eliminar a causa do estresse, muitas vezes é possível aliviar a tensão e a dor muscular que se origina do estresse.

O treinamento de biofeedback (como explicado acima) é uma maneira de ajudar a reduzir o estresse. Outras maneiras são tomar um banho morno ou tomar banho, deitar e relaxar em um quarto escuro e tranquilo, fazer massagens nos músculos do pescoço e da cabeça (região temporal) para aliviar a tensão e espasmos musculares ou colocar algo frio (gelo) nas costas do pescoço (na base do crânio).

Quando usar gelo, não deve ser colocado diretamente sobre a pele. Algumas toalhas de papel molhadas que tiveram a água espremida fora deles devem ser colocadas entre o gelo e a pele. O exercício regular também pode, com o tempo, reduzir a tensão. Nós discutimos 5 métodos de tratamento natural que estão disponíveis para pacientes com enxaqueca.

Todos eles são considerados seguros e são eficazes para muitas pessoas. Existem muitos outros métodos naturais de tratamento disponíveis para você. Se você tiver dores de cabeça, pode ser benéfico tentar alguns desses tratamentos ou procurar outros por conta própria. Mas, como uma palavra de conselho, é sempre uma boa ideia falar com um quiroprático ou médico antes de tratar-se de uma condição de saúde.

## **Alimentos para consumir para diminuir o colesterol**

Há um ditado que diz. "Nós somos o que comemos." Isso é tão verdadeiro quanto a comida consumida pode afetar os níveis de colesterol dentro do sistema da pessoa. Isso faz com que a pessoa fique propensa à pressão alta ou a doenças cardíacas com a idade, o que poderia deixar o paciente paralisado ou morto.

A única coisa a fazer antes que seja tarde demais é fazer algumas mudanças na dieta do indivíduo. Embora muitas das coisas boas que as pessoas gostam de comer tenham altas concentrações de LDL, mais conhecidas como colesterol ruim, isso pode mudar ao consumir aquelas que têm HDL ou colesterol bom.

Aqui estão alguns exemplos. Uma boa maneira de começar uma dieta saudável é tomar um café da manhã. Em vez de comer pão, o indivíduo pode consumir farinha de aveia. Estudos mostraram que isso pode diminuir o colesterol no corpo em mais de 20% após apenas duas semanas de uso. Este número pode diminuir um pouco mais se isso se tornar um hábito antes de ir trabalhar. É difícil ter apenas farinha de aveia pela manhã.

Às vezes, o indivíduo pode ter um fruto. Um exemplo poderia ser uma maçã. Estudos têm mostrado que pessoas que comem pelo menos 2 maçãs por dia ou bebem 12 onças de suco de maçã são capazes de reduzir as chances de doenças cardíacas em 50%.

Isso pode ser comprado no supermercado e comido durante qualquer hora do dia, como sobremesa depois de uma refeição leve ou como um lanche.

Durante o almoço ou jantar, a pessoa deve ter alguns vegetais na refeição. Aqueles que pedem podem comer peixe ou frango em vez de comer carne vermelha. Esses pratos não são ricos em gorduras saturadas, que são mais saudáveis.

Aqueles que gostam de cozinhar em casa podem tentar misturar algumas coisas saudáveis na refeição.

Um exemplo é o alho que tem propriedades naturais que podem decodificar as artérias e novamente diminuir as chances de sucumbir a doenças cardíacas.

Ter uma lata de carne de porco e feijão também é bom para a dieta. Isso ocorre porque contém fibras solúveis que podem combater o colesterol ruim no corpo da pessoa.

Não há muitas pessoas que farão isso, mas aqueles que conseguem comer até meia cebola por dia serão capazes de aumentar o HDL e diminuir o LDL.



As pessoas costumam dizer que as gorduras não são boas para a dieta. Isso não é totalmente verdade porque isso acontece de várias formas.

Existem gorduras saudáveis, como as gorduras insaturadas e os ácidos graxos ômega 3. Os monos e os poli-insaturados também são eficazes, uma vez que são encontrados geralmente em óleos de cozinha. Isso significa que a preparação de alimentos também desempenha um grande fator na redução dos níveis de colesterol.

O indivíduo deve ler o rótulo no supermercado e ler os ingredientes para descobrir se isso é saudável para cozinhar. Estar um pouco acima do peso ou perceber um monte de protuberâncias no corpo é uma maneira de saber que a pessoa está potencialmente em risco de sucumbir à doença a níveis elevados de colesterol no sistema.

Se o indivíduo é incapaz de fazer um plano alimentar adequado, um especialista pode ajudar a fazê-lo, de modo que tudo o que a pessoa tenha que fazer é segui-lo.

## **Desintoxicação de maneira natural para purificar o corpo**

A maioria das pessoas pensam que são bastante seguras em suas casas, ou em qualquer outro lugar ao qual alguém esteja acostumado; mas é hora de pensar duas vezes. Por quê? Nosso mundo não é mais o mesmo mundo que há muito tempo atrás.

Antes, quando as civilizações começavam a se formar, todo o ambiente era seguro e livre de qualquer poluição.

Mas agora, por causa das rápidas mudanças que ocorreram em quase todas as partes do mundo, o ambiente é "inseguro" para quase qualquer indivíduo. Quem não gostaria de alcançar a longevidade na vida? Raramente você pode encontrar pessoas que atingem a idade de 120 anos ou mais.

Mas antes, isso é bem possível. As pessoas agora estão felizes e contentes quando ainda atingem a idade de 65 anos. O estilo de vida de muitas pessoas agora tem um efeito importante em todo o sistema do corpo. Por causa do estilo de vida pouco saudável que as pessoas estão se acostumando, o corpo é capaz de adquirir substâncias químicas nocivas (como ácidos).

Estes produtos químicos prejudiciais devem ser eliminados do sistema do corpo, no entanto, quando o corpo é incapaz de realizar desintoxicação natural, os produtos químicos ou ácidos permanecem no corpo e formam build ups.

Este acúmulo causa desequilíbrio em seu corpo, e depois de algum tempo, outras complicações podem surgir.

Você pode se perguntar como foi capaz de acumular muito ácido em seu corpo, mas a resposta é muito óbvia. Observe sua vida diária; a maioria dos alimentos que você está acostumado a comer contém muitos produtos químicos nocivos.

Bebidas como refrigerante, café, álcool e outras bebidas lácteas podem causar certas doenças. Os fumantes de cigarros não estão isentos de adquirir ácidos prejudiciais; bem como inalar o escape de carros, caminhões e outros veículos.

Dedicando-se com produtos de higiene que contenham substâncias químicas nocivas; drogas farmacêuticas e a tecnologia moderna contribuem para a acumulação de ácido em nosso corpo. Então você pode apenas imaginar viver sua vida todos os dias com todas essas coisas prejudiciais ao nosso redor. Não é de admirar que muitas pessoas fiquem doentes.

Um chamado para uma forma natural de curar doenças ou enfermidades é o grito de muitas pessoas que agora estão conscientes do triste fato de que muitos outros se recusam a acreditar.

A desintoxicação é uma boa maneira de livrar seu corpo das substâncias químicas nocivas que estão dentro do seu corpo há algum tempo.

Desintoxicação pode ajudar seu corpo a reverter todos os efeitos negativos do estilo de vida e hábitos alimentares pouco saudáveis. Há uma grande quantidade de recursos de desintoxicação que você pode usar para guiá-lo em sua busca por uma vida nova e rejuvenescida.

O livro intitulado O Tao da Desintoxicação: O Caminho Natural para Purificar o Seu Corpo para a Saúde e a Longevidade foi escrito por Daniel Reid. Este livro mostrará uma abordagem holística para limpar seu corpo. Há uma necessidade de desintoxicar nosso corpo interno, assim como é necessário para limpar nosso ambiente (e todo o planeta).

Este livro fornecerá uma solução para restaurar e preservar a boa saúde. E isso só será realizado através da desintoxicação. Se você deseja viver uma vida longa, compre este livro e deixe-o ser seu guia para desintoxicar seu corpo e ajudá-lo a mudar seu estilo de vida pouco saudável. Comece agora antes que seja tarde demais.

## **Dicas saudáveis com sucos para você**

Juicing para saúde geral, juicing para perda de peso ou juicing para combater uma doença específica, você encontrará dicas que podem ajudar. Essas dicas ajudarão você a selecionar as melhores ferramentas, as melhores frutas, os legumes mais frescos e, em geral, tornam a sua experiência de suco gratificante.

Não se esqueça de remover pedaços duros de frutas como caroços de pêssegos e cerejas antes de enviá-los para baixo o juicer. Estes pedaços podem destruir suas lâminas de espremedor transformando sua compra feliz em um peso de papel gigante.

Não entre em tal fluxo em seu suco que você esqueça de fazer as frutas seguras para fazer suco. Grama de trigo só é utilizável por nós quando foi espremido. Nós fisicamente não podemos processar as fibras quando estão em forma de planta.

Aprender a gostar de grama de trigo proporcionará ao seu corpo benefícios nutrindo seus rins, proporcionando vitalização para sua pele e corpo, e removendo metais tóxicos das células de seu corpo. Falta de espaço em sua placa de corte para todos os ingredientes que você precisa para fazer suco? Tente cortar tudo de uma maneira que mantenha o alimento real "inteiro".

Por exemplo, corte uma cenoura, mas não separe as peças. Você pode cortar uma maçã em torno do seu núcleo e, em seguida, levantar as peças para que pareça que não foi cortado. Isso economizará espaço para fatiar os outros itens de que você precisa sem sujar mais pratos.

Comprar frutas e legumes para o seu sumo pode ser fácil, usando todos os cinco sentidos para encontrar os produtos mais frescos para levar para casa. Cheirar o item e verifique se cheira bem, como você gostaria de comê-lo. Aperte e sinta se é muito duro ou muito mole. Olhe para as imperfeições, e depois leve para casa e prove um pouco.

Apreciar! As gorduras ainda são importantes enquanto sumo. Nozes e sementes contêm não apenas gorduras necessárias, mas também proteínas. A mistura de nozes e sementes com os seus sucos dará ao sumo uma proteína extra, aminoácidos necessários que ajudam o sistema imunitário e o cérebro e os bons tipos de gordura que o seu corpo necessita.

Como dissemos no começo deste artigo, nosso propósito aqui era compartilhar com vocês os muitos aspectos do suco. Esperamos que as dicas que fornecemos sejam úteis em sua jornada de suco. Lembre-se de começar com as ferramentas certas, escolher os melhores produtos e, sobretudo, se divertir. Você vai ver os benefícios para a saúde com sucos.

## Ideias fáceis para perda de peso bem-sucedida

Perda de peso bem-sucedida significa perder peso e mantê-lo desligado. Pessoas que perdem peso rapidamente tendem a colocá-las de volta. Antes de poder alcançar um peso saudável, você deve entender como é importante adotar uma mudança no estilo de vida.

Uma ótima maneira de perder peso é começar a fazer cardio HIIT. "HIIT" é curto para treinamento intervalado de alta intensidade. Este treinamento é ótimo porque você reduz drasticamente a quantidade de tempo que você gasta no ginásio, e este método é comprovadamente mais eficaz do que o cardio regular. Se você quiser fazer uma mudança de estilo de vida que irá ajudá-lo a perder peso agora e mantê-lo no futuro, mude de beber café para o chá verde.

A cafeína no café pode fazer com que você retenha água e fique desidratado. Os antioxidantes no chá verde não só ajudam você a se sentir melhor, eles também podem ajudar a manter um peso saudável. Se você tem um liquidificador, você pode fazer alguns deleites fantásticos que ajudarão você a perder peso.

Bebidas misturadas são uma ótima maneira de incorporar frutas frescas em sua dieta; uma maneira saborosa e rica em fibras para tomar seu café da manhã.

Basta combinar qualquer mistura de suas frutas favoritas na temporada (bagas, laranjas, bananas e pêssegos são todas boas escolhas), com um pouco de OJ adicionado e / ou leite em pó seco ou iogurte para um aumento de proteína, e você terá um maravilhosamente refrescante café da manhã rápido que dá energia ao seu dia e faz seu motor funcionar.

Use menos molhos e molhos em seus alimentos. Molhos e molhos são feitos com óleo ou contêm muito açúcar. Afogando sua salada verde em vestir ou sufocando sua batata cozida em creme azedo, adiciona muita gordura e calorias.

Você pode tentar usar substitutos, como creme azedo sem gordura, mas também deve experimentar mais temperos para dar sabor à sua comida.

Coma o café da manhã todos os dias para ajudá-lo a perder peso. Em geral, as pessoas que comem café da manhã pesam menos do que aquelas que não comem. Porque você não comeu nada desde antes de ir para a cama, de manhã seu corpo começou a jejuar.

Café da manhã ("break" o "fast"), quebra esse ciclo e mantém seu metabolismo normalizado.



Se você passar mais quatro ou mais horas sem comer, seu corpo começará a entrar no modo de jejum e você terá muito mais hipóteses de abusar de um lanche altamente calórico ou de um grande almoço.

Para manter sua dieta nutritiva sob controle, não sinta que precisa restringir qualquer alimento em particular. Ao fazer isso, você vai ansiar por essa comida ainda mais e isso vai deixar sua dieta completamente fora de controle.

Basta comer a comida não tão saudável com moderação e você vai ficar bem.

Mais uma vez, a chave para a perda de peso real é o ajuste do estilo de vida. Aplique o que você acabou de aprender para perder peso e depois mantê-lo. Este artigo fornece uma bússola quando você perde o seu caminho em sua jornada de perda de peso.

## **Vivendo uma vida saudável**

No mundo rápido em que vivemos, pode ser fácil negligenciar a nossa saúde e bem-estar. Estamos tão ocupados correndo pelo nosso dia a dia - família, amigos, trabalho, compromissos sociais - que não tomamos tempo para cuidar de nós mesmos. Não é de admirar que muitos de nós estejam cansados e esgotados.

Quais são algumas coisas simples que podemos fazer para melhorar nossa qualidade de vida? Beber água - Você já ouviu isso um milhão de vezes e provavelmente vai ouvir mais um milhão - beba mais água!

Pense nisso: o corpo humano é de 72% de água. Uma queda de 5% nos fluidos gera uma perda de energia de 25 a 30%. Uma queda de 15% nos fluidos causa a morte!

Neste momento, 66% de nós não estão bebendo água suficiente, então, para começar, mais da metade da população não está correndo nos seis cilindros - antes de coisas como ar ruim, comida ruim e estresse tomarem seu pedágio.

Não é realmente uma coisa difícil de remediar. Apenas beba um copo de água a cada meia hora - ou 10-12 copos de água por dia - e você notará um enorme salto nos seus níveis de energia.

Living Food - Vida amorosa! Um fato pouco conhecido é que o aquecimento de alimentos acima de 116 ° F destrói grande parte do conteúdo de nutrientes.

Considerando que já não estamos comendo vegetais suficientes, isso é um problema bastante substancial. Nutricionistas recomendam cinco doses de vegetais frescos por dia.

Quantos de nós estão realmente recebendo esse conselho? Uma ótima maneira de obter os nutrientes encontrados em vegetais frescos sem gastar o dia todo no fogão ou comer palitos de aipo crus é sucos vegetais.

Certifique-se de que você possui um bom espremedor (alguns juicers expor legumes ao calor criado por fricção durante o sumo, que quebra enzimas importantes), pegue alguns legumes frescos e beba o seu caminho para uma boa saúde. Leva uma fração do tempo (não há culinária envolvida, por um lado) e é conveniente.

Você pode levar o seu suco para o trabalho e até mesmo dar um pouco para as crianças para almoços escolares! Wheatgrass em particular é uma excelente fonte de nutrição.

É rico em clorofila (às vezes descrito como "sangue vegetal" porque se assemelha muito a moléculas de glóbulos vermelhos humanos) e tem mais de 100 elementos que o corpo necessita.

Grãos frescos são outra excelente fonte de vitaminas e minerais. O exercício é outra palavra suja para a maioria de nós.

O problema é que o exercício não precisa ser muito demorado ou entediante. Existem muitas opções. Anos atrás, as academias geralmente ofereciam salas de musculação, aulas de aeróbica e talvez um circuito de tydro.

Agora você pode adicionar aeróbica aquática, ioga, pilates, dança ercise, classes de passo e toda uma gama de novas opções de treino. Se você realmente não tem tempo ou dinheiro para a academia, ou prefere passar suas manhãs / noites em casa, experimente uma bicicleta ergométrica ou andador.

Eu estaria perdido sem minha bicicleta ergométrica - eu a coloco na frente da televisão e saio alegremente durante meus shows favoritos.

Se, como eu, você sofre de doença ou lesão ou o seu nível de condicionamento físico é muito baixo, você pode querer considerar alguns conselhos inestimáveis que recebi do meu médico:

Uma vez que você está fisicamente inadequado, e particularmente se você também não estiver bem, pode ser uma batalha gigantesca para fazer a quantidade mínima de exercício em um dia.

O perigo é que a inatividade leva a mais perda de energia, o que se torna um ciclo de autoperpetuação até que você mal consegue sair do sofá. Uma maneira excelente de voltar à rotina física é começar devagar. Ridiculamente devagar, pode parecer.

Durante as duas primeiras semanas, caminhe por 5 minutos por dia - exatamente 5 minutos, nem mais, mesmo se achar que poderia continuar.

Quando as 2 semanas terminarem, aumente para 7 minutos, depois para 10 minutos, 12 minutos ... continue a aumentar gradualmente a sua atividade até alcançar um nível que lhe agrada. Pode parecer um pouco bobo, mas funciona.

Com efeito, você engana seu corpo para produzir mais energia. Você está construindo seu tempo de exercício tão lentamente que seu corpo não percebe o que está acontecendo. Siga este método e, antes que você perceba, você se exercitará confortavelmente dentro dos seus limites todos os dias.

Então, pessoal, isso é o básico. Se você puder reorganizar um pouco a sua vida para permitir melhores hábitos alimentares e um pouco de exercício, e se você se lembrar de apenas beber um copo de água a cada meia hora, estará bem encaminhado para uma vida saudável.

Em uma nota final, não se esqueça de reservar algum tempo para você. Meditar é uma excelente maneira de minimizar o estresse.

Você não precisa ficar sentado por horas, basta dar a si mesmo 5 minutos de tranquilidade todos os dias - até mesmo no chuveiro, se esse for o único lugar onde você pode passar o tempo - e ter um pouco de satisfação. E por último, mas não menos importante, ria!

De fato, ria como um louco - quanto mais alto melhor! Você ficará surpreso com o quanto uma coisa tão simples pode elevar seus espíritos!

## **Passos para aliviar a dor nas costas**

Michael J. Homan é mestre de Reiki e estuda métodos naturais de saúde, como Acupressão, Eletro Acupuntura, Reflexologia, Terapia de Cristal, Cupping Magnético Chinês, tem seu próprio e-Book chamado 4 Passos para uma Dor-FREE Back !, e tem um Web site relacionado com a saúde dedicado a questões de saúde e técnicas de cura natural.

Eu estudei e fiz cursos de Acupressão. Estudou alguns em quiropraxia. Também examinei questões psicológicas relacionadas a dor e problemas médicos. E eu também sou um mestre de Reiki.

Então agora que você tem um pouco sobre o meu passado, e o que alimenta minha escrita ... vamos ao conteúdo real. Vou condensar este artigo por conveniência, uma vez que é uma combinação de quatro estudos principais em si, mas você pode obter meu e-book ou ler meus artigos completos no meu site, que é [healthgrowhealthier.com](http://healthgrowhealthier.com). Eu descobri que 4 coisas importantes desempenham um papel importante na saúde de suas espinhas.

Primeiro, há postura. Eu sei que esta não é a primeira vez que você ouviu isso, mas precisa ser dito de novo e de novo. A postura deve ser anotada na posição sentada, em pé e dormindo.

Comece a tomar nota de sua postura em todos os momentos. Se não estiver em linha reta, comece a trabalhar para consertá-lo.

Se você dormir em uma posição como eu tenho no passado, com as duas mãos debaixo do travesseiro enquanto você deita de lado, você pode apertar um nervo em seu pescoço se o seu ombro do braço começar a relaxar e se inclinar em direção ao seu cabeça ou pescoço.

Seria melhor colocar o braço da sua mão para baixo na sua perna enquanto uma mão está sob o seu travesseiro. E se você puder, compre alguns travesseiros diferentes de espessura durante a noite.

Eu não sei sobre você, mas eu não posso ter um travesseiro alto e macio quando eu estava deitado de costas. Mas um travesseiro fino me dá dor no pescoço quando eu deito de lado. A segunda coisa na nossa lista é a flexibilidade das suas costas.

O que você quer fazer quando percebe que suas costas se desgastam muito e sente nervos apertados, está colocando sua coluna de volta no alinhamento e tendo flexibilidade.



Claro, se você acha que um quiroprático é a sua melhor escolha, procure um. Mas pense no seu progresso se você pudesse alinhar suas próprias costas sempre que precisasse. Não é tão difícil assim!

Se você está com dor no presente, coloque gelo ou calor no local até que a dor pareça diminuir. **NÃO** exercite, sob nenhuma circunstância, enquanto seus nervos estiverem inflamados ou inchados! Para se tornar mais flexível, você pode querer aprender a kundalini yoga.

Nem todos os estilos de ioga são como aqueles que você pode ter visto na televisão, onde eles se torceram. A Kundalini Yoga tem exercícios espinhais muito bons e úteis desenvolvidos para ajudar a flexibilidade.

Kundalini Yoga também é uma ferramenta espiritual para ajudar antes da meditação também. É muito importante fortalecer as costas e os músculos ao redor.

Este é o terceiro passo para uma volta saudável. Fazer abdominais é um desses exercícios, você não precisa fazer muitos abdominais até sentir que pode ... passo a passo. Tome todas essas coisas devagar e no ritmo do seu corpo. Seu corpo vai deixar você saber o que está sentindo.

A dor é um sinal de alerta. Basta lembrar ... tomar analgésicos é bom quando você realmente precisa deles. Mas lembre-se também que eles não curam o problema, eles apenas mascaram o sinal de alerta, eles simplesmente param o sinal de alerta, mas não o problema subjacente.

A saúde é mais do que apenas comer direito. É preciso considerar a saúde mental, ambiental e muitos outros fatores. Não é tão fácil para um médico diagnosticar o problema completo e curá-lo, especialmente se ele tem raízes em problemas psicológicos e passou muito tempo desmarcado, e se tornou um problema físico.

O quarto e último passo na saúde das costas é iniciar uma rotina diária de alongamento. Você tem vinhos cães e gatos se alongarem quando se levantarem, experimente você mesmo!

A chave para recuperar a saúde é mantê-la ativamente flexível e forte, ou bem apoiada pelos músculos do estômago e das costas. Você pode ter que encontrar esse meio feliz no meio, como eu tenho, sendo muita força em uma área vai tirar o outro.

Cada pessoa é singularmente diferente em muitas áreas. Então, nunca pense que o que funcionou para alguém vai funcionar para você.

Você pode ter que construir sobre a informação de outra pessoa e trabalhá-la em seu próprio programa pessoal. Eu recomendo que você aprenda um pouco sobre Acupressão, bem como para manter sua dor quando ela se inflama.

Descobri que posso controlar a dor usando a Acupressão simplesmente exercendo pressão sobre certas áreas do corpo. Mas isso é algo que eu sugiro que você procure um profissional para ajudar, ou procure por alguém que faça acupuntura ou faça um curso de Acupressão como eu fiz.

**SUCESSO A TODOS!**



**CLIQUE AQUI**  
**e tenha acesso GRATUITO a**  
**10 E-Books em Português**