



# CURA PELA NATUREZA

Estudos científicos dizem que as plantas e vegetais são as melhores formas de obter uma saúde eficaz então venho por meio deste oferecer alguns remédios naturais para sua saúde.

formas de emagrecer saudavelmente

Adquira vitamina e energia para seu corpo.

### **suco verde**

Ingrediente para uma pessoa

1/2 pepino

1/2 abobrinha

1 cenoura pequena

1 maçã

2 folhas de couve

1 pedaço pequeno de gengibre

1/2 limão

**Como prepara:** pique tudo ,bata no liquidificador usando o pepino com socador,beba o suco coado,a parte que sobrar pode ser temperada e usar como salada

## **Chá de folha de amora**

Fácil de fazer e muito econômico, melhora a digestão e otimizam o funcionamento do intestino, pode fazer emagrecer de 1 a 5 kg por semana.

### **Preparo**

Basta ferver 1 litro de água acrescentar 3 a 5 folhas de amora, e deixa em infusão por 5 a 7 minutos, tome 4 vezes ao dia, consumir no mesmo dia



## **Chá de mate com limão**

Aumenta a sensação da saciedade e facilita a queima de gordura, diminuindo o inchaço e o volume do corpo, ajuda na retenção de líquidos.

### **Ingredientes**

1 ou duas colheres de (mate) folha de chá mate

1/2 limão espremido

### **preparo**

Coloque as folhas do chá mate e o meio limão em uma xícara, adicione 150 ml de água fervente, deixe em fusão por 5 a 10 minutos.

obs: grávidas e mulheres que estejam amamentando não devem usar o chá, ou pessoas cardíacas ou ulcera pépticas ou com refluxo gástrico.



## **MÁ CIRCULAÇÃO**

A má circulação é um problema que afeta uma boa parte da população, devido a gordura em excesso ou pressão exercida sobre a mesma.

### **'alguns remédios caseiros para má circulação'**

**1:** Com uma colher de sopa de vinagre de maçã orgânico juntamente com uma colher de mel e água quente, ajuda repor diferença de potássio e cálcio no corpo.

**2:** Pratique algum tipo de exercício, como caminhadas, natação ou dar umas voltas de bicicleta.

## **CHÁ DE CARQUEJA**

Um ótimo remédio caseiro para melhorar a circulação ajuda a diminuir o acúmulo de gordura nas artérias.

### **INGREDIENTES**

1: 4 colheres de sopa de folha de carqueja

2: 1 litro de água

### **PREPARO**

Pique as folhas e leve ao fogo por 30 minutos, coe e beba em 2 em 2 horas, 5 vezes ao dia.

## **DICAS**

- 1:** Beber suco de laranja e morango no café da manhã.
- 2:** Comer peixe, como salmão, atum ou sardinha ao jantar.
- 3:** Usar sempre alho e cebolas nos sozinhos.
- 4:** Comer legumes ao almoço e jantar.
- 5:** Beber um copo de suco de beterraba todos os dias.  
Esses alimentos e sucos ajudam a melhorar a má circulação.

# REMÉDIOS CASEIRO PARA REDUZIR O COLESTEROL

## ALHO E LIMÃO

### INGREDIENTES

**1:** 1 dente de alho

**2:** Suco de 1/2 limão

### MODO DE PREPARO

Triture um dente de alho cru e misture a pasta com o suco de meio limão.

consuma a mistura em jejum no mínimo por três semanas.

**obs:** Não recomendado para quem apresente problemas gástricos.



## VINHO E SALSA

O remédio com vinho tinto é uma antiga receita usada como complemento para redução do colesterol ruim, evita as obstruções e a hipertensão.

### INGREDIENTES

**1:** 2 copos de vinho tinto (400 ml)

**2:** 3 colheres de salsa (30 g)

### PREPARO

Adicione o vinho tinto em um recipiente em seguida adicione a salsa picada, deixe repousa por doze dias depois é só consumir, tome meia taça (100 ml), a pois de cada refeição principal durante duas semanas.



# **REMÉDIOS CASEIRO PARA PRESSÃO ALTA**

## **CHÁ DA FOLHO DA OLIVEIRA**

Uns dos melhores remédios naturais para pressão alta seus polivenios conseguem regular a pressão arterial sem risco de causar hipertensão, e tem um ligeiro efeito calmante e relaxante que ajuda a controlar a ansiedade.

### **INGREDIENTES**

**1:** 2 colheres de sopa de folha de oliveira picada

**2:** 500 ml de água fervente

### **PREPARO**

Coloque as folhas de oliveira em uma xícara com a água fervente deixando repousar de 5 a 10 minutos coe e deixe amornar, beba 3 a 4 xícaras ao dia.



## **CHÁ DE HIBISCO**

Devido a sua composição rica em antocianinas que são flavonoides que ajudam na regulação da pressão arterial, para obter melhor resultado utilize os cálices das flores com cores mais fortes.

### **INGREDIENTES**

**1:** 2 a 3 gramas de cálice de hibisco

**2:** 1 xícara de água fervente (100 ml )

### **PREPARO**

Coloque os cálices de hibisco em uma xícara acrescente a água fervente e deixe repousar por 5 a 10 minutos, beba 1 a 2 vezes por dia, mantenha pelo menos 8 horas de intervalo.



## **GERGELIM , MAÇÃ E AVEIA**

Melhora a digestão protege a saúde cardiovascular e combate o mal colesterol.

### **INGREDIENTES**

**1:** 1 Colher de gergelim (10 g)

**2:** 1 copo de água (200 ml)

**3:** 1 maçã verde

**4:** 2 colheres de aveia (20 g)

### **PREPARO**

Adicione a colher de gergelim em um copo om água fervente e deixe repousar durante um noite inteira na manhã seguinte bata a maçã verde e a aveia até obter um suco homogêneo

### **MODO DE CONSUMO**

Tomar em jejum espere uns 30 minutos para tomar o café da manhã,tome três sema seguidas.

## **CHÁ CASEIRO PARA BAIXA A GLICOSE**

### **CHÁ DE CANELA**

A canela ajuda o organismo á utilizar o açúcar,fazendo com que o açúcar no sangue diminua.

#### **PREPARO**

Coloque três pedaço de canela com cerca de 3 centímetros em um litro de água deixe ferver por cerca de 3 a 5 minutos ,beba o chá três vezes ao dia.

### **CHÁ DE PATA-DE-VACA**

#### **INGREDIENTES**

**1:** 2 Folhas de pata-de-vaca

**2:** 1 Copo de água (100 ml )

#### **PREPARO**

Deixe ferver por três minutos deixe repousar coe e beba ainda morno por duas vezes ao dia.

### **CHÁ DE MELÃO SÃO CAETANO**

O melão são caetano tem ação hipoglicemiante, que baixa a glicemia sanguina.

**PREPARO=** coloque uma colher de sopa de folha melão-são-caetano secas em um litro de água deixe ferver por três minutos,deixe repousar por cinco minutos coe e beba ao longo do dia.

## **XAROPE PARA HEPATITE**

Um bom xarope para hepatite pode ser feito utilizando limão, folha de picão, hortelã e mel estes ingredientes auxiliam na regeneração do fígado.

### **INGREDIENTES**

- 1:** 1 limão com casca
- 2:** 8 folhas de picão (bidens pilosa)
- 3:** 12 folhas de hortelã
- 4:** 1 xícara de mel de laranjeira

### **PREPARO**

Coloque o limão as folhas de picão e hortelã em um recipiente e amasse-as bem, cubra com o mel e deixe descansar por 12 horas depois esprema bem coe e tome três colheres por dia.

## **CHÁ DE DENTE-DE-LEÃO**

Ótimo remédio natural para hepatite desintoxica o organismo auxiliando na regeneração hepática e ajuda a diminuir o inchaço.

### **INGREDIENTES**

**1:** 2 colheres de sopa de folha seca de dente-de-leão

**2:** 1 xícara de água

### **PREPARO**

Ferva a água e adicione as folhas de dente-de-leão tampe e deixe repousar por 10 minutos,coe e beba morno 3 a 4 xícaras por dia.



## SUCO DE AIPO COM LIMÃO

O aipo devido os suas propriedades medicinas rica em nutrientes alem de ser bastante diorético e seu potencial desintoxicante fortalece o figado doente.

### INGREDIENTES

**1:**1 talo de aipo

**2:**Sucos de dois limões

**3:**500 ml de água

### PREPARO

Peque o aipo bata-o com a água e o suco de limão, coe e beba, sé necessário adicione um pouquinho de mel, beba três vezes ao dia.



## **REMÉDIO CASEIRO PARA SINUSITE**

Inale o vapor de eucalipto por conter propriedades expectorantes e anticépticas aliviando a congestão nasal.

obs: existe pessoas que são mas sensíveis ao óleo essencial liberada pelo eucalipto piora ,deve-se evitar essa inalação.

### **INGREDIENTE**

**1:** 5 gotas de óleo essencial de eucalipto

**2:** 1 colher de chá de sal

**3:** 1 litro de água fervente

### **PREPARO**

**Coloque a água fervente em um pote ou bacia adicione as gotas do óleo com o sal, cubra a cabeça junto com o pote inale o vapor do chá o mas profundo possível por 10 minutos, repita 2 a 3 vezes por dia.**

**obs: no caso de não ter o óleo de eucalipto pode ser substituída por folhas do pro pio.**

## **SINUSITE ALÉRGICA**

O suco de hortelã com urtiga tem propriedades anti-inflamatórias, anti-alérgicas e descongestionante elimina as secreções aliviando os sintomas da sinusite causada por reação alérgica.

### **INGREDIENTES**

- 1:** 5g de folha d urtiga
- 2:** 15g de hortelã
- 3:** 1 copo de água de coco
- 4:** 1 colher (sopa) de mel

### **PREPARO**

Coloque as folhas de urtiga para cozinhar, coloque as folhas já cozidas junto ao hortelã a água de coco e o mel no liquidificador e bata até obter um suco homogêneo, beba 2 vezes ao dia entre as refeições.

**obs:** cozinhe as folhas de urtiga pois em sua forma natural causa reação alérgica.

## **BRONQUITE**

A bronquite é uma inflamação aguda ou crônica que envolve os brônquios. essa doença é causada por uma infecção bacteriana, também pode ser causada por fumaça, fumo ou infecções respiratórias ou agentes ambientais.

Os sintomas são tosse, dor de cabeça, falta de apetite, cansaço, pontadas e dores no peito, respiração difícil e expectoração amarelado ou esverdeado.

### **TRATAMENTO EFICAZ**

#### **CHÁ POR INFUSÃO DE GUACO**

**1:** 2 colheres (sopa) de folhas fatiadas de guaco

**2:** 2 copos de água fervente

### **PREPARO**

Deixe as folhas fatiadas em infusão durante 20 minutos em recipiente tampado, coe e beba 3 xícaras de chá ao dia, em caso de querer adoçar coloque uma colher de mel.

## **CHÁ POR INFUSÃO DE VIOLETA**

### **INGREDIENTES**

**1:** 2 colheres (sopa) fatiadas de violeta

**2:** 2 copos de água fervente

### **PREPARO**

Deixe as folhas fatiadas em infusão por 30 minutos em u recipiente tampado, coe e baba 3 xícaras do por dia. adoçando com mel.

## **CHÁ DE COCÇÃO DE ANGICO**

### **INGREDIENTES**

**1:** 2 colheres de sopa da casca picada de angico

**2:** 2 copos de água

### **PREPARO**

Ferva a casca picada durante 15 minutos em recipiente tampado,coe e beba 3 vezes ao dia, adoçando com mel,para crianças, usar uma colher de sobremesa 3 vezes ao dia.

## **FURÚNCULO**

Inflamação da pele que termina geralmente em supuração, certas doença de nutrição, como diabetes e artritismo são causadoras do apeticimento do furúnculo.

### **TRATAMENTO EFICAZ CHÁ POR INFUSÃO DE TANCHAGEM INGREDIENTES**

**1:** 2 colheres de folhas fatiadas de tanchagem

**2:** 2 copos de água fervente

### **PREPARO**

Deixe as folhas fatiadas em infusão por 15 minutos em recipiente tampado, coe e beba uma xícara de chá em jejum e depois do almoço e jantar, com esta infusão fazer compressas sobre a região afetada.

### **COMPRESSA DE CEBOLA INGREDIENTE E PREPARO**

Rale uma cebola cubra o furúnculo com uma gaze e uma faixa deixe agir por 2 horas, repita 2 a 3 vezes ao dia.

## **INFARTO - PREVENÇÃO**

O coração é órgão responsável pela circulação do sangue no organismo, o entupimento causados principalmente pelo colesterol pode leva a um infarto.

### **TRATAMENTO AUXILIAR E EFICAZ CHÁ POR INFUSÃO DE SALGUEIRO**

#### **INGREDIENTE**

**1:** 1 colher de sopa de folha fatiadas de salgueiro

**2:** 2 copos de água fervente

#### **PREPARO**

Deixe as folhas em infusão por 20 minutos em um recipiente com tampa,coe e beba e xícaras ao dia.

### **CHÁ POR INFUSÃO DE FOLHA DE CHUCHU**

**1:** Uma colher de folha de chuchu

**2:** 2 dois copos de água fervente

#### **PREPARO**

Deixe as folhas em fusão por 20 minutos coe e beba 3 xícaras por dias.