

# O QUE AS PLANTAS PODEM FAZER POR VOCÊ ?

Algumas razões para você compreender o poder de cura das plantas

CURA  
DOENÇAS

AUMENTA  
O FOCO

REDUZ O  
STRESS

LIMPA  
O AR



2



ORA PRO NOBIS

# Ora pro nobis: Conheça e faça o uso dessa planta!

## Ora pro nobis - A planta da farmácia de Deus

“AVE MARIA” é sem dúvida uma das musicas mais lindas composta pelo homem. Tanto faz se de Bach/Gonout ou Franz Schubert é uma das mais cantada e tocadas em todo o mundo. Na letra tem “ORA PRO NOBIS” que significa “ROGAI PORNÓS”. A impressão é que a planta – sim, ora por nós, ou cuida de nós – pela características nutricionais, riquíssima em minerais e vitaminas, sendo os principais: fósforo, cálcio e ferro, além de fibras e amino ácidos essenciais como lisina e triptofano, além de ter 24% de proteína, e vitaminas C, A, e B.

A planta ORA PRO NOBIS pertence à família das pereskia, que são cactáceas e foi batizada de pereskia aculeata pelo botânico Frances Nicolas Pereira por causar espinhos. Aculeus em latim significa agulha, ou espinho. Da família das pereskia a Ora pro Nobis é a única comestível. Apesar de mais de 50% da população do Brasil conhecer a Ora pro Nobis, menos de 1% já consumiu ou consome. Classifico a Ora Pro Nobis como planta da Farmácia de Deus, (todas as plantas são da farmácia de Deus, mas algumas se destacam como plantas com poder curativo, como a Moringa Oleifera, Babosa, Limão, Alho, Gengibre, Ora Pro Nobis e outras) e é planta ainda desconhecida do grande público, porque a maioria tem medo do desconhecido, ficam com medo de não saber prepará-la nem a forma de usar. E pode ser usada como qualquer outra verdura. Não tenham medo de libertar o chef de cozinha que vive dentro de você. Use sua criatividade, a Ora Pro Nobis pode ser usada de todas as formas. E hoje, século XXI, praticamente tudo que quiser saber você encontra no seu Google.

A Planta ORA PRO NOBIS contém vitaminas e minerais acima citados, além de elementos traços não citados, os principais benefícios da Ora pro Nobis são:

- \*\*\* combate e previne anemia.
- \*\*\* Contribui para o bom funcionamento intestinal e digestivo.
- \*\*\* Por ser rica em nutrientes promove a saciedade, por isso, indicada para pessoas que precisam emagrecer.
- \*\*\* É reconstituente da flora intestinal.
- \*\*\* Evita prisão de ventre, formação de pólipos, hemorroidas e tumores no intestino.
- \*\*\* As folhas da planta têm efeito depurativo (limpa o organismo).
- \*\*\* Esta planta é boa fonte de vitamina C (4 vezes mais que a laranja), por isso, reforça o sistema imunológico.

# Ora pro nobis: Conheça e faça o uso dessa planta!

## Ora pro nobis - A planta da farmácia de Deus

\*\*\* A planta Ora-Pro-Nóbis é rica em vitamina A (retinol), por isso:\*\*\* combate radicais livres,\*\*\* previne o envelhecimento celular precoce,\*\*\* melhora a visão e contribui para a saúde da pele, olhos e cabelo.\*\*\* Esse vegetal é fonte de ácido fólico, nutriente essencial na dieta das gestantes e para a saúde dos fetos.\*\*\* Essa planta tem muita proteína, por volta de 24% de sua composição, daí se alimento substitutivo para a carne, e daí dizerem ser a “carne do pobre”,\*\*\* é um ótimo alimento a quem está com câncer e não pode comer carne.



Devido à alta quantidade de cálcio na PLANTA ORA PRO NOBIS, a ingestão desta planta fortalece ossos e dentes e melhora a contração muscular e transmissão dos impulsos nervosos.



Estudos realizados na Universidade Federal de Lavras comprovaram que a PLANTA ORA PRO NOBIS diminui o nível de colesterol LDL, trata furúnculos e sífilis, contribui para a prevenção de doenças como câncer de cólon, hemorróidas, tumores intestinais e diabetes.



E por que , se tem tantas coisas boas não é usada de forma popular , ser encontrada em feiras livres ? A Planta Ora Pro Nobis, cresce em clima tropical e sub-tropical. A dieta do mundo sempre foi determinada pelos países de clima temperado. Ou empresas de clima temperado cultivarem em países de clima tropical e fizeram mercado no mundo, fizeram povos de clima temperado comerem o que eles produzem como banana por ex. que aliás é a fruta mais comercializada no mundo, sendo a maior fonte de divisas de países da América Central, inclusive são chamados de “República das bananas”, porque tem na cultura da banana a maior fonte de receita. A meu ver Ora pro Nobis, se fosse planta de clima temperado, e tivesse o mesmo sabor e características nutricionais, seria plantada muito comum em todos países do mundo, entraria como indicação de todos médicos do mundo, como alimento “nutraceutical”, que é a onda do século XXI nos países desenvolvidos.



# Ora pro nobis: Conheça e faça o uso dessa planta!

## Receitas com Ora pro nobis



### RECEITAS SIMPLES DE ORA PRO NOBIS:

#### ORA PRO NOBIS COM BACON

100 grs de bacon; 300 grs de ora pro nobis.

Modo de fazer – Cortar o bacon em fatias bem finas, pedaços pequenos e fritar. Quando o bacon estiver frito, acrescentar o Ora Pro Nobis picado e refogue rapidamente até ver que ele amoleceu.

#### TEMPURÁ DE ORA PRO NOBIS.

500 grs de ora pro nobis; 100 grs de carne magra –Patim, colchão duro; Dois ovos; 30 grs de farinha de arroz; Ouro trigo; 15 grs de sal rosa do Himalaia ou sal grosso.

Modo de fazer – Picar a carne bem fininha, tamanho palito de dente. Misturar a farinha com os ovos, mexendo pra formar uma calda líquida. Misturar a folha da Ora pro Nobis com a carne picada na massa do ovo com farinha. E fritarem banha de porco bem quente. Por 20-30 segundos. Quando a massa estiver da cor de pastel, está pronta. Pode comer pura ou molhar na calda de shoyu com limão e água kangen.

#### CHÁ DE ORA PRO NOBIS.

Para cada 200 ml de água, use 1 folha de Ora Pro Nobis, que pode ser fresca ou seca. Use água kangen. Ferva a água com a folha do Ora Pro Nobis. Quando a água ferver, apague o fogo, e deixe a água coberta por uns 10 minutos. Depois pode tomar com suco de limão a gosto com ou sem mel puro de abelha.

#### REQUEIJÃO DE ORA PRO NOBIS

300 Gramas de inhame; 300 grs de OraPro Nobis; 50 grs de cebola; 30 grs de alho; 15 grs de sal rosa ou 20 grs de azeite grosso; 20 gramas açafrão.

Modo de preparar. Cozinhe o inhame com casca de tudo até ficar mole que possa virar creme. Refogue a Ora Pro Nobis, em frigideira, ate iniciar desmanchar com a cebola e alho picado – bata todos os ingredientes no liquidificador, menos o inhame. Depois misture tudo com o inhame até ficar pasta homogênea. Está pronto uma pasta deliciosa e saudável.





\*\*\*\*\* Participe das Reuniões de SAÚDE PREVENTIVA todas  
às Sextas Feiras com Dr. Paulo Sato: às 8,30 horas e às 19,30 horas,  
no Salão da Comunidade São Francisco, Rua Miguel Rachid, 997,  
Ermelino Matarazzo. Inf: (011) 0.9943-2646.