

# **GRIPES E CONSTIPAÇÕES**

**(COMO CURAR E PREVENIR)**

## **- Causa principal: -**

**- A Flora intestinal:** - Quando a flora intestinal se encontra num estado desconcerto (disbiose) – precisa de artilharia pesada para limpar o território e permitir que as boas bactérias se instalem - **Uma boa medida é tomar:** -

**1 - Óleo concentrado de orégãos:** - que é particularmente potente contra as leveduras (procurar em forma de comprimido ou óleo essencial

**2 - Comer um dente de alho por dia:** - (cortar em lâminas e colocar entre rodela finas de maçã, se preferir) – isto vai ajudar não apenas a eliminar más bactérias, leveduras e parasitas, mas também a regular sensações de fome, a reduzir o colesterol, a aliviar a dor artrítica e a reduzir o gás nos intestinos

**3 - Antimicrobiano erval:** - berberina, raiz de alcaçuz, raiz de ruibarbo, raiz de escutelária, raiz de coptis chinesis, gengibre, salva e óleo de tomilho

oOo

**- Flora intestinal:** - saudável é essencial para uma imunidade saudável, incluindo a defesa comum contra todo o género de **constipações e vírus**.

**- Quando a Flora intestinal é destruída:** - uma das primeiras coisas a que se assiste é a um aumento de **constipações** e a batalhas mais demoradas com **garganta doridas** e a **gripe**, algo que muitas pessoas consideram uma parte “normal” daquilo a que se chama a **“época das constipações” (sobretudo porque a publicidade farmacêutica lhe chamou assim)**.

**- Uma pessoa com um sistema imunitário altamente funcional, apoiado por uma flora intestinal saudável, raramente tem estas doenças.**

- O objetivo é livrarmos o nosso corpo de toxinas que se vão acumulando e ativarmos, desta forma, o nosso sistema imunitário

- Por norma, no inverno, ficamos mais suscetíveis e expostos a uma quantidade de vírus que andam pelo ar. As constipações e as gripes são o grande problema desta estação, sobretudo pelas doenças que daí degeneram - pneumonias, problemas respiratórios, infeções, etc. Muitas pessoas optam pelas **vacinas antigripais**, mas a melhor prevenção é feita sem químicos, de uma forma natural e com recurso ao nosso organismo. O nosso corpo foi muito bem preparado para funcionar na perfeição. É importante que o tratemos bem, para não alterar os seus ritmos biológicos e mantermos tudo em equilíbrio. Quando nos excedemos com o nosso corpo, as coisas começam a descontrolar-se e é assim que muitas doenças começam a surgir. A alimentação tem um papel importante neste processo. Existem alimentos que ajudam a alcalinizar o nosso

corpo, a eliminar as toxinas e consequentemente a diminuir os níveis de inflamação.

**oOo**

**- Gripe ou constipações forte: -** 3 alhos esmagados; 5 cravinhos da Índia; folhas de hortelã; 2 colheres de mel; 1 limão exprimido – tudo no liquidificador; coar e indo bebendo

**- Como curar a gripe ou constipação: -**

1 - Queimar um pouco de bagaço, meter mel ou açúcar amarelo, gotas de limão e beber antes de ir para a cama

2 - Mel e canela – **cura completamente**

3 - Rosmaninho: - As flores são preferíveis às folhas **É a planta mais indicada em casos de tifo e de gripe**

4 - **A utilização de água do mar (água isotónica, Plasma de Quinton): -** beneficia o organismo num todo pois ele fica melhor nutrido, prevendo o aparecimento de “gripes ou constipações de inverno”

**- Como preparar: -** em 5 litros de água mineralizada, tirar 1,5 litro e meter 1,5 litro de água do mar ou em 5 litros de água mineralizada, meter 2 colheres de flor de sal

5 - Cenoura todos os dias: reduz a possibilidade de sofrer de constipações e gripes

6 – **Chás com anti inflamatórios:** - de carqueja, de mel e vinagre de cidra, caroço de abacate, alfazema, alecrim, de lavanda, de gengibre, de pimenta caiena, de manjerição, artemísia, canela, sálvia, malva, salsa, **açafrão da Índia ou curcuma**, cravo-da-Índia, aloé vera, orégão

**- Antibióticos naturais: -**

1 -trincar um dente de alho, sendo um dos melhores que existem, sendo semelhante à aspirina - **O alho tem alicina – potente antibiótico eficaz na eliminação de micróbios e bactérias que causam doenças respiratórias e digestivas**

2 - 1 Copo de leite e 1 dente de alho partido ao meio, ferver, tirar o alho, pôr mel e beber antes de deitar

3 – **Água de argila:** - liberto o oxigénio atua como verdadeiro antibiótico natural

- Como preparar: - num copo de água meter uma colher das de café de argila em pó, meter ao sol e ao luar e beber no outro dia de manhã – atenção – usar sempre colheres de madeira

4 - Orégão - **Tem mais eficácia que os antibióticos vendidos na farmácia**

5 - Mel - **É um dos melhores antibióticos naturais para controlar a dor e a inflamação da garganta - o mel é superior aos anticépticos e antibióticos habituais**

6 – **Limão: - forte poder antibiótico**