



# DESINTOXICAÇÃO DO ORGANISMO

Consulte sempre o seu médico (\*).

\*As informações contidas no presente documento não substituem o atendimento médico.

## **ÍNDICE DE ASSUNTOS :**

- 1. O Ser Humano Integral**
- 2. Saúde e Doença**
- 3. Intoxicação do Organismo**
- 4. Lavagem Intestinal**
- 5. Desintoxicação do Organismo**
- 6. Alimentação Curativa**
- 7. Qualidade de Vida**

## **FRASES PARA REFLEXÃO :**

***“ Não existem doenças, somente doentes.***

***Alterando o comportamento, o estilo de vida, no tempo devido ocorre a reorganização do indivíduo e o conseqüente desaparecimento dos sintomas.***

***A doença é uma reação do organismo para se auto-remediar, uma crise curativa, um esforço orgânico restaurador.”***

**Are Aerland – famoso Médico Naturopata**

***“ Quem não tem tempo para cuidar da sua saúde ,irá precisar de tempo para cuidar da sua doença.”***

**Dr Lair Ribeiro**

# **1.0 Ser Humano Integral**

**A ciência através dos estudos do famoso físico Albert Einstein comprova que tudo é energia e que energia é matéria.**

**Nós, seres humanos somos complexos e formados pelos corpos físico, emocional, mental, sutis e espiritual.**

**A OMS – Organização Mundial da Saúde define desde 1998 como Saúde o Bem Estar físico, mental, social e espiritual.**

**Somos aquilo que pensamos, aquilo que sentimos e aquilo que fazemos. Somos o que falamos, o que manifestamos e o que buscamos.**

**A saúde física está intimamente relacionada com as nossas crenças pessoais, que geram o padrão de nossos pensamentos, que definem o nosso comportamento que por fim se manifesta com um determinado estilo de vida.**

**Nosso estilo de vida nos leva a saúde ou a ficar doente.**

**Nosso corpo físico é uma importante chave para o equilíbrio dos corpos mental, emocional e espiritual.**

**Pesquisas indicam que corpo humano pode viver até 120 anos entretanto a maioria de nós está ficando doente com menos da metade deste tempo de vida!!**

**Nosso corpo físico possui 220 bilhões de células, cérebro com 25 bilhões de neurônios, capacidade pulmonar de 17 mil Litros/dia, coração com cerca de 110 mil batimentos/dia, 97 mil quilômetros de veias, artérias e capilares que trabalha 24 horas por dia.**

**Será que estamos alimentando o nosso corpo físico com o combustível indicado pelo nosso divino fabricante ???**

## **2. Saúde e Doença :**

**Nem tudo na vida é saúde, mas sem saúde tudo é nada.**

**De fato, qual é o seu maior patrimônio ??**

**Há uma frase célebre do Dalai Lama aonde uma pessoa lhe perguntou :**

***“O que mais te surpreende na humanidade ?”***

**E ele respondeu :**

***“Os homens... porque perdem a saúde para juntar dinheiro, depois perdem o dinheiro para recuperar a saúde.***

***E por pensarem ansiosamente no futuro, esquecem do presente de tal forma que acabam por não viver nem o presente nem no futuro.***

***E vivem como se nunca fossem morrer...e morrem como se nunca tivessem vivido.”***

**Você é o único responsável pela sua saúde.**

**O governo fornece o SUS, existem diversos Planos de Saúde, Médicos e Terapeutas de diversas especialidades, mas quem é responsável pela sua saúde é você !**

**Não se iluda ! São principalmente as suas Crenças Pessoais, os seus pensamentos, e o seu comportamento que determinam o seu estilo de vida e este irá definir se você terá saúde ou se estará doente.**

**Com exceção dos acidentes pessoais, das malformações genéticas e dos expurgos espirituais, a grande maioria das inúmeras doenças é decorrente do estilo de vida que está diretamente ligada a Nutrição, Exercícios Físicos e ao Descanso.**

### **3. Intoxicação do Organismo:**

**É a principal causa que pode te deixar doente.**

**Todos nós, inclusive eu e você estamos intoxicados em maior ou menor grau.**

**Principalmente pelos alimentos e substâncias que você ingere e também pelos seus pensamentos e emoções.**

**São várias as outras formas de intoxicação que o seu organismo está exposto, podendo estar relacionada ao ar que você respira, ao local aonde você mora, a água que você bebe, ao stress do seu dia a dia.**

**Mas a alimentação é normalmente a forma com que você pode estar se intoxicando mais. Todo santo dia, de acordo com os alimentos e substâncias que consome, você pode estar se envenenando ou se nutrindo.**

**O que você come hoje determina a qualidade do seu sangue de amanhã.**

**E é o seu sangue quem nutre e dá saúde as células do seu corpo e são um conjunto de células saudáveis ou doentes que compõem o seu fígado, o seu rim, as suas glândulas e todos os órgãos do seu corpo.**

**Isso é muito fácil de você entender. É por isso que Hipócrates, o pai da Medicina já diz a milênios que Você é o que você come !!**

**Você já sabe, por exemplo, que se todo dia cedo você comer bacon com ovo frito o seu sangue irá ficar repleto de gorduras e não será novidade alguma que você terá algum problema de saúde.**

**Você também já sabe que consumir frutas é bom para sua saúde!!**

**Agora pense bem se o que você come todo dia está sendo bom para nutrir o teu corpo ou se pode estar te intoxicando ??**

**Será que por exemplo, comer no café da manhã pão, manteiga, queijo , leite e café é o ideal para nutrir o seu sangue ?**

**E o seu almoço ?? E os lanchinhos ?? E a janta ??**

**Vale a pena refletir pois de acordo com os alimentos e substâncias que você consome, você pode estar se envenenando ou se nutrindo todo santo dia.**

**E se sua alimentação estiver inadequada, mais dia menos dia você vai acabar ficando doente !**

**E para cada um de nós que estamos doentes devido a intoxicação e desvitalização do organismo, irá aparecer um sintoma que receberá um nome de uma das milhares de doenças conhecidas.**

**A causa é a doença ?**

**Ou somos nós que ficamos com o organismo doente ?**

**Não se iluda !!**

**Não ponha a culpa na doença pois ela é principalmente uma consequência de erros de comportamento, de alimentação e de estilo de vida.**

**Novamente o pai da medicina, Hipócrates nos ensina Faça do seu alimento o seu remédio e do seu remédio o seu alimento.**

## **4. Lavagem Intestinal**

**É a forma mais rápida e eficiente de você se desintoxicar.**

**Na prática é colocar para fora do seu corpo fezes pútridas impregnadas com grandes quantidades de toxinas, bactérias e microrganismos que literalmente estão te envenenando.**

**Qualquer um pode e deve fazer ao menos uma vez por ano como prevenção e no caso de estar doente com maior frequência.**

**Praticamente todos os povos do planeta em várias épocas tem na prática da lavagem intestinal um recurso para promover a saúde.**

**A lavagem intestinal apresenta rápida e efetiva limpeza das toxinas acumuladas durante anos no organismo.**

**Apenas tomar sucos desintoxicantes, mudar a dieta com finalidade de desintoxicar o organismo ou mesmo tomar laxantes não tem o efeito profundo e rápido nem mesmo substituem os benefícios da lavagem intestinal.**

**O fato é que você precisa de eliminar as toxinas que já estão no seu intestino grosso e a lavagem intestinal é a forma mais eficiente.**

**Você pode fazer a lavagem intestinal de várias formas, em clínicas especializadas de Coloterapia ou contratando os serviços de uma enfermeira ou profissional de saúde habilitado. Ou você mesmo pode realizar em sua casa, de forma simples, através de um método aonde eu e várias outras pessoas vem fazendo sem maiores dificuldades tendo excelentes resultados.**

**Veja abaixo um simples desenho esquemático:**



## DICAS PARA VOCÊ MESMO FAZER A SUA LAVAGEM INTESTINAL :

1. **Adquira ou construa o seu aparelho de lavagem intestinal** : Você pode comprar o aparelho em lojas ou sites especializados como o site <http://www.lojasaudeintegral.com.br/aparelho-de-lavagem-intestinal.html> ou montar o seu próprio aparelho usando uma garrafa pet de refrigerante de 2 Litros, uma mangueira e dosador de soro e uma sonda Retal. Caso queira solicite maiores detalhes em como fazer.
2. **Preparo do Líquido para a Lavagem** : Usar 2 Litros de água filtrada morna, que dê para você colocar sua mão agradavelmente, ou chá de Sene ( 5 folhas ) ou Chá de camomila ou de Carqueja.
3. **Preparo do Local** : Coloque o seu aparelho de lavagem intestinal no seu banheiro, em local alto pois a pressão ajuda o líquido escoar para dentro de você, um bom local é amarrar o aparelho no Box ou mesmo no cano do chuveiro. Coloque dentro do aparelho os 2 litros do líquido para a lavagem.



4. **Posições Recomendadas** : sugerimos três posições. A primeira é sentado no vaso sanitário que tem a vantagem de ser cômodo e habitual. A segunda é de quatro no chão que tem a vantagem de ser mais eficiente e facilitar a retenção do líquido da lavagem intestinal por mais tempo. E a terceira é deitado de lado no chão, como apresenta a figura acima. Seja qual for a posição, passe um pouco de vaselina ou azeite na prega intraglútea ( ânus ) e introduza com cuidado uns 10 cm da sonda anal dentro do seu reto. Aguarde até que todo o líquido entre dentro de você e retenha o maior tempo possível. Quando não mais conseguir reter, defecue.
  
5. **Resultados Esperados** : O líquido sai em jatos aos poucos , colocando fezes e toxinas para fora. O processo todo de colocar o líquido para fora pode durar até 1 hora. Você irá perceber que as últimas contrações são as mais fétidas pois retira uma maior quantidade de toxinas profundas.
  
6. **Repetições** : Uma boa limpeza não se faz em uma única sessão. Recomendamos uma sequência de 10, uma ao dia, por 10 dias. Não se iluda se no final estiver saindo apenas água aparentemente limpa, pois esta água está cheia de toxinas e eventuais agentes patogênicos.

Os principais benefícios da lavagem intestinal é que você irá eliminar rapidamente toxinas acumuladas durante muitos anos de dentro do seu organismo e irá permitir a produção de importantes neurotransmissores como a seratonina.

Fato é que a alegria de viver e a seratonina estão intimamente relacionadas.

## **5. Desintoxicação do Organismo**

Conforme foi mencionado no início desta apostila, a alimentação é o principal fator de intoxicação do nosso organismo.

Todo santo dia, podemos estar nos nutrindo ou nos envenenando de acordo com os alimentos que consumimos e também de acordo com nossos pensamentos e emoções.

Nesta simples apostila iremos nos ater principalmente as questões da desintoxicação orgânica e para tanto entender sobre a importância da nossa alimentação é fundamental.

Quando nosso organismo está intoxicado em maior ou menor grau podemos nos considerar doentes.

Já a doença que pode nos acometer varia de indivíduo para indivíduo, de acordo com sua pré- disposição, mas o fato é que a origem está principalmente relacionada intoxicação do organismo.

Desintoxicando o organismo se tem início ao processo de cura.

Vale relembrar as frases do Dr Are Aerland :

*“ Nós não lidamos com doenças. Só com erros em nossa maneira de viver. Elimine os erros e as doenças desaparecerão a sua própria maneira.*

*Alterando o comportamento, o estilo de vida, no tempo devido ocorre a reorganização do indivíduo e o conseqüente desaparecimento dos sintomas.*

*A doença é uma reação do organismo para se auto-remediar, uma crise curativa, um esforço orgânico restaurador. “*

## **6. Limpeza do Fígado e da Vesícula:**

**Quantas pessoas você conhece que já fizeram cirurgia de retirada da vesícula?**

**Ou que estão com problemas de gordura no fígado ?**

**E pessoas com problemas hormonais ou no sistema imunológico ?**

**Os Cálculos biliares no Fígado contribuem para a aparição ou a piora de praticamente qualquer tipo de doença.**

**IMPORTANTE : O SEU FÍGADO além de filtrar o seu sangue, metaboliza e armazena diversas vitaminas e minerais e o seu mau funcionamento pode ocasionar cálculos biliares, problemas hormonais, distúrbios relacionados ao ácido úrico, gota, artrites, dentre outras inúmeras doenças.**

**Você sabia que existe um Tratamento Naturopata que em uma semana elimina cálculos do fígado e da vesícula ?**

### **OPÇÕES ATUAIS DE TRATAMENTO PARA CÁLCULOS NA VESÍCULA E GORDURA NO FÍGADO**

**O Fígado é o filtro do nosso sangue além de outras importantes funções.**

**Fato é que todos nós, inclusive eu e você estamos constantemente intoxicando o nosso Fígado.**

**O stress da vida moderna, a alimentação inadequada, desvitalizada e intoxicada por herbicidas, pesticidas, conservantes e a ingestão de drogas sintéticas a exemplo de medicamentos intoxicam o nosso Fígado.**

**Ter um fígado limpo é uma das melhores garantias de uma vida mais saudável.**

## **OPÇÃO 1 : DEIXAR COMO ESTÁ**

- Para todos nós, o mal funcionamento do Fígado ocasiona uma baixa vitalidade do organismo como um todo favorecendo por exemplo gota, artrite e problemas hormonais
- Para quem tem Vesícula , o excesso dos Cálculos Biliares já formados podem ocasionar desde Dores e Crises de Cólica até a uma infecção generalizada que pode ser fatal;

## **2) OPÇÃO 2 : SUBMETER-SE A CIRURGIA DE EXTRAÇÃO DA VESÍCULA**

- Extração cirúrgica e perda de um importante órgão ( vesícula), eventuais riscos da Anestesia Geral, da Cirurgia em sí, de Infecção Hospitalar e complicações no Pós Cirúrgico;
- A cirurgia extrai a vesícula, mas não retira os cálculos e a gordura do Fígado que intoxicam o organismo

## **3) OPÇÃO 3 : FAZER O TRATAMENTO NATURAL DE LIMPEZA DO FÍGADO E DA VESÍCULA**

- Expulsão Natural dos Cálculos do Fígado e da Vesícula
- Limpeza do Intestino
- Alcalinização do Sangue
- Fortalecimento do Sistema Imunológico

**Cálculos da Vesícula EXTRAÍDA Cirurgicamente**



**Cálculos da Vesícula e do FÍGADO eliminados NATURALMENTE pelo intestino grosso**



# **PROCEDIMENTOS PARA A LIMPEZA DO FÍGADO E DA VESÍCULA EM DUAS ETAPAS**

## **ETAPA 1 - PREPARO DO ORGANISMO :**

**Você deverá realizar na sua própria residência , iniciando em uma SEGUNDA FEIRA e terminando na SEXTA FEIRA.**

## **ETAPA 2 - ELIMINAÇÃO DE CÁLCULOS DA VESÍCULA E DO FÍGADO**

**A ETAPA 2 é realizada no SÁBADO E NO DOMINGO.**

**Em Resumo: Você inicia na Segunda Feira até Sexta Feira a ETAPA 1 – PREPARO DO ORGANISMO e no SÁBADO E DOMINGO você faz a ETAPA 2 - ELIMINAÇÃO DE CÁLCULOS.**

**Na ETAPA 2 é muito importante reservar um final de semana muito tranquilo PARA VOCÊ , pois a Eliminação dos Cálculos exige bastante esforço do organismo e o descanso é fundamental.**

**Nossa EQUIPE SAÚDE oferece todo o suporte para acompanhar a eliminação dos cálculos biliares com um TRATAMENTO NATUROPATA no Sábado que inclui Banhos Terapêuticos, Argiloterapia , Sauna, Ofurô com Fitoterápicos, Detox de Metais Pesados e Práticas Corporais.**

**Você também pode realizar a ETAPA 2 sozinho e em repouso na sua residência.**

**O CLUBE DE AUTOCURA fica na Serra da Mantiqueira, com água e ar puro, em meio a vegetação da Mata Atlântica a apenas 100 Km de São Paulo, na cidade de Extrema em Minas Gerais.**

## **PROGRAMAÇÃO DO TRATAMENTO**

### **Sexta :**

- ✓ **Chegada no Final da Tarde, Consultas Terapêuticas, Banhos e Escaldapés com Fitoterápicos, Palestra de Bioenergia e Suco Verde Alcalinizante do Sangue.**

### **Sábado :**

- ✓ **Consultas Médicas e Terapêuticas, Práticas Corporais, atendimentos no SPA com Argiloterapia, Sauna, Ofurô com Fitoterápicos e Detox de Metais Pesados, Acompanhamento na ELIMINAÇÃO DOS CÁLCULOS e Suco Verde Alcalinizante do Sangue.**

### **Domingo :**

- ✓ **Consultas Terapêuticas, Acompanhamento na ELIMINAÇÃO DOS CÁLCULOS, Suco Verde Alcalinizante do Sangue, Alimentação de Desjejum e Retorno para sua residência.**

**Consulte maiores informações sobre os Tratamentos e Valores no nosso site [www.clubedeautocura.com.br](http://www.clubedeautocura.com.br) .**

## **IMPORTANTE :**

**Para comprovação dos resultados e documentação para pedido de reembolso para Planos de Saúde .**

**Se você tem indicação médica para a cirurgia de Extração da Vesícula é importante que após você realizar o seu Tratamento da Limpeza do Fígado e Vesícula seja comprovado através de um Exame de Ultrassom, que não é mais necessário a cirurgia de extração da vesícula.**

**Essa comprovação é importante para você e para o seu médico.**

**No final de semana do seu Tratamento, você irá passar por uma consulta médica e solicitamos que você traga :**

- **Resultados dos Exames de Ultrassom já realizados, comprovando a existência de cálculos na vesícula ou gordura ( esteotose hepática ) no fígado e,**
- **Pedido ou indicação médica de extração cirúrgica da vesícula.**

**Se você tem Plano de Saúde fornecemos para você toda a documentação para a solicitação de reembolso.**

# INSCRIÇÃO NO TRATAMENTO NATUROPATA PARA LIMPEZA DO FÍGADO E VESÍCULA

Parabéns por VOCÊ estar tendo a iniciativa fazer um Tratamento Naturopata e de eliminar naturalmente cálculos, gorduras e toxinas acumuladas no seu fígado e na sua vesícula.

Afinal o que é mais importante que a sua saúde ??

Para que esperar ficar doente ? Ou se já está doente , para que esperar piorar ??

Veja como é simples para você dar o início e realizar a SUA Limpeza do SEU FIGADO.

1. PREENCHA a FICHA DE INFORMAÇÕES DE SAÚDE que está no site do CLUBE DE AUTOCURA ou em anexo a este documento e encaminhe para nossa Equipe de Saúde, composta de Médicos e Terapeutas Naturopatas, através do e-mail [contato@saudemelhor.com.br](mailto:contato@saudemelhor.com.br)

2. DEFINA no CALENDÁRIO ABAIXO a data de início da ETAPA 1 - PREPARO DO ORGANISMO

- As datas abaixo são as SEGUNDAS FEIRAS e o término do TRATAMENTO é no DOMINGO.
- No Calendário abaixo excluimos as semanas de LUA CHEIA, pois o corpo retêm mais líquidos.
- Portanto não é recomendado fazer a ETAPA 2 nos dias de Luas Cheia.

## CALENDÁRIO 2017

| Jan | Fev | Mar | Abr | Mai | Jun | Jul | Ago | Set | Out | Nov | Dez |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     | 06  | 03  | 01  | 05  | 03  | 14  | 11  | 02  | 13  | 11  |
|     |     | 20  | 17  | 08  | 19  | 17  | 21  | 18  | 16  | 20  | 18  |
|     |     | 27  | 24  | 22  | 26  | 24  | 28  | 25  | 23  | 27  | 25  |
|     |     |     |     | 29  |     | 31  |     |     | 30  |     |     |



## **PROCEDIMENTOS PARA A ETAPA 1 – PREPARO DO ORGANISMO**

### **1. Tomar todos os dias 1 litro de suco de maçã, de Segunda a Sexta**

- a. O Suco de maçã se faz batendo 3 maçãs com água no liquidificador;
- b. Caso você seja Diabético, verificar com a nossa Equipe de Saúde a necessidade de utilizar o Ácido Málico ao invés da Maçã.

### **2. Fazer Alimentação Crudívora de segunda a sexta**

- a. A alimentação crudívora é realizada com o consumo exclusivo de frutas e hortaliças cruas.
- b. Em caso de dificuldade, faça uma alimentação leve sem carnes, leite e farinha consumindo mais frutas e hortaliças cruas.

### **3. Fazer a Lavagem Intestinal todos os dias, de Segunda a Sexta**

- a. Adquira ou Solicite o seu Kit de Limpeza Intestinal para nossa Equipe de Saúde

## **PROCEDIMENTOS PARA ETAPA 2 – ELIMINAÇÃO DOS CÁLCULOS DO FÍGADO E DA VESÍCULA :**

### **COM ACOMPANHAMENTO DA EQUIPE DE SAÚDE :**

**Para eliminar os seus cálculos biliares com o acompanhamento da nossa Equipe de Saúde e realizar o TRATAMENTO NATUROPATA PARA LIMPEZA DO FÍGADO E VESÍCULA , entre em contato para agendarmos a sua estadia conosco :**

**ENTRADA : Sexta Feira apartir das 16:00 até o Sábado às 16:00**

**SAÍDA : Domingo apartir das 12:00**

**INVESTIMENTO: Consultar em nosso site**  
**[www.clubedeautocura.com.br](http://www.clubedeautocura.com.br)**

## **SEM ACOMPANHAMENTO DA EQUIPE DE SAÚDE :**

**Para realizar sozinho em sua residência , siga as instruções abaixo :**

### **➤ Preparo do Sulfato de Magnésio às 17:00 :**

Misturar 750 ml de água com 4 colheres de sopa de Sal Amargo , Dividir em 4 Copos e reservar

### **➤ Preparar o Azeite às 21:45 :**

Misturar em uma garrafa 125 ml de azeite com 2 Limões ou 1 Limão e 1 Laranja

Agitar por 20 X com bastante força a garrafa com o azeite e o suco até virar um caldo de cor verde claro

### **➤ Horários e Procedimentos :**

1-Beber os Copos de Sal Amargo exatamente às 18:00 e 20:00 no Sábado

3- Beber o Copo de Azeite com Limão exatamente às 22:00 no Sábado , e deitar imediatamente na cama, com a cabeça mais alta que o restante do corpo ( colocar 2 travesseiros )

Permaneça na posição por pelo menos, 20 minutos e não fale! Fique atento ao processo, você poderá sentir as pedras se movimentando pelos ductos biliares, como se fossem bolinhas de gude. O processo em si é indolor devido todo o trabalho realizado com o ácido málico, com o azeite e o laxante. Se puder durma. Caso sinta durante a noite necessidade de evacuar, faça-o, e comece averificar se há algumas pedras (de cor verde-ervilha ou café claro) flutuando no vaso sanitário. NOTA: Os cálculos flutuam devida sua composição de bile e gordura, no entanto são consistentes, duros mesmo! Os de cor verde escuro são cálculos mais antigos enquanto que os de cor verde-claro são, mais recentes.

4- Beber Terceiro Copo de Sal Amargo às 06:00 e o Quarto Copo as 08:00 no Domingo

5- Fazer uma lavagem intestinal com café no Domingo às entre 9:00 e 10:00

É muito importante a Lavagem Intestinal final pois os cálculos estão contaminados de toxinas que se ficarem retidos no intestino e nas fezes, acabarão sendo reabsorvidas pelo organismo ocasionando diversos tipos de desconfortos.

## **ALGUMAS RECOMENDAÇÕES :**

1. Se você estiver Diabético pode ser necessário substituir o Suco da Maçã pelo ácido málico, consulte nossa Equipe de Saúde;
2. Caso esteja tomando algum medicamento: Durante a limpeza recomenda-se evitar tomar qualquer medicamento, vitaminas ou suplementos que não sejam absolutamente necessários e prescritas pelo seu médico . É importante não oferecer ao fígado trabalho extra que possa interferir na limpeza.
3. É fundamental realizar uma boa Limpeza Intestinal antes e depois da Limpeza do Fígado em função de que os cálculos hepáticos tem muitas toxinas que precisam de ser eliminadas rapidamente do organismo .
4. A Limpeza Intestinal deverá ser de uma a três vezes após o domingo com o objetivo de retirar os cálculos do fígado e da vesícula que ficam presos, retidos, nas dobraduras dos intestinos. Estes cálculos precisam de sair rapidamente do intestino grosso através da Lavagem Intestinal. Esses cálculos estão contaminados de toxinas que se ficarem retidos no intestino e nas fezes, acabarão sendo reabsorvidas pelo organismo ocasionando diversos tipos de desconfortos.
5. No sábado , tome apenas um Suco Verde no desjejum e outro no horário do almoço e no Domingo um Suco Verde e frutas após às 11:00 horas . Evite na semana seguinte a Limpeza do Fígado e da Vesícula faça uma alimentação leve evitando carnes, presuntos, queijos , açúcar dentre outros alimentos conservados, consumindo mais frutas, verduras e legumes crus.

## **IMPORTANTE:**

- O nosso Protocolo de Limpeza do Fígado e Vesícula segue as orientações do consagrado Terapeuta Naturopata Andreas Moritz, conforme descritas no seu livro “Limpeza do Fígado e da Vesícula” da Editora Madras.
- Durante o processo beba água sempre que sentir sede, exceto logo após beber o laxante e durante duas horas após a ingestão da mistura de azeite;
- Para a limpeza total do sistema, ou seja, retirada de todas as pedras, é necessário realizar entre 08 a 12 limpezas, que podem ser feitas uma vez ao mês;
- Após cada limpeza você irá sentir os grandes benefícios sendo que poderá ocorrer, em poucos dias, que as pedras do fundo do fígado se movimentarão “para frente” dos seus principais ductos biliares, fazendo com que alguns dos velhos sintomas de incômodo reapareçam. Não fique decepcionado, isso é uma Crise de Cura e significa simplesmente que ainda restam pedras no sistema e que você deverá dar prosseguimento ao ciclo de limpezas;
- Você saberá que não necessita mais realizar limpezas do Fígado e da Vesícula quando efetuar duas seguidas e não observar a presença de cálculos.
- Em algumas pessoas, as pedras podem levar duas ou três limpezas para começar a sair;
- Nossa saúde emocional está intimamente ligada à nossa saúde física.
- Depois que o fígado estiver limpo, leva aproximadamente seis meses para que todas as funções hepáticas voltem ao normal.
- Ter um fígado limpo é uma das melhores garantias de uma vida livre de doenças

## **7. Alimentação Curativa:**

**Não tenha dúvida, o organismo do ser humano é adaptado a dieta vegetariana. Este é um fato que a ciência comprova. Apenas como exemplo, os carnívoros possuem a saliva e os sucos gástricos bem mais ácidos do que nos animais herbívoros e frugívoros.**

**A principal diferença anatômica está no tamanho do trato intestinal que nos carnívoros é de cerca de 3 vezes o tamanho do corpo e nos herbívoros , frugívoros e nos humanos é de 10 a 12 vezes o tamanho do corpo.**

**Porque ? Porque a carne apodrece rapidamente e os animais carnívoros tem maior acidez na saliva e sucos gástricos e um intestino curto para que consiga aproveitar os nutrientes da carne o mais rápido possível e a eliminar de seu organismo antes mesmo que a carne apodreça dentro de seus intestinos. Já no homem , o consumo da carne é inadequado a sua anatomia e a carne apodrece dentro dos seus intestinos gerando uma séria de toxinas e consequentes doenças.**

**Um teste simples é o cheiro fétido das fezes após um churrasco. É simplesmente carne podre dentro do intestino.**

**Alimentação curativa é a alimentação vegetariana. A vaca e o cavalo são saudáveis comendo capim...**

**Toda a proteína, ferro, cálcio e demais nutrientes que precisamos para viver com saúde encontramos nos vegetais. São vários os atletas de alta performance e olímpicos que são vegetarianos. Estude sobre este assunto.**

**É importante consumir os alimentos crus, pois contêm enzimas e vitaminas que ao serem cozidos, se degradam.**

## **8. Qualidade de Vida**

**Você quer ter PAZ e viver com HARMONIA e FELICIDADE ??**

**A sua saúde é a base para estas conquistas.**

**Conforme já citamos: Saúde não é tudo mas sem saúde tudo é nada !**

**Será mesmo que você está fadado a ter uma velhice doente e colecionando remédios e dores ??**

**Está destinado a atingir a fase do CONDOR ?? “Com dor” aqui, “com dor” ali...**

**Acredito que não.**

**Zelando de três itens básicos como: 1) uma alimentação adequada, 2) exercícios físicos como a pratica de realizar caminhadas regulares e 3) um bom descanso, você estará no caminho da verdadeira saúde que irá assegurar uma velhice digna e natural.**

**Afinal, natural é ter saúde e nosso corpo é perfeito, como tudo que nosso divino criador manifesta.**

**Esta simples apostila está sendo constantemente revista e melhorada.**

**Desejo que este material sirva para dar início a uma grande mudança em sua vida !**

**Recomendo que estude literaturas mais completas que serviram de apoio para este material resumido.**

**Abraço Fraterno,**

**Maurício Trovarelli Tornero**

**Clube de AutoCura**

## **CONTATOS:**

[contato@saudemelhor.com.br](mailto:contato@saudemelhor.com.br)

Whats up: 11 98315 9883

Clube de AutoCura: 35 3435 2258

Site [www.clubedaautocura.com.br](http://www.clubedaautocura.com.br)

## **BIBLIOGRAFIA CONSULTADA E RECOMENDADA :**

- 1) Nada é Incurável ! Da gripe a Aids . Autor Décio Eduardo Pereira – Editora D & Z
- 2) Limpeza do Fígado e Vesícula, Autor Andreas Moritz , Editora Madras
- 3) O Corpo . Autor Henrique Lima – Editora NovoRumo
- 4) O Cérebro Desconhecido. Autor Helion Póvoa – Editora Objetiva
- 5) Prevenção de Doenças Crônicas . Autor Dr Sidney Federmann – Editora Minuano
- 6) Você sabe se alimentar ? Autor Dr Soleil - Editora Paulus
- 7) Você sabe se desintoxicar ? Autor Dr Soleil - Editora Paulus
- 8) Alimentação Desintoxicante para ativar o sistema imunológico. Autora Conceição Trucom – Editora Alaúde
- 9) Vegetarianismo e Ciência – Um ponto de vista médico sobre a alimentação sem carne. Autor Dr Júlio César Acosta Navarro – Editora Alaúde
- 10) 12 Passos para o Crudivorismo – Saúde e Vitalidade sem alimentos cozidos. Autora Victoria Boutenko -Editora Alaúde
- 11) A Cura do Diabetes pela Alimentação Viva – O programa de 21 dias do Tree of Life. Autor Dr Gabriel Cousens - Editora Alaúde
- 12) Porque podemos viver 120 anos – Conheça a força e o poder rejuvenecedor dos brotos e grãos germinados, Autor Erik Frontier – Editora Germinando Editora
- 13) Site sobre Limpeza do Fígado <http://limpeza-do-figado.blogspot.com.br/>