

**MUITO IMPORTANTE PARA A SUA SAÚDE
POR FAVOR PARTILHE ESTA INFORMAÇÃO COM TODOS**

Maçã	Protege o seu coração	Evita constipação	Bloqueia a diarreia	Melhora capacidade pulmões	Amortece as articulações
Damasco	Combate o câncer	Controla a pressão arterial	Poupa a sua visão	Escuda-lhe contra a doença de Alzheimer's	Torna lento o envelhecimento
Alcachofra	Ajuda na digestão	Baixa o colesterol	Protege o seu coração	Estabiliza o sangue no açúcar	Protege contra doenças do fígado
Abacate	Combate as diabetes	Baixa o colesterol	Ajuda a acabar as trombozes	Controla pressão arterial	Suaviza a pele
Banana	Protege o seu coração	Atenua uma tosse	Fortalece os ossos	Controla a pressão arterial	Bloqueia a diarreia
Feijão	Evita constipações	Ajuda nas hemorroides	Baixa o colesterol	Combate o câncer	Estabiliza o açúcar no sangue
Beterraba	Controla a pressão arterial	Combate o câncer	Fortalece os ossos	Protege o seu coração	Ajuda na perda de peso
blueberries	Combate o Câncer	Protege o seu coração	Estabiliza o açúcar no sangue	Estimula a memória	Evita Constipação
Brócolos	Fortalece os Ossos	Poupa a Visão	Combate o Câncer	Protege o seu coração	Controla a pressão arterial
Couve	Combate o Cancro	Evita a prisão ventre	Promove a perda de peso	Protege o seu coração	Ajuda a hemorróide
Melão Cantaloupe	Poupa a Visão	Controla a pressão arterial	Baixa o colesterol	Combate o Câncer	Apoia o sistema imune
Cenoura	Poupa a Visão	Protege o seu coração	Evita a prisão de ventre	Combate o Cancro	Promove a perda de peso
Couve-Flor	Protege contra o Câncer da Próstata	Combate o Câncer da Mama	Fortalece os ossos	Elimina escoriações	Guarda contra a doença do coração
Cereja	Protege o seu Coração	Combate o Câncer	Acaba com insónias	Torna lento o envelhecim	Protege contra a doença de Alzheimer's

				ento	
Castanha	Promove a perda de peso	Protege o seu coração	Baixa o colesterol	Combate o Câncro	Controla a pressão arterial
Pimentão picante	Ajuda na digestão	Suaviza as dores da garganta	Remove abcessos	Combate o Câncro	Estimula o sistema imunológico
Figo	Promove a perda de peso	Ajuda a parar trombozes	Baixa o colesterol	Combate o Câncro	Controla a pressão arterial
Peixe	Protege o seu coração	Estimula a memória	Protege o seu coração	Combate o Câncro	Apoia o sistema imunológico
Linho	Ajuda a digestão	Combate as diabetes	Protege o seu coração	Melhora a saúde mental	Estimula o sistema imunológico
Alho	Baixa o colesterol	Controla a pressão arterial	Combate o cancro	Mata bactérias	Combate Fungus
Toranja	Protege contra ataques cardíacos	Promove a perda de peso	Ajuda a parar trombozes	Combate o Câncro da Prostata	Baixa o colesterol
Uvas	Poupa a Visão	Conquista as pedras nos rins	Combate o câncer	Aumenta o fluxo de sangue	Protege o seu coração
Chá Verde	Combate o câncer	Protege o seu coração	Ajuda a parar trombozes	Promove a perda de peso	Mata bactérias
Mel	Cura Feridas	Ajuda a digestão	Guarda contra Úlceras	Incrementa a energia	Combate alergias
Limão	Combate o cancro	Protege o seu coração	Controla a pressão arterial	Suaviza a pele	Elimina o escorbuto
Lima	Combate o Câncro	Protege o seu coração	Controla a pressão do sangue	Suaviza a pele	Elimina o escorbuto
Mangas	Combatem o cancro	Estimulam a memória	Regulam a tiroide	Ajudam na digestão	Protegem contra a doença de Alzheimer's
Cogumelo	Controla a pressão arterial	Baixa o colesterol	Mata bactérias	Combate o câncer	Fortalece os ossos
Aveia	Baixa o colesterol	Combate o cancro	Combate diabetes	Evita constipação	Suaviza a pele

Azeite doce	Protege o seu coração	Promove a perda de peso	Combate o Câncro	Combate as diabetes	Suaviza a pele
Cebola	Reduz risco de ataque cardíaco	Combate o câncro	Mata bactérias	Baixa o colesterol	Combate Fungos
Laranjas	Apoia o sistema imune	Combate o câncro	Protege o seu coração	Endireita a respiração	
Peras	Evita a Constipação	Combats cancer	Ajuda a parar trombozes	Ajuda a digestão	Ajuda nas
Ginguba	Protege contra a doença do coração	Promove a perda de peso	Combate o Câncro da Prostata	Baixa o colesterol	Agrava o <u>diverticulo</u>
Ananás	Fortalece os ossos	Alivia nas febres	Ajuda a digestão	Dissolve warts	Bloqueia a diarreia
Ameixas	Desacelera o processo de envelhecimento	Evita Constipação	Estimula a memória	Baixa o colesterol	Protege contra doença do coração
Arroz	Protege o seu coração	Combate as diabetes	Conquista as pedras nos rins	Combate o Câncro	Ajuda a parar trombozes
Morango	Combate o Cancro	Protege o seu coração	Estimula a memória	Acalma o estresse	
Batata doce	Poupa a sua Visão	Levanta a disposição	Combate o Cancro	Fortalece os ossos	
Tomate	Protege a prostate	Combate o Câncro	Baixa o colesterol	Protege o seu Coração	
Nozes	Baixa o colesterol	Combate o Câncro	Estimula a memória	Levanta a disposição	Protege contra doenças do coração
Água	Promove a perda de peso	Combate o cancro	Conquista as pedras nos rins	Suaviza a pele	
Melância	Protege a prostata	Promove a perda de peso	Baixa o colesterol	Ajuda a parar as trombozes	Controla a pressão arterial
Germén do trigo	Combate o Câncro do Cólon	Evita constrição	Baixa o colesterol	Ajuda a parar as trombozes	Melhora a digestão
Farelo de	Combate o	Evita	Baixa o	Ajuda a	Melhora a digestão

trigo	Câncro no	Constipação	colesterol	prevenir trombozes	
Yogurte	Guarda contra Úlceras	Fortalece os ossos	Baixa o colesterol	Apoio o sistema inumológico	Ajuda a digestão

Os 7 não depois da refeição

- * **Não fume** – Experiências de peritos provam que fumar um cigarro depois da refeição é comparável à fumar 10 cigarros (as oportunidades de câncros são maiores).
- * **Não coma fruta imediatamente** - Comer fruta imediatamente depois das refeições fará com que o estômago se empanturre de ar. Portanto come fruta 1 a 2 horas depois da refeição ou então uma hora antes da refeição.
- * **Não tome chá** – Porque as folhas de chá contêm um alto conteúdo de ácido. Esta substância fará que o conteúdo da Proteína na alimentação que consumimos ficar endurecido e assim dificultar a digestão (**excepto o chá verde, tisanas/chás de ervas**).
- * **Não desaperte o seu cinto** – Desapertar o cinto depois da refeição causará facilmente o intestino torcer-se e bloquear-se.
- * **Não tome banho** – Tomar banho causará o aumento do fluxo de sangue às mãos, pernas e o corpo e assim a quantidade de sangue em volta do estômago diminuirá portanto. Isto enfraquecerá o sistema digestivo no nosso estômago.
- * **Não Ande depois da Refeição** – As pessoas dizem sempre que depois da refeição andar cem passos faz com que você viva 99 anos. Na realidade factual isto não é verdade. Andar fará com que o sistema digestivo se tornar incapaz de absorver a nutrição da alimentação que ingerimos.
- * **Não durma imediatamente** – A alimentação que ingerimos não será capaz de digerir devidamente. Assim, isso levará à gastrite e infecção no nosso intestino.