

Simpatia para parar de roncar

```
[et_pb_section      admin_label="section"][et_pb_row
admin_label="row"][et_pb_column      type="4_4"][et_pb_text
admin_label="Text"      background_layout="light"
text_orientation="left"      use_border_color="off"
border_color="#ffffff" border_style="solid"]
```

Por quê roncamos?

Quando estamos dormindo, os músculos do pescoço relaxam e, às vezes, relaxam tanto que a via respiratória superior (nariz e garganta) se fecha parcialmente, tornando-se estreita demais para permitir a passagem de ar até os pulmões. Isso pode ser causado por situações temporárias, como amígdalas inchadas ou excesso de peso ao redor do pescoço, ou razões estruturais, como o formato do nariz ou da mandíbula. O estreitamento da via respiratória provoca uma vibração na garganta que gera o ruído do ronco.

O ronco pode ser causado por diversos fatores, entre eles:

Pólipos nasais;

Queixo retraído;

Desvio no septo;

Músculos da garganta e da boca flácidos;

Sinusite, Rinite e demais doenças que obstruem o nariz;

Idade avançada.

Como o ronco afeta você e quem

dorme ao seu lado

O ronco não só perturba o sono de quem dorme ao lado como também atrapalha o seu sono, independente de você perceber isso ou não. O ronco indica que você não está recebendo a quantidade certa de oxigênio no seu sistema para que o corpo realize suas funções vitais. Significa também que, provavelmente, você está acordando durante a noite, sem perceber. Isso pode prejudicar o sono saudável que você precisa para levar uma vida revigorada e dinâmica. Portanto, independentemente do que esteja causando o ronco no seu caso, se você ronca – ou se suspeita que ronca – considere isso um sinal de que algo pode não ser certo e converse com o seu médico hoje sobre fazer um estudo do sono.

(Fonte:

<http://www.resmed.com/pt-br/consumer/diagnosis-and-treatment/healthy-sleep/what-causes-snoring.html>

SIMPATIAS PARA PARAR DE RONCAR

Simpatia 1:

Antes da pessoa que ronca deitar, fazê-la tomar um gole de água e ponha seus sapatos e chinelos embaixo da cama virados para baixo. Repetir até a pessoa deixar de roncar.

Chá de cebola para parar de roncar.

A cebola também é muito boa para tratar o ronco e outras doenças respiratórias.

Antes de dormir, a pessoa que está com problemas com o ronco deverá preparar um chá com 1 cebola pequena em fatias por cada litro de água e deixe ferver por 15 minutos. Coe adoçe

rapidamente com 2 colheres (de sopa) de açúcar mascavo. Beba essa mistura uma ou duas horas antes de dormir.
(atenção se for diabético(a) não usar açúcar.

Não beber leite de vaca a noite, pois os produtos lácteos são conhecidos por aumentar o muco na garganta e, conseqüentemente, provocar mais roncos.

Simpatia 2 para parar de roncar:

Antes de deitar a pessoa deverá tomar uma colher de chá de azeite de oliva.

[/et_pb_text][/et_pb_column][/et_pb_row][/et_pb_section]

[A melhor e mais barata dieta do mundo](#)

A Dieta da Feira.



20 Kg a menos em 3 meses

Eu vi uma reportagem onde uma dona de casa mostra como reduziu mais de 20 Kg em 3 meses comendo super legal e reeducando toda a família. O marido dela embarcou na mudança da casa e reduziu 18 Kg.

O segredo? Cortaram as “porcarias fast-foods” do meio da semana e trocaram por “comida” de verdade.

Quer ter uma ideia do cardápio da família e adaptar para a sua casa?

Quer reduzir peso e ganhar saúde?

A dieta da feira

Emagreci 20 quilos com a dieta da feira

Fui dos 83,5 para os 63,5 quilos em apenas três meses! E o melhor de tudo é que o meu marido me acompanhou. Ele perdeu 18 quilos

Conteúdo do site [SOU MAIS EU!](#)

Café da manhã

- 1 xícara de leite semidesnatado ou 1 copo de suco natural de maracujá ou abacaxi
- 3 bolachas água e sal ou 3 torradas com requeijão light

Lanche da manhã

- 1 fruta (banana, pera ou maçã) ou 1 barrinha de cereal

Almoço

- Salada de rúcula, cenoura ralada e beterraba à vontade
- Chicória ou brócolis refogados à vontade
- 1 filé de frango ou bife grelhado
- 3 colheres de purê de batata com mandioquinha
- 4 colheres (sopa) de arroz

- 2 colheres (sopa) de feijão
- 1 potinho de gelatina

Dica da nutricionista: escolha entre o arroz e o purê ou coma metade da quantidade para pegar purê.

Lanche da tarde

- 1 barrinha de cereal e 1 fruta (mamão papaia, melão ou abacaxi)
- 1 copo de suco de laranja com cenoura e beterraba

Jantar

- Salada de alface e tomate à vontade
- Repolho ou couve-flor refogados à vontade
- 1 filé de peixe ou de frango grelhado
- 4 colheres (sopa) de arroz
- 2 colheres (sopa) feijão
- 1 potinho de gelatina ou 1 barra de cereal

Ceia

- 1 xícara de chá

Dica da nutricionista: o leite e os derivados são muito importantes para a saúde dos ossos, principalmente das mulheres. Então, o chá poderia ser substituído por mais uma xícara de leite ou iogurte.

VEJA COMO ELA FICOU, NAS FOTOS DO ANTES E DEPOIS:

[link da revista](#)

Reeducação alimentar é o caminho, a chave do sucesso que pede atenção para aquilo que você come e principalmente, atenção com as emoções. Não coma emoções.

Os 4 sucos que vão transformar a sua saúde

Proteja sua saúde, seu maior tesouro, com essas receitas!

Suco antidepressivo, anti-estresse, para cólicas e muito mais! Saúde a sua mesa.

Deixe a natureza tomar conta da sua saúde!

Esqueça refrigerantes e sucos em pó!

Faça seus sucos e elimine doenças.

Receitas de 4 sucos poderosos para combater o desânimo, o estresse, celulites e cólicas menstruais.

Olha as receitas...

deixe a Natureza cuidar de você e da sua saúde.

Experimente essas receitas deliciosas que funcionam muito melhor que muitos remédios por aí.

Uma delícia natural, presente da Natureza pra você!

Suco Antidepressivo

Ingredientes:

20ml de suco de uva,
20ml de suco de maçã,
20ml de suco de maracujá,
3 folhas de maracujá,
5g de camomila (chá),
2 folhas de limão (chá)
1 copo de água

Modo de preparo:

Por meio de infusão, faça o chá das folhas de limão, maracujá e da camomila, jogando dois copos de água fervente sobre as folhas. Abafe por dez minutos. Misture com os outros sucos por meio de um liquidificador.

Tome um copo do suco de manhã, à tarde e à noite.

Suco para combater a celulite

Ingredientes:

10g de cavalinha,
10g de hera,
10g de dente-de-leão
1 copo de água

Modo de preparo:

faça o chá das ervas por meio de infusão.
Tome três vezes ao dia, após as refeições.

Suco anti-estresse

Ingredientes: 100g de broto de alfafa, 1 folha de couve, alface ou repolho e 1 copo de água de coco | Modo de preparo: enrole os brotos de alfafa em uma das folhas e passe em uma centrífuga com a água de coco.

Suco para cólicas menstruais

Ingredientes: 1 copo de água, 10g de camomila (chá), 5g de erva-doce (chá), 5g de alecrim (chá), 1 colher de sopa de leite de soja em pó e mel | Modo de preparo: Faça o chá, por

meio de infusão, da camomila, erva-doce e alecrim e abafe por dez minutos. Depois, bata no liquidificador com os outros ingredientes, adoçando com o mel. Ao sentir cólica no decorrer do dia, tome o suco.

Acne é uma doença da pele. A sua frequência é maior na adolescência, quando o nível elevado de hormônios sexuais causa o aumento da secreção de sebo.

A Oração forte da solução com São Sebastião

São Sebastião, santo fortaleza, que inspira a Caridade e o não desistir!

Uma poderosa oração de urgência com São Sebastião.

É a força de um movimento que você faz em direção a fé.
São Sebastião escapou do primeiro martírio e pela fé, vem

consolar todos os que estão sofrendo algum martírio.

O que é que tem roubado o seu sono?

O que é que tem te preocupado tanto que não tem mais aquele brilho de alegria nos olhos?

Experimente esse poderoso instrumento de ligação com a fé e mudança real de situação.

Resultados incríveis mesmo!

Peça o manual de Oração e força com São Sebastião e mude o que precisa ser mudado.

Grátis, é claro. Peça agora:

o Poder da oração de São Sebastião.

Tenha certeza de que seus problemas vão encontrar uma resposta, um alívio na sua situação está chegando.

Creia e faça um esforço para fazer isso da melhor maneira possível.

Como fazer!

Adquira uma imagem de São Sebastião, não importando o tamanho, pode ser minúscula ou enorme, isso não importa.

Coloque debaixo dela uma folha de papel com seus 3 pedidos mais urgentes. Depois, escreva o seu pedido de forma clara, mostrando a sua necessidade mais urgente.

Durante pelo menos 7 dias, mantenha diante da imagem um copo d'água cheio.

Todos os dias passe diante da imagem e olhando para o Santo, pense na solução que deseja obter.

Na sexta-feira, espalhe as pétalas de uma rosa branca em volta da imagem e diga:

“Glorioso São Sebastião, aos teus pés coloquei meus problemas, e espero amorosamente uma solução.

Socorrei-me querido Santo.

Valei-me nesta aflição.”

Amém

Ore um Pai Nosso.

Repita quantos dias forem necessários até sua prece ser atendida. Não desista!

(Paulo Roberto Gaefke)

São Sebastião é o protetor da Humanidade contra a fome, a peste e a guerra.

São Sebastião nasceu em Petrória *, na Itália, de acordo com Santo Ambrósio, por volta do século III. Pertencente a uma família cristã, foi batizado em criança. Mais tarde, tomou a decisão de engajar-se nas fileiras romanas e chegou a ser considerado um dos oficiais prediletos do Imperador Diocleciano.

Contudo, nunca deixou de ser um cristão convicto e ativo. Fazia de tudo para ajudar os irmãos na fé, procurando revelar o Deus verdadeiro aos soldados e aos prisioneiros. Secretamente, Sebastião conseguiu converter muitos pagãos ao cristianismo. Até mesmo o governador de Roma, Cromácio, e seu filho, Tibúrcio, foram convertidos por ele.

A meditação para o amor e relacionamentos

Uma meditação para encontrar o amor próprio e viver o amor.

Você se ama?

Muita gente anda frustrada com a vida amorosa e não descobre o porque de tantos desencontros ou frustrações.

nessa meditação de 7 dias de carisma você vai reaprender a gostar da pessoa mais importante na sua vida: você!

Uma reflexão que vai te guiar sutilmente ao descobrimento do seu nível de amor próprio.

Um trabalho gostoso, surpreendentemente simples e gostoso de fazer.

Invista um pouco de tempo em você e descubra como melhorar a área do amor e relacionamentos.

Peça agora:

Seu nome (obrigatório)

Seu e-mail (obrigatório)

Enviar

O salmo do dia é o Salmo 91

O salmo 32 fala ao coração aflito. Use-o diariamente.

O ímpio tem muitas dores, mas àquele que confia no SENHOR a misericórdia o cercará.

Salmos 32:10

Hanael, arcanjo para falar de amor



Hanael é Arcanjo poderoso que trata dos relacionamentos.

Você está só ou com problemas de relacionamentos?

Cansado(a) de brigas ou da solidão?

Conheça 2 poderosas orações com a invocação do Arcanjo Hanael o Arcanjo do Amor e mude esse panorama.

Faça como milhares de pessoas que pediram e viram suas orações atendidas por Hanael.

Peça agora:

Seu nome (obrigatório)

Seu e-mail (obrigatório)

Enviar

A pele é o maior órgão do corpo humano.

Cuide bem da sua pele com cuidados simples, como lavar com água em temperatura ambiente e evitando os banhos quentes e demorados.

Acne é uma doença da pele. A sua frequência é maior na adolescência, quando o nível elevado de hormônios sexuais causa o aumento da secreção de sebo.

Para superar uma crise financeira, uma oração de fé.

Além de acreditar em você, uma boa oração ajuda muito!



Para sair de uma tormenta, de uma crise financeira brava ou para evitar cair nesse problema, aposte na sua força e na força da Oração.

Esta oração que eu vou te apresentar já ajudou muita, muita gente a sair de crises terríveis. Tem cada história de vitória e superação!

Experimente também por 7 dias e

descubra como tudo pode mudar para melhor.

Conheça!

Oração superação da crise

Para sair desta situação, o primeiro passo é acreditar no próprio potencial, na vida e em forças superiores. Assim, com certeza irá afastar a má sorte e ver as oportunidades aparecerem no seu caminho.

Claro que é preciso ser realista e, além de boas energias, saber administrar bem os negócios e fazer de tudo para não se envolver em dívidas.

Sair de uma crise requer tempo, fé, trabalho e muita educação financeira. A seguir, aprenda oração para ter mais sucesso e sorte nesta área.

Faça a oração por pelo menos 7 dias seguidos e o mesmo horário que escolher.

Oração para superar crise financeira e falta de sorte

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo, Amém. Senhor, quero sim pedir riqueza, prosperidade e dinheiro para viver bem.

Pedimos, Senhor, que não nos deixes faltar o nada para viver bem e próspero.

Senhor, aumenta em nós a confiança na tua providência e a boa sorte na vida.

Senhor, tire a ansiedade e o medo de que nos falte algo para o dia seguinte.

Cuide de nós, Senhor, fazei que consigamos o equilíbrio na vida financeira e o discernimento nos negócios.

Afaste a falta de sorte e oportunidades.

Afaste, Senhor, de nossas vidas aqueles que possam nos prejudicar.

Afaste, Senhor, as pessoas que se aproximam com má intenção. Dê discernimento nos negócios que serão realizados.

Senhor Deus, pedimos: (faça seu pedido)

Dai-nos um espírito cooperador, espírito de amor, de solidariedade e de justiça.

Senhor Deus, mostre o Teu poder para acabar com a crise financeira e falta de sorte.

Ajude-nos a sair desta situação.

Que no final do mês não nos falte o necessário, que possamos dar aos nossos familiares saúde, educação, dignidade na moradia, riqueza e fartura.

Senhor que bem conheceis as dificuldades econômicas que passamos, que acabe com elas agora.

Ajudai-nos a superar os problemas financeiros.

Senhor, ajudai-nos a superar os problemas financeiros e falta de sorte.

Amém.

Fonte

Franco Guizzetti

O que você pede com fé vai naturalmente sendo realizado na sua vida.

O anjo Rochel, o anjo da Transformação

Rochel, que é o meu anjo pessoal, é um anjo com capacidade para ouvir e trazer boas ideias ou soluções para nossas situações mais dramáticas.

E tem mais de 100 depoimentos desse "Tratamento que lancei no final do ano passado. Então, aproveite e faça o último

tratamento do ano com Rochel e passe um ano ricamente feliz. **Aproveite e use a sua fé! Peça agora que é grátis no seu e-mail:**

Seu nome (obrigatório)

Seu e-mail (obrigatório)

Enviar

[Use a força da Magia da rosa para o sucesso no amor](#)

A Simpatia da Sarah para casar e ser feliz!



Segundo a Sarah, minha amiga que tem um pé na tradição cigana, ninguém merece ficar sofrendo por amor, seja pela desilusão com alguém, solidão ou um afastamento estranho da pessoa amada.

Para isso, ela conta que a cada 3 meses recorre a Simpatia da Rosa que abre caminhos do amor e sempre está de bem com o seu amor, depois de amargar muita solidão ou brigas bobas.

Ela mandou a receita, que é simples e você vai conferir agora como fazer...

Simpatia da rosa para abrir caminhos no amor

Ingredientes:

1 Rosa branca

1 pitada de açúcar

Essência de Alfazema (Ou gotas do seu perfume favorito)

Pegue uma rosa branca e coloque dentro de um copo de água e acrescente uma pitada de açúcar e algumas gotas de essência de alfazema (no máximo 5 gotas). (Se não tiver a essência de Alfazema, use 5 gotas do seu perfume favorito).

Deixe este arranjo até que todas as pétalas caiam naturalmente.

Junte as pétalas com a água do copo em dois litros de água e tome banho da pescoço aos pés. As pétalas depois do banho você deve colocar num jardim ou em um vaso.

Simpatia cigana para emagrecer



Usando a força da Natureza para emagrecer...

Os ciganos sabem como ninguém diversos encantamentos que envolvam a natureza, ervas e plantas, e esse "Encantamento Gitano é para ajudar a emagrecer.

Basta dizer quantos quilos que reduzir e fazer conforme explicado.

Poderoso inclusive para mudar a sua atitude com o alimento.

Seu nome (obrigatório)

Seu e-mail (obrigatório)

Quanto Kg quer perder?

Enviar

O horóscopo cigano em pouco difere do normal, o que muda é nomenclatura utilizada, pois tem a ver com a simbologia, idioma e objetos do dia a dia por eles empregado.

A quantidade de signos é a mesma, doze, de acordo com a data de nascimento.

A oração forte contra a pobreza e desenganos

Liberta de situações difíceis onde falta dinheiro!



Meu amigo Júlio conta que esta oração que ele recebeu de uma tia, livrou-o de uma situação no ano passado onde devido a tantos problemas acumulados ele chegou a pensar em suicídio, tamanha a gravidade dos problemas que o cercavam, eram dívidas e mais dívidas e para piorar, não conseguia um bom emprego, caiu da moto e quebrou os dedos do pé(carpo, metacarpo e sei lá mais o que...)e foi com essa Oração contra a Pobreza que ele se viu recomeçando e hoje, administrando uma empresa muito grande e com salário com bastante números e casas decimais, ele oferece para nós como forma de ajudar e gratidão.

Peça agora, coloque o seu primeiro nome apenas e o e-mail correto e receba gratuitamente essa Poderosa Oração que traz respostas positivas no mesmo dia.

Oração a Santa Isabel para “livrar da pobreza”:

Paulo, esta é uma oração poderosa que deve ser feita de hora em hora se possível todos os dias até a situação melhorar, ou pelo menos, 3 x ao dia.

A pessoa que recorreu a esta oração garante que as boas notícias começam a chegar no mesmo dia

Faça com fé.

Santa Isabel foi uma rainha que trabalhou muito pelos pobres e oprimidos e é por isso que a oração é dedicada à Ela.

**“Gloriosa Santa Isabel da Hungria,
que sempre atendes aqueles que
recorrem a ti.**

**“Tu, que sempre praticaste a
caridade, não me abandones nesse
momento em que peço Teu Auxílio”.**

**“Protege-me Senhora, de todas as
incertezas”.**

**Tenho fé, que se me abrigar sob Teu
Manto Protetor, jamais faltará nada
a mim ou à minha família”.**

**“Proteja-me, Santa Isabel, eu te
peço”.**

Paulo

Fale agora dos seus problemas...

“A Oração é um impulso do coração, um simples olhar para o céu, um grito de amor e gratidão na provação e na alegria; é algo enorme e Divino que dilata nosso íntimo e une a Jesus. ”
(Santa Terezinha do Menino Jesus)

O conceito de zodíaco tem interpretações diferenciadas nas astrologias ocidental, chinesa e védica.

Na astrologia Ocidental, o Zodíaco é representado como uma circunferência onde estão colocados os planetas da forma como se apresentavam no céu no momento do nascimento do assunto estudado (que pode ser uma pessoa, cidade, país etc.) – o mapa astrológico da pessoa ou evento.

Os 360° (graus) da circunferência estão divididos em doze signos zodiacais (Áries ou Carneiro, Touro, Gêmeos, Câncer ou Caranguejo, Leão, Virgem, Libra ou Balança, Escorpião, Sagitário, Capricórnio, Aquário e Peixes) e cada um é regido por um planeta/astro (Marte, Vênus, Mercúrio, Lua , Sol, Mercúrio, Vênus, Plutão, Júpiter, Saturno, Urano e Netuno,

Simpatia para espantar a insônia

A insônia ta virando “epidemia” pelo mundo moderno, onde tanta informação chega sem você pedir e nem saber muito bem de onde vem...alias, se você ficar com o seu celular na mão deitado(a) na cama, com certeza não vai dormir tão cedo.

Por isso, a primeira dica é deixar o seu smartphone, tablet e a velha televisão desligados, bem longe do alcance das suas mãos.

DESLIGUE OS APARELHOS ELETRÔNICOS...

Bom, preparar o ambiente em que vai dormir também é super válido, porque uma cama bem arrumada, com lençóis limpos e cobertores agradáveis ao toque ajudam muito. Então, cuidar do asseio e da limpeza é fundamental.

Depois de deixar a cama arrumada, coloque dentro da fronha do seu travesseiro uma cópia do Salmo 23, que é atribuído ao Rei David, conforme a tradição judaica, David teria escrito este salmo quando estava cercado num oásis, à noite, por tropas de um rei inimigo, daí o Salmo inserir tamanha confiança na Providência Divina contra os inimigos o salmo é rezado para afastar perigos e perseguições, sendo uma das orações mais poderosas. Alguns especialistas judaicos afirmam que há elementos cabalísticos em sua recitação em hebraico. É considerado o mais conhecido salmo bíblico (trecho da Wikipedia).

NOSSA SIMPATIA PARA ACABAR COM A INSÔNIA E DORMIR A NOITE TODA

Escreva com sua própria mão, esse trecho do Salmo 23 e coloque o papel onde escreveu dentro da fronha do travesseiro, depois que fizer uma oração (Pai Nosso), segurando esse papel nas mãos.

SALMO 23

O Senhor é o meu pastor, nada me faltará.

Deitar-me faz em verdes pastos, guia-me mansamente a águas tranquilas.

Refrigera a minha alma; guia-me pelas veredas da justiça, por amor do seu nome.

Ainda que eu andasse pelo vale da sombra da morte, não temeria

mal algum, porque Tu estás comigo; a tua vara e o teu cajado me consolam.

Preparas uma mesa perante a mim na presença dos meus inimigos, unges a minha cabeça com óleo, o meu cálice transborda.

Certamente que a bondade e a misericórdia divina me seguirão todos os dias da minha vida; e habitarei na casa do Senhor por longos dias .

Durante 7 dias faça a oração do Pai Nosso antes de dormir e ao acordar agradeça pelo dia que vai viver e peça proteção aos anjos do Senhor.

Você vai dormir melhor com certeza, mas se a insônia persistir, faça a leitura do Salmo 23 a noite antes de dormir e pelas manhãs, ao levantar-se, leia o Salmo 91 (Aquele que habita no esconderijo do Altíssimo, à sombra do Onipotente descansará. 2 Direi do Senhor: Ele é o meu Deus, o meu refúgio, a minha fortaleza,...)

Conheça a Faseolamina, o segredo do emagrecimento

COMO EMAGRECER NATURALMENTE



Um poderoso bloqueador natural dos carboidratos e dos açúcares é o segredo da proteína Faseolamina que encontramos no Feijão Branco, é capaz de reduzir de maneira significativa a ação da enzima alfa-amilase; enzima responsável pela quebra e digestão desses

carboidratos(amido que quando quebrado torna-se também a glicose que será absorvida pelo organismo) que ingerimos. Acompanhe no Vídeo a cantora Simony falando que emagreceu 25 kg com a ajuda da Faseolamina e todas as dicas com receitas para você ter em sua casa de maneira barata e eficiente o poder da Faseolamina e emagrecer naturalmente.

Programa Eliana: Simony conta como emagreceu 25kg com a Faseolamina (Feijão Branco)

Cientificamente comprovado, só precisa persistência e uso constante.



0 poder da Faseolamina

Feijão branco – Bloqueador natural de carboidratos e açúcares

Chave Mestra do Emagrecimento

Sempre soube-se que o feijão nosso de todo dia é um alimento que só nos faz bem, pois todo feijão é rico em potássio, fósforo, zinco, ferro, além das suas famosas proteínas sem gordura. Mas o que realmente passou a estar em evidência foi a faseolamina, proteína do feijão branco que pode atuar como bloqueador de gorduras.

O consumo em quantidades de média à alta de feijão está sendo associado a diminuição no desenvolvimento de doenças como o

diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares e até mesmo neoplasias.

Feijãozinho mágico.

Mas na família dos feijões o Feijão branco, que quase sempre é consumido como salada, está sendo considerado um grande aliado no emagrecimento e na redução dos níveis de triglicerídeos do sangue.

Apesar de seu consumo como salada também ajudar no emagrecimento, é em forma de farinha que ele pode ajudar mais.

Ele deve ser triturado ou passado em processador ainda cru e peneirado, depois disso guarde em vasilhas bem fechadas. O ideal seria fazer em pequenas quantidades para que essa farinha não perca suas propriedades, ou seja não guarde por mais de 1 mês.

Como ele age?

Além de seus conhecidos nutrientes o feijão branco possui uma extra importante a proteína Faseolamina em maior quantidade.

No emagrecimento ela atua como um bloqueador natural de carboidratos e açúcares, pois é capaz de reduzir de maneira significativa a ação da enzima alfa-amilase; enzima responsável pela quebra e digestão desses carboidratos (amido que quando quebrado torna-se também a glicose que será absorvida pelo organismo) que ingerimos.

Sem ação desta enzima, o organismo é incapaz de absorver as moléculas inteiras do amido e assim são eliminados naturalmente, sem acumular calorias, açúcares e gorduras no seu corpo, pois os carboidratos, se não utilizados como fonte de energia, são acumulados como gordura localizada. Este processo além de reduzir em cerca de 20% a absorção de carboidratos, também reduz consideravelmente a absorção da glicose. O que em alguns casos pode significar uma eliminação de até 4% do peso em apenas 30 dias.

Esse mecanismo apresenta uma alternativa segura para as dietas de emagrecimento e para diabéticos que precisam diminuir a quantidade de açúcar circulante.

COMO CONSUMIR O FEIJÃO BRANCO

O feijão feito normalmente como saladas pode ser consumido sem maiores preocupações. Pois além de gostoso é uma alimento funcional.

Dilua 1/2 grama da farinha depois de pronta em água ou até sucos naturais e beba 30 minutos antes do almoço e do jantar.

Ou seja uma colher de café pela metade (aparecendo as bordas da colher) em meio copo de água em cada refeição principal, como são duas seriam duas medidas dessas, que daria 1 colher de café rasa inteira ao longo do dia . O ideal seria pesar esse 1 grama.

Mas tome muito cuidado. A farinha não deve ser consumida mais do que 1 grama por dia, pois o consumo além disso pode causar náuseas e diarreia além de outros efeitos colaterais.

Sem contar que não vai ajudar a emagrecer mais rápido. A farinha não é nenhum emagrecedor, ele é mais um aliado na luta contra os quilos extras e uma saúde melhor.

Receitinha básica de Salada de feijão branco

Ingredientes

1 lata de atum light

250 gr de feijão branco, cozido ao dente

2 tomates picados para vinagrete

1 cenoura ralada

1 pimentão vermelho picado para vinagrete

1 pimentão verde picado para vinagrete

5 azeitonas verdes picadas

1 tomates picados para vinagrete

1 pimentão verde picado para vinagrete

Couve ou acelga picada bem fininho à vontade

Tempere a seu gosto com

1 col de sopa de azeite

Cebolinha
salsa
Cebola
Vinagre de maçã
Pimenta
Shoyu ou sal

Modo de Preparo

Numa tigela média, misture todos os ingrediente, menos a alface. Leve à geladeira por 2 a 3 horas. Numa saladeira, arrume as folhas de alface e coloque a salada no centro.



Mensagem do Dia – Para não sofrer tanto assim...

Por Paulo Roberto Gaefke em 09 de Abril de 2017

“Há um desencontro natural entre o que sonhamos, e o que de fato acontece, a tal da realidade.”

Nos sonhos, somos nós que dirigimos os caminhos.

E até as pessoas envolvidas, fazem exatamente o que queremos.

Mas, na vida real, as coisas não acontecem assim.

Por isso sofremos!

Sofremos porque até o que “nós mesmos” desejamos nos sonhos, mudam quase que de repente, saem do nosso controle.

E como queremos controlar tudo...sofremos.

O convite respeitoso da Vida nesse dia, é para você relaxar e **OBSERVAR-SE!**

Observe-se, sem dar palpites, sem julgar.
Faça de conta que você é um amigo que está de fora,
e que tem a oportunidade de ajudar.

No final do dia, “sente-se COM VOCÊ”, e faça um resumo,
do que deu certo e o que não deu tão certo.
Onde você poderia ter esperado um pouco mais,
e onde deveria ter sido mais ousado(a).

Em todos os casos, AME-SE profundamente,
sem piedade, sem acusações, apenas com AMOR.

Assim, poderá seguir para um novo dia,
na certeza de quem sabe um pouco mais sobre o que diz,
pronto para viver a Vida sem medo de ser mais Feliz!

Paulo Roberto Gaefke
www.meuanjo.com.br

“Ao menos uma vez por mês, pratique o vegetarianismo, para
nutrir seu coração de compaixão.”

Simpatia para o bebê dormir bem

```
[et_pb_section admin_label="section"][et_pb_row admin_label="row">

```
[et_pb_column type="4_4"]
```



[et_pb_text admin_label="Text"]


```

Poderosa Simpatia de proteção para o bebê dormir bem

Ingredientes:

3 dentes de alho,
3 galhinhos de arruda,
1 fio de linha rosa, se for menina, ou azul, se for menino.

Como fazer a Simpatia para o bebê dormir melhor:

Amarre os dentes de alho e os galinhos de arruda no fio de linha e pendure no quarto da criança, de preferência sobre o local onde ela dorme e bem longe do alcance dela, o mais alto possível...

Pegue uma maçã madura e deixe num prato de louça onde a criança não veja e não alcance...por isso, coloque somente a noite, quando ela já for ou estiver dormindo.

Tudo deve ficar longe da criança e o quarto deve ser arejado. Repita por 7 dias, e já no terceiro dia, a criança deverá ter um sono tranquilo. Sempre que houver necessidade retorne a simpatia.

[/et_pb_text][/et_pb_column][/et_pb_row][/et_pb_section]

Simpatia para para de beber, fumar

Simpatia Poderosa para acabar com vício das drogas, bebidas e parar de fumar

Antes de mais nada entenda que Alcoolismo é uma doença onde a pessoa não consegue controlar a compulsão por álcool, sendo reconhecida como uma patologia pela Organização Mundial de Saúde (OMS) desde 1967.

A SIMPATIA PARA QUEM QUER ELIMINAR VÍCIOS

Para quem tem algum parente viciado em drogas ou em bebidas alcoólicas ou cigarro, a Simpatia para largar os vícios pede que você escreva 7 vezes o nome desta pessoa em um papel branco e leia o Salmo 87, segurando o papel com o nome escrito e pedindo ao **anjo Veuahiah** que leve para longe dela este vício que tanto mal faz.

Depois, coloque o papel dobrado dentro da Bíblia, na página desse mesmo Salmo (87) e deixe lá por 7 dias. No oitavo dia, recite novamente todos os versículos e pense firmemente no seu pedido, depois queime o papel e sopre as cinzas ao vento.

Simpatia 2 para largar os vícios



Simpatia para se libertar das drogas

Pegue um coco, faça um furo nele e escreva o nome da pessoa viciada em um pedaço de papel branco, enrole bem e coloque dentro do coco. Tampe o buraco com um pedaço de vela meio derretida e enterre o coco ao pé de um coqueiro. Reze em seguida 3 Pais-Nossos e 3 Ave-Marias para o anjo da guarda da pessoa, pedindo que ela deixe o vício.

Simpatia para acabar com vícios

```
[et_pb_section admin_label="section"][et_pb_row admin_label="row"][et_pb_column type="4_4"][et_pb_text admin_label="Text"]
```

“Vício é um hábito repetitivo que degenera ou causa algum prejuízo ao viciado e aos que com ele convivem.”

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Vícios>

Os vícios são quase sempre, destruidores da paz da própria pessoa e envolve também, aqueles que o cercam, os familiares e amigos que acabam se preocupando ou até sofrendo com o problema da pessoa.

Há também aqueles vícios destruidores da saúde física e mental, como o vício do álcool (Simpatia para o Alcoolismo), o vício do cigarro (Simpatia para parar de fumar), entre outros.

Aqui uma Simpatia para curar todos os vícios.

Lembre-se sempre que as Simpatias funcionam, mas dependem da força da sua intenção, sua determinação em não “esmorecer” diante dos obstáculos e principalmente, a sua fé.

SIMPATIA PARA A CURA DE TODOS OS VÍCIOS

Compre um coco verde, faça um furo nele sem deixar cair a água dele. Num pedaço de papel branco cortado em forma de cruz, escreva o nome da pessoa viciada. Coloque esse papel dentro do coco e tampe o furo com vela quente. E enterre esse coco em um jardim, ou canto com terra, de preferência fora da casa da pessoa com o vício.

Ao enterrar o coco diga:

“Ofereço estas orações para o Anjo de Guarda de (dizer o nome da pessoa) para que ajude a deixar o vício de (dizer o vício).
Amem”

Durante 7 dias pelo menos, rezar um Pai Nosso e fazer a

leitura do [Salmo 23](#)

Texto e Simpatia adaptada por Paulo Roberto Gaefke em
<http://www.meuanjo.com.br>

[/et_pb_text][/et_pb_column][/et_pb_row][/et_pb_section]