

GUIA RÁPIDO DE SAÚDE INTEGRAL

Os 8 Remédios Naturais
para viver com equilíbrio, saúde e propósito



Alimentação



Água



Ar



Sol



Exercício



Descanso



Temperança



Confiança em Deus



Regiane Palomo Moraes
Wilson Antonio dos Santos Dourado

Guia Rápido de Saúde Integral

Os 8 Remédios Naturais para viver com equilíbrio,
saúde e propósito

Regiane Palomo Moraes

Wilson Antonio dos Santos Dourado

Todos os direitos reservados.

ISBN: 978-65-01-97686-0

1ª Edição - 2025

Proibida a reprodução parcial ou total sem autorização.

Habitus
V I T A L I S



M827g

Moraes, Regiane Palomo.

Guia rápido de saúde integral : os 8 remédios naturais para viver com equilíbrio, saúde e propósito / Regiane Palomo Moraes, Wilson Antonio dos Santos Dourado. – 1. ed. – Dracena, SP : Habitus Vitalis, 2025.

14 p. : il. color. ; 21 cm.

ISBN: 978-65-01-97686-0

1. Promoção da saúde. 2. Estilo de vida saudável.
 3. Medicina preventiva. 4. Saúde integral.
- I. Dourado, Wilson Antonio dos Santos. II. Título.

CDD 613



Sumário

NUTRIÇÃO	2
ÁGUA PURA	3
AR PURO	4
LUZ SOLAR	5
ATIVIDADE FÍSICA	6
DESCANSO	7
TEMPERANÇA	8
CONFIANÇA EM DEUS	9





NUTRIÇÃO

POR QUE SE ALIMENTAR BEM?

- UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA AJUDA A PREVENIR DOENÇAS COMO: DIABETES, HIPERTENSÃO, AVC (DERRAME), DOENÇAS DO CORAÇÃO, ETC
- ESSAS DOENÇAS ESTÃO ENTRE AS MAIORES CAUSAS DE INCAPACIDADE E MORTE NO BRASIL
- COMER BEM É UM INVESTIMENTO EM SAÚDE

DICAS SIMPLES

- FAÇA 3 REFEIÇÕES AO DIA RESPEITANDO O TEMPO DE DIGESTÃO
- **DESJEJUM DE REI:** CAFÉ DA MANHÃ COM FRUTAS, PROTEÍNAS E CEREAIS
- **ALMOÇO DE PRÍNCIPE:** EQUILIBRADO COM ATÉ 3 TIPOS DE ALIMENTOS
- **JANTAR DE MENDIGO:** LEVE E DE FÁCIL DIGESTÃO

ESCOLHAS INTELIGENTES

- EVITE TOMAR LÍQUIDOS DURANTE AS REFEIÇÕES, RETARDA DIGESTÃO
- PREFIRA ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS
- EVITE FRITURAS, CONSERVAS E ULTRAPROCESSADOS
- MASTIGUE BEM OS ALIMENTOS PARA FACILITAR A DIGESTÃO
- USE POUCO SAL, AÇÚCAR, ÓLEOS E GORDURAS
- PREFIRA ALIMENTOS ACESSÍVEIS, VARIADOS, COLORIDOS E SEGUROS
- COZINHE SUA PRÓPRIA COMIDA, USE TEMPEROS NATURAIS



ÁGUA PURA

BENEFÍCIOS FUNDAMENTAIS

- **HIDRATAÇÃO DAS CÉLULAS:** MANTÉM BOM FUNCIONAMENTO DAS CÉLULAS, AJUDANDO NA ABSORÇÃO DE NUTRIENTES E ELIMINAÇÃO DE RESÍDUOS
- **REGULAÇÃO DA TEMPERATURA CORPORAL:** ATRAVÉS DA TRANSPIRAÇÃO, A ÁGUA AJUDA A CONTROLAR A TEMPERATURA DO CORPO
- **AUXÍLIO NA DIGESTÃO:** A ÁGUA FACILITA A DIGESTÃO DOS ALIMENTOS, A ABSORÇÃO DE NUTRIENTES E PREVINE A CONSTIPAÇÃO INTESTINAL
- **DESINTOXICAÇÃO:** AJUDA OS RINS A ELIMINAREM TOXINAS POR MEIO DA URINA, CONTRIBUINDO PARA LIMPEZA INTERNA DO CORPO, PREVENINDO CÁLCULOS
- **PELE HIDRATADA:** UMA BOA HIDRATAÇÃO INTERNA, MANTÉM A PELE MAIS SAUDÁVEL E ELÁSTICA
- **TRANSPORTE DE NUTRIENTES:** A ÁGUA É O PRINCIPAL MEIO DE TRANSPORTE DOS NUTRIENTES PELO SANGUE ATÉ AS CÉLULAS
- **LUBRIFICAÇÃO DAS ARTICULAÇÕES:** PREVENINDO DORES E PROMOVEDO MAIOR MOBILIDADE

HIDRATAÇÃO E SAÚDE MENTAL

- A DESIDRATAÇÃO PODE AFETAR A CLAREZA MENTAL, O HUMOR E A CONCENTRAÇÃO
- A ÁGUA É ESSENCIAL PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO CÉREBRO
- QUANTIDADE RECOMENDADA POR PESO: 35 - 40ML POR KG

USO TERAPÊUTICO EXTERNO

- VAPORIZAÇÃO AJUDA NA LIMPEZA NASAL E EVITA DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

**A ÁGUA PURA É UMA DAS MAIORES BENÇÃOS DO CÉU.
SEU USO ADEQUADO PROMOVE SAÚDE.**



AR PURO

DEUS DEIXOU NO AR SUBSTÂNCIAS VITAIS PARA SUAS CRIATURAS

REPIRAÇÃO PROFUNDA

INSPIRE O AR PELO NARIZ DEVAGAR, SEGURE POR 7 SEGUNDOS E SOLTE LENTAMENTE PELA BOCA



DESEFRUTE DO AR PURO

- DÊ PREFERÊNCIA A FAZER EXERCÍCIOS EM MEIO À NATUREZA
- VENTILE SUA CASA DIARIAMENTE, ABRINDO PORTAS E JANELAS PARA VENTILAR O AMBIENTE E COMBATER OS MOFOS E ÁCAROS
- EVITE LUGARES SUPERLOTADOS, AMBIENTES FECHADOS COM POUCA VENTILAÇÃO
- A EXPOSIÇÃO PASSIVA DE FUMAÇA DO CIGARRO REPRESENTA RISCOS À SAÚDE
- EVITE QUALQUER PRODUTO QUE POSSA PROVOCAR POLUIÇÃO NO AMBIENTE: VENENOS, AROMATIZANTES QUÍMICOS, INCENSO, ETC

AR PURO É ESSENCIAL PARA NOSSA SUBSITÊNCIA

- PASSAMOS ALGUNS DIAS SEM COMER, VARIAS HORAS SEM ÁGUA, MAS APENAS POUCOS MINUTOS SEM RESPIRAR
- SELECIONE AMBIENTES AGRADÁVEIS E SAUDÁVEIS E RESPIRE BEM

"O AR PURO E FRESCO PROPORCIONA UM ESTÍMULO PARA APETITE, PROMOVE DISGESTÃO E INDUZ AO SONO SADIO E TRANQUILO" EGW - A CIÊNCIA DO BOM VIVER PAG 274



LUZ SOLAR

A LUZ SOLAR AJUDA NA PREVENÇÃO E NO TRATAMENTO DE VÁRIAS DOENÇAS - OSETEOPOROSE, LUPOS, DEPRESSÃO, CÂNCER E OUTRAS

BENEFÍCIOS DA LUZ SOLAR

AJUDA NA PRODUÇÃO DE VITAMINA D, ESSENCIAL PARA OS OSSOS E IMUNIDADE

AUMENTA A SEROTONINA, MELHORA O HUMOR

REGULA O SONO, EQUILIBRANDO A MELATONINA

REDUZ PRESSÃO ARTERIAL POR AÇÃO DO ÓXIDO NÍTRICO

FORTALECE SISTEMA IMUNOLÓGICO, PREVENINDO INFECÇÕES

AJUDA NO CONTROLE DO PESO, POR REGULAÇÃO HORMONAL E METABOLISMO

ESTIMULA SAÚDE OCULAR, QUANDO EXPOSIÇÃO MODERADA OU INDIRETA

MAIOR PRODUTIVIDADE, MINIMIZA ERROS NO TRABALHO, REDUZ A FADIGA

EXPOSIÇÃO SEGURA AO SOL

DEVE SER DE FORMA MODERADA, EVITANDO HORÁRIOS ENTRE 10-16H

UTILIZAR PROTEÇÃO ADEQUADA CONFORME O TIPO DE PELE



ATIVIDADE FÍSICA

NOSSO CORPO FOI FEITO PARA SE MOVIMENTAR!!

30 MIN DE CAMINHADA MODERADA, 5 X POR SEMANA, PROPORCIONA MUITOS BENEFÍCIOS

BENEFÍCIOS DE PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS

FORTALECE O CORAÇÃO E MELHORA A CIRCULAÇÃO DO SANGUE PELO CORPO

CONTROLA A PRESSÃO ARTERIAL E O AÇÚCAR NO SANGUE

AJUDA MANTER PESO SAUDÁVEL

FORTALECE OSSOS E MÚSCULOS, PREVENINDO QUEDAS

REDUZ ESTRESSE E MELHORA O HUMOR

AUMENTA A DISPOSIÇÃO E A ENERGIA NO DIA A DIA

MELHORA QUALIDADE DO SONO

CONTRIBUI PARA UMA VIDA MAIS LONGA E SAUDÁVEL

ESTIMULA A MEMÓRIA E CONCENTRAÇÃO

AUMENTA IMUNIDADE E MELHORA A SAÚDE INTESTINAL

PROMOVE BEM ESTAR EMOCIONAL E AUTO-ESTIMA

"O EXERCÍCIO É UM DOS MELHORES MEIOS DE RECUPERAÇÃO DA SAÚDE"

EGW - CIÊNCIA DO BOM VIVER PÁG 237



DESCANSO

POR QUE O DESCANSO É IMPORTANTE?

- O SONO RESTAURA O CÉREBRO E O SISTEMA NERVOSO
- PROMOVE BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E EMOCIONAL
- AJUDA A PREVENIR DOENÇAS GRAVES COMO: HIPERTENSÃO, DIABETES, OBESIDADE, ANSIEDADE, DEPRESSÃO E FORTALECE O SISTEMA IMUNOLÓGICO
- MELHORA O HUMOR, O APETITE, A DISPOSIÇÃO, MEMÓRIA E APRENDIZAGEM

COMO TER UM SONO DE QUALIDADE?

- DURMA DE 7 A 8 HORAS POR NOITE, DORMIR PELO MENOS AS 22H
- CUIDE DA SUA ROTINA DURANTE O DIA, IRÁ TE AJUDAR A DORMIR BEM
- EVITE BEBIDAS ESTIMULANTES A PARTIR DO PERÍODO DA TARDE
- PROMOVA UM AMBIENTE FAVORÁVEL E CONFORTÁVEL AO SONO

O VALOR DO DESCANSO ESPIRITUAL

- SEPARE UM DIA PARA O DESCANSO COMPLETO
- DESCANSO SEMANAL MELHORA A SAÚDE MENTAL E ESPIRITUAL
- CONECTE-SE COM DEUS E ENCONTRE PAZ INTERIOR

“Guarde o sábado, um dia separado para a adoração a Deus. Faça todo o seu trabalho durante seis dias, e descanse no sétimo. Esse é o sábado de Deus, o seu Deus. Não faça nenhum trabalho nesse dia” Exôdo 20:8-9



TEMPERANÇA

- ESTIMA-SE 1/3 DOS BRASILEIROS ADULTOS ENFRENTAM COMPULSÃO
- COMPULSÃO: DIFICULDADE DE CONTROLAR HÁBITOS / VÍCIOS

DEFINIÇÃO DE TEMPERANÇA

- ABSTER-SE DE TUDO QUE É PREJUDICIAL
- USAR DE FORMA EQUILIBRADA TUDO O QUE É BOM
- DOMÍNIO PRÓPRIO: CONTROLAR A SI MESMO

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- CAPACIDADE DE IDENTIFICAR NOSSOS PRÓPRIOS SENTIMENTOS
- CAPACIDADE DE IDENTIFICAR OS SENTIMENTOS DOS OUTROS
- CONTROLAR AS EMOÇÕES INTERNAS E EXTERNAS

O SEGREDO DE EXERCITAR O EQUILÍBRIO

- CONHEÇA SEUS LIMITES, DEFEITOS E DIFICULDADES
- TENHA HUMILDADE, EMPATIA E AUTO-CONTROLE
- EXPRESSE SUAS EMOÇÕES DE FORMA RESPEITOSA E OBJETIVA



CONFIANÇA EM DEUS

"LANÇANDO SOBRE ELE TODA ANSIEDADE, PORQUE TEM CUIDADO DE VÓS" | PEDRO 5:7

BENEFÍCIOS EM CONFIAR EM DEUS

AMOR: DEUS É A FONTE DO VERDADEIRO AMOR. É RECONFORTANTE SABER QUE O CRIADOR DO UNIVERSO AMA VOCÊ

COMPANHIA: VOCÊ NUNCA ESTÁ SOZINHO. DEUS ESTÁ AO SEU LADO EM TODOS OS MOMENTOS

PERDÃO: JESUS OFERECE PERDÃO A TODO CORAÇÃO ARREPENDIDO, LIBERTANDO DA CULPA E DO PESO DO PECADO

PROVISÃO: DEUS SUPRE TODAS AS NOSSAS NECESSIDADES ESSENCIAIS

FELICIDADE NO LAR: LARES QUE COLOCAM DEUS EM PRIMEIRO LUGAR VIVEM MAIS UNIDOS E FELIZES

SALVAÇÃO: O PECADO É O MAIOR PROBLEMA DO SER HUMANO, PORÉM, DEUS OFERECE SALVAÇÃO PLENA

ESPERANÇA: DEUS DÁ FORÇAS QUANDO A NOSSA ACABA. MESMO EM TEMPOS DIFÍCEIS, QUEM CONFIA ENCONTRA MOTIVOS PRA CONTINUAR

SEGURANÇA: ENQUANTO TUDO AO REDOR MUDA, DEUS É CONSTANTE E CONFIÁVEL

DEUS CONCEDE SABEDORIA PARA TOMAR DECISÕES ACERTADAS E VIVER COM PROPÓSITO

ETERNIDADE: COM DEUS, A VIDA NÃO TERMINA AQUI. ELE ESTÁ PREPARANDO ALGO INCOMPARÁVEL PARA NÓS

"BUSCAR-ME-EIS E ME ACHAREIS QUANDO ME BUSCARDES DE TODO VOSSO CORAÇÃO.

JEREMIAS 29:13

Saúde verdadeira não é apenas ausência de doença. Ela envolve equilíbrio entre corpo, mente e vida espiritual, refletindo escolhas diárias que fortalecem o organismo e promovem bem-estar duradouro.

Neste **Guia Rápido de Saúde Integral**, os autores apresentam de forma clara e prática os princípios dos **8 Remédios Naturais**, um conjunto de hábitos simples e cientificamente reconhecidos que podem transformar a maneira como cuidamos da saúde. Alimentação equilibrada, água pura, luz solar, ar puro, exercício físico, descanso adequado, temperança e confiança em Deus formam a base de um estilo de vida que potencializa a prevenção de doenças e favorece a longevidade com qualidade.

Com linguagem acessível e orientação objetiva, este guia oferece conhecimento que pode ser aplicado no cotidiano por qualquer pessoa que deseje transformar seus hábitos e viver com mais equilíbrio.

Mais do que informações, este material é um convite para redescobrir princípios naturais de cuidado, adotando práticas que promovem vitalidade, clareza mental e propósito de vida.

Um recurso essencial para quem busca prevenção, restauração da saúde e um caminho consistente para viver com mais energia, equilíbrio e significado.

