

***Manual de Desintoxicação
e Emagrecimento***

Balsamo 
SPA NATURAL



NOSSO TRABALHO

Bem-vindo ao Bálsamo Spa Natural! É um prazer ter você conosco! Pedimos que dedique alguns minutos à leitura atenta desta apostila. Aqui você vai conhecer a rotina de seu tratamento e as bases da Naturopatia, que orienta nossas ações no Bálsamo. Nós acreditamos que nenhum alimento, por si só, é ruim. Mas a combinação inadequada que fazemos habitualmente deles é que os transforma em problemas, gerando desequilíbrio, sobrepeso e doenças. Acreditamos também que a combinação de alimentação balanceada e natural, exercícios físicos adequados e hábitos saudáveis de vida, são a garantia de uma vida mais longa e saudável. Mais do que ajudá-lo a perder peso, queremos mostrar como você pode transformar sua vida de forma simples e em sintonia com os elementos da natureza: ar, água, terra e sol.

O QUE É A NATUROPATIA

Da Naturologia, ramo do conhecimento que estuda as leis da natureza, surge a Naturopatia: um conjunto de técnicas para a promoção do equilíbrio térmico e funcional do organismo humano. A maior lição da Naturopatia é a busca da simplicidade. No Bálsamo aprendemos que é possível superar nossos desequilíbrios diários, que são os geradores dos sintomas (sinais de socorro que nosso corpo emite). Detectando as causas, livrando o corpo do lixo acumulado sob a forma de toxinas e usando apenas terapias naturais, eliminamos as doenças, que são os resultados desses desequilíbrios. Com o ar fazemos respirações profundas, profiláticas e nutrientes. Com a água tomamos banhos de assento, de água serenada, de vapor, de imersão e de fricção. Ao sol nos expomos todos os dias por tempo determinado e na hora adequada. Com a terra fazemos aplicações de argila e caminhamos descalços na grama.

No Bálsamo Spa, a alimentação faz parte do processo terapêutico. Por isso, cuidamos dela com todo o carinho. Os princípios que norteiam esses cuidados são a qualidade dos alimentos, os horários mais favoráveis para ingeri-los e as combinações mais indicadas para favorecer o processo digestivo.



A dieta naturopática é rica em frutas, hortaliças, grãos integrais, raízes e oleaginosas. Tudo bem fresquinho e feito na hora. Todos os pratos são preparados sem adição de óleo, temperados com sal marinho e ervas naturais, exceto alho e pimenta que são termogênicos.

Por se tratar de uma dieta desintoxicante, não usamos produtos de origem animal (carnes, ovos, laticínios) nem enlatados, conservas ou doces.

Para favorecer o melhor aproveitamento dos alimentos pelo nosso organismo, distribuimos as refeições ao longo do dia de acordo com os horários que são mais favoráveis para as funções fisiológicas.

Como o período da manhã é o mais propício para a eliminação de toxinas, oferecemos refeições leves nesse horário, à base de sucos naturais e frutas, a fim de evitar a sobrecarga dos órgãos digestivos e permitir que as toxinas sejam eliminadas com maior eficiência.

De meio dia às 20h, a energia digestiva está em seu momento de pico. Por isso, o almoço é a refeição mais abundante, composta sempre por uma salada crua, que é ingerida antes dos pratos quentes.

À noite o “fogo digestivo” diminui e o corpo dá prioridade para as funções de reparo celular. Precisamos então de uma alimentação nutritiva – para dar suporte à restauração celular e ao mesmo tempo mais leve e de fácil digestão – para que não atrapalhe o sono.



PROCEDIMENTOS DIÁRIOS DO PROGRAMA DE DESINTOXICAÇÃO – BÁLSAMO CARE

6h45 | Respiração e Banho Serenado

Respiração: Exercícios de respiração completa feitos por 15 minutos ao menos 5x por dia. O ar é a forma básica de alimentação do corpo humano. A respiração deve ser respeitada não só como uma mera função involuntária do organismo, mas como processo fundamental de oxigenação sanguínea e nutrição corporal vital.

Banho Serenado: Banho com água fria que permaneceu no sereno. Molha-se a toalha e inicia-se a esfregação pelos pés, subindo para o resto do corpo aos poucos. A toalha deve ser molhada novamente a cada nova parte da pele. Terminado o procedimento, vestir-se e deixar que a temperatura do corpo volte ao normal.

A aplicação dos banhos frios tonifica o sistema nervoso e estimula as reações térmicas internas que extraem o calor nocivo das entranhas do corpo, ajudando a desinflamar e a sanear os órgãos internos afetados pelo acúmulo de substâncias tóxicas.

7h | Limão ou Maracujá

50ml do suco do limão ou maracujá puro. Tomar em jejum e com goles pequenos. Fazer bochecho com água após a ingestão ou escovar os dentes para evitar o desgaste do esmalte. Auxilia no equilíbrio do PH estomacal e sanguíneo, depurando o sangue e facilitando inúmeras funções orgânicas.

À partir das 7h | Lavagem intestinal ou vaginal

Horários individuais pela manhã pré-fixados na programação. Os banhos internos desinflamam, limpam e depuram o intestino grosso e a vagina, promovendo seu melhor funcionamento. Também retiram resíduos tóxicos ao longo do intestino. Usados no início do tratamento naturopático.



8h | Banhos de sol e palatino

3 minutos de banho de sol sobre a língua e 20 minutos sobre o corpo todo (10 minutos de frente e 10 de costas). A ação dos raios solares é purificadora e renovadora, fornecendo luz e calor para a conservação da saúde e o correto funcionamento do organismo.

8:30h | Suco Verde

O suco Verde é uma combinação de hortaliças, frutas, raízes e legumes extremamente importante para saúde e repleta de substâncias fundamentais para o bom funcionamento do organismo como vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras, essenciais para o fortalecimento dos ossos, para combater anemia, prevenir processos inflamatórios.

9h | Treino Integral

Movimentos que exploram o alongamento físico, fortalecimento muscular, equilíbrio e mobilidade. Nossa equipe multidisciplinar é capacitada para respeitar cada indivíduo dentro de suas possibilidades e necessidades. O exercício diário é importante no processo de emagrecimento, melhora o metabolismo e ativa a imunidade e o bem-estar. Suar também é uma importante forma de desintoxicação do organismo.

10h | Fruta e outras atividades físicas

Na hora da fruta, escolha apenas 1 tipo por refeição, ainda que tenha que comer uma porção maior. É mais fácil digerir 2 bananas do que 1 banana e 1 rodela do abacaxi, pois as enzimas que o corpo usa para esse processo são diferentes.

11h | Banho de argila, gommage, sauna ou hidromassagem

A aplicação de compressa de argila dura de 10 a 15 minutos e é retirada com ducha. Depurativo e descongestionante da pele, esse banho ajuda a extrair o calor que se aloja na parte interna do corpo responsável por enfermidades. A gommage é um banho de sal

grosso e mel que retira células mortas da pele, hidrata e promove o relaxamento.

12h30 | Almoço e Toalha molhada no ventre

Almoço: Come-se primeiramente a salada crua com molhos naturais. Espera-se 10 minutos para se servir do prato quente. A mastigação mais lenta é importante para a boa digestão. Para quem está em dieta líquida, orientada nos primeiros dias do processo de desintoxicação, o almoço consiste de caldo de legumes.

Toalhinha no ventre: Na mesa ao lado do balcão do almoço ficam pequenas toalhas e água. Molhar a toalha e deixá-la sobre o ventre durante 15 minutos após o almoço ajuda a retirar calor do corpo, facilitando a digestão.

13h30 | Repouso

14:30 | Banho de argila, gomage, sauna ou hidromassagem

Os banhos de vapor ajudam a desobstruir os poros, intensificando a eliminação de toxinas.

O banho de argila também é muito eficiente para a desintoxicação e também retira excesso de oleosidade da pele, elimina bactérias e tem efeito calmante.

15h | Suco

No período da tarde vamos oferecer outros tipos de sucos com frutas variadas ao longo da semana para que receba variados nutrientes e experimente diferentes sabores.

17h | Fruta e banho de sol

Após a fruta, aproveite esse momento para repetir sua exposição ao sol como foi indicado pela manhã.

17h30 | Respiração profunda (15 minutos)

Você certamente já ouviu que respirar profundamente acalma. É verdade. A oxigenação adequada é indispensável para o que corpo



continue trabalhando de forma saudável. Ao inspirarmos e expirarmos com consciência, liberamos substâncias calmantes no cérebro e no corpo. Os músculos relaxam, os batimentos cardíacos desaceleram e somos invadidos por uma sensação interna de paz.

Lembre-se: O Oxigênio é a comida da célula. Respirar profundamente faz com que o sangue transporte mais oxigênio para os tecidos e células melhorando todo o desempenho das nossas funções de ser vivo.

19h | Jantar

Refeições naturais, integrais e orgânicas servidas sólidas ou como caldos.

Quem está em dieta líquida poderá se alimentar de caldos e/ou leites vegetais. As dietas Líquidas são prescritas com antecedência levando em consideração a história de cada paciente.

20h30 | Banho de assento

Encher a banheira de assento com água fria. Sentar e permanecer por 20 min fazendo contrações do esfíncter. Os banhos genitais retiram o calor dos órgãos internos e estimulam o sistema nervoso (hipotálamo e córtex cerebral). Também atuam sobre as glândulas endócrinas e fortalecem a musculatura genital

Importante para você guardar:

- » A Naturopatia é um tratamento que olha para o paciente como um ser único e integral: físico, mental, espiritual e emocional.
- » Sua tônica é o reconhecimento e promoção do poder de manter a saúde.
- » Temos na alimentação natural o pilar de equilíbrio e qualidade de vida
- » Propomos a educação para um estilo de vida mais saudável



