

UMA TABELA PARA TER ÀS MÃOS

Profª. Drª Lucieli Neves

Maçã	Protege o seu coração	Evita constipação	Bloqueia a diarreia	Melhora capacidade dos pulmões	Amortece as articulações
Damasco	Previne o câncer	Controla a pressão arterial	Protege a sua visão	Protege contra a doença de Alzheimer	Retarda o envelhecimento
Alcachofra	Ajuda na digestão	Baixa o colesterol	Protege o seu coração	Estabiliza o açúcar no sangue	Protege contra doenças do fígado
Abacate	Combate as diabetes	Baixa o colesterol	Previne as trombozes AVC	Controla pressão arterial	Suaviza a pele
Banana	Protege o seu coração	Atenua a tosse	Fortalece os ossos	Controla a pressão arterial	Bloqueia a diarreia
Feijão	Evita constipações	Atenua a hemorroida	Baixa o colesterol	Previne o câncer	Estabiliza o açúcar no sangue
Beterraba	Controla a pressão arterial	Previne o câncer	Fortalece os ossos	Protege o seu coração	Ajuda a perder peso
Baga de Mirtilho	Previne o câncer	Protege o seu coração	Estabiliza o açúcar no sangue	Estimula a memória	Evita a Constipação
Brócolos	Fortalece os Ossos	Protege a Visão	Previne o câncer	Protege o seu coração	Controla a pressão arterial
Couve	Previne o câncer	Evita a prisão ventre	Ajuda a perder peso	Protege o seu coração	Atenua a hemorroida
Melão	Protege a Visão	Controla a pressão arterial	Baixa o colesterol	Previne o câncer	Fortalece o sistema imunológico
Cenoura	Protege a Visão	Protege o seu coração	Evita a prisão de ventre	Previne o câncer	Ajuda a perder peso
Couve-Flor	Previne o câncer da Próstata	Previne o câncer da Mama	Fortalece os ossos	Elimina escoriações	Previne a doença do coração
Cereja	Protege o seu Coração	Previne o câncer	Acaba com as insônias	Tarda o envelhecimento	Protege contra a doença de Alzheimer
Castanha	Ajuda a perder peso	Protege o seu coração	Baixa o colesterol	Previne o câncer	Controla a pressão arterial
Pimentão picante	Ajuda na digestão	Suaviza as dores da garganta	Remove abcessos	Previne o câncer	Fortalece o sistema imunológico
Figo	Ajuda a perder peso	Previne as trombozes AVC	Baixa o colesterol	Previne o câncer	Controla a pressão arterial
Peixe	Protege o seu coração	Estimula a memória	Protege o seu coração	Previne o câncer	Fortalece o sistema imunológico
Linho	Ajuda a digestão	Combate as diabetes	Protege o seu coração	Fortalece o cérebro	Fortalece o sistema imunológico
Alho	Baixa o colesterol / glicemia	Controla a pressão arterial	Previne o câncer	Mata bactérias	Combate Fungos
Toranja	Protege contra ataques cardíacos	Promove a perda de peso	Previne as trombozes AVC	Previne o câncer da Próstata	Baixa o colesterol
Uva	Protege a Visão	Previne pedra nos rins	Previne o câncer	Aumenta o fluxo de sangue	Protege o seu coração
Chá Verde	Previne o câncer	Protege o seu coração	Previne as trombozes AVC	Ajuda a perder peso	Mata bactérias
Mel	Cura Feridas	Ajuda a digestão	Previne contra Úlceras	Aumenta a energia	Combate alergias

Limão	Previne o câncer	Protege o seu coração	Controla a pressão arterial	Suaviza a pele	Elimina o escorbuto
Lima	Previne o câncer	Protege o seu coração	Controla a pressão arterial	Suaviza a pele	Elimina o escorbuto
Manga	Previne o câncer	Estimula a memória	Regula a tiroide	Ajuda na digestão	Protege contra a doença de Alzheimer
Cogumelo	Controla a pressão arterial	Baixa o colesterol	Mata bactérias	Previne o câncer	Fortalece os ossos
Aveia	Baixa o colesterol	Previne o câncer	Combate a diabetes	Evita constipação	Suaviza a pele
Azeite doce	Protege o seu coração	Ajuda a perder peso	Previne o câncer	Combate a diabetes	Suaviza a pele
Cebola	Reduz risco de ataque cardíaco	Previne o câncer	Mata bactérias	Baixa o colesterol	Combate Fungos
Laranjas	Fortalece o sistema imunológico	Previne o câncer	Protege o seu coração	Favorece a respiração	Elimina o escorbuto
Peras	Evita a Constipação	Previne o câncer	Previne as trombozes AVC	Ajuda a digestão	
Ananás	Fortalece os ossos	Alivia a febre	Ajuda a digestão	Bloqueia a diarreia	
Ameixas	Tarda o envelhecimento	Evita Constipação	Estimula a memória	Baixa o colesterol	Protege contra doença do coração
Arroz	Protege o seu coração	Combate a diabetes	Previne pedra nos rins	Previne o câncer	Previne as trombozes AVC
Morango	Previne o câncer	Protege o seu coração	Estimula a memória	Acalma o stress	
Batata doce	Protege a sua Visão	Levanta a disposição	Combate o câncer	Fortalece os ossos	
Tomate	Previne o câncer na próstata	Previne o câncer	Baixa o colesterol	Protege o seu Coração	
Nozes	Baixa o colesterol	Previne o câncer	Estimula a memória	Melhora a disposição	Protege contra doenças do coração
Água	Ajuda a perder peso	Previne o câncer	Previne pedra nos rins	Suaviza a pele	
Melância	Previne o câncer na próstata	Promove a perda de peso	Baixa o colesterol		

COMPARTILHE ESTA INFORMAÇÃO...

Fonte: <http://clubedavida.wordpress.com/2011/06/08/qualidade-de-vida-o-que-voce-precisa-saber-sobre-alimentos-saudaveis/>

Prece Árabe - Traduzida por Seme Draibe

Deus, não consinta que eu seja o carrasco que sangra as ovelhas, nem uma ovelha nas mãos dos algozes. Ajuda-me a dizer sempre a verdade na presença dos fortes, e jamais dizer mentiras para ganhar os aplausos dos fracos. Meu Deus! Se me deres a fortuna, não me tires a felicidade; se me deres a força, não me tires a sensatez; se me for dado prosperar, não permita que eu perca a modéstia, conservando apenas o orgulho da dignidade. Ajuda-me a apreciar o outro lado das coisas, para não enxergar a traição dos adversários, nem acusá-los com maior severidade do que a mim mesmo. Não me deixes ser atingido pela ilusão da glória, quando bem sucedido e nem desesperado quando sentir insucesso. Lembra-me que a experiência de um fracasso poderá proporcionar um progresso maior. Ó Deus! Faze-me sentir que o perdão é maior índice da força, e que a vingança é prova de fraqueza. Se me tirares a fortuna, deixe-me a esperança. Se me faltar a beleza da saúde, conforta-me com a graça da fé. E quando me ferir a ingratidão e a incompreensão dos meus semelhantes, cria em minha alma a força da desculpa e do perdão. E finalmente Senhor, se eu Te esquecer, te rogo mesmo assim, nunca Te esqueças de mim!

<http://www.club33.com.br/v3/index.asp>