



Bem-estar Missionário

**Equilibrando sua saúde espiritual, física,
mental e emocional enquanto serve a Deus.**

Conteúdo

03	Bem-vindo
04	Noções básicas de Naturopatia
05	Sono
06	Água
07	Nutrição
15	Exercício
16	Suplementos
19	Saúde mental
20	Relacionamentos
21	Saúde geral
22	Brotas
23	Listas de compras

Bem-vindo!



Como missionário, naturopata e coach de vida, fui abençoado por trabalhar com muitas pessoas incríveis ao longo dos anos. Com todas as viagens, experiências interculturais e, às vezes, condições de vida primitivas, nós, missionários, somos mais propensos ao esgotamento, infecções e doenças relacionadas ao estresse do que a pessoa média. Espero que este livreto ajude a educar e encorajar você a encontrar maneiras mais saudáveis e sustentáveis de viver. Além disso, incluirei planilhas para ajudá-lo a priorizar, organizar e planejar melhor sua vida. Ao usá-las, você pode ajudar a si mesmo a prevenir a fadiga de decisão, manter-se no caminho certo e diminuir seus níveis de estresse em geral. Oro para que você ache tudo aqui benéfico e que isso o ajude em sua busca por glorificar a Deus enquanto você serve.

*Para a glória de Deus,
Erin Elizabeth*

8 Básicas de Naturopatia

SONO

Comece com bons hábitos de sono! Tenha uma rotina e pare de usar telas uma hora antes de dormir. Pessoas que sofrem de problemas de saúde ou estilos de vida exigentes podem precisar de **MAIS** sono.

ÁGUA

Beba 6-8 copos de água por dia. Sim, outras bebidas e alimentos contêm água, mas você deve beber pelo menos alguns copos de água pura por dia!

NUTRIÇÃO

Coma uma dieta saudável, incluindo o máximo de frutas e vegetais frescos que puder. Inclua um equilíbrio de carboidratos e proteínas com eles. Limite ou exclua alimentos processados e doces o máximo possível.

EXERCÍCIOS

Faça pelo menos 150 minutos por semana (cerca de 20 minutos por dia) de exercícios moderados ou 75 minutos (25 minutos 3x por semana) de exercícios de alta intensidade.

SUPLEMENTOS

Pergunte ao seu médico de família sobre verificar seus níveis de vitaminas. Tome probióticos rotineiramente para a saúde intestinal, mental e do sistema imunológico. Existem inúmeras ervas e suplementos para ajudar você a tratar problemas de saúde específicos.

SAÚDE MENTAL

Há uma variedade de remédios homeopáticos, óleos essenciais e suplementos naturais para ajudar também. Ao lidar com traumas ou estresse severo, converse com um conselheiro para obter ajuda extra.

RELACIONAMENTOS

Tente se reunir com grupos sociais, amigos ou familiares pelo menos uma vez por semana. Ter relacionamentos saudáveis e de apoio é importante para seu bem-estar geral.

SAÚDE GERAL

Faça uma desintoxicação de corpo inteiro ocasionalmente para melhorar a saúde e o bem-estar geral. Continue praticando seus hobbies e aproveite as pequenas coisas da vida! Cultive uma atitude e perspectiva positivas.

★ Benefícios de *Dormir o Suficiente*



Restauração e Cura

Função imunológica melhorada

Saúde Física

Memória melhorada

Aumento de energia

Função cognitiva aprimorada

Regulação do humor

★

A maioria dos missionários precisará de MAIS sono do que outras pessoas! Isso é especialmente verdadeiro se você estiver vivendo em outra cultura, falando outra língua ou em um ambiente extremamente difícil. Procure dormir de 9 a 10 horas por noite, pode parecer que você está perdendo um tempo valioso, mas o que você ganhará em proficiência compensará isso, eu lhe asseguro. Verifique com seu campo de serviço para descobrir quais serão suas opções de colchão, travesseiro e cama e planeje de acordo. Conheça a si mesmo e suas necessidades, é melhor levar um protetor de colchão ou travesseiro especial com você do que deixar o campo porque você não dormiu por meses e ficou doente. Decida sobre mosquiteiros, roupas de dormir e o que mais você pode precisar para seu conforto. (Eu prometo que em alguns casos ser um missionário confortável e bem ajustado é melhor do que ser um macho mal-humorado e privado de sono) Se você tiver problemas para dormir, tente usar protetores de ouvido, máscaras faciais, cortinas grossas e tenha uma boa rotina de sono. Por favor, não durma com telefones ou outros dispositivos conectados ao wi-fi perto de sua cabeça. Confira a seção de suplementos, onde listarei remédios que são úteis para dormir melhor.

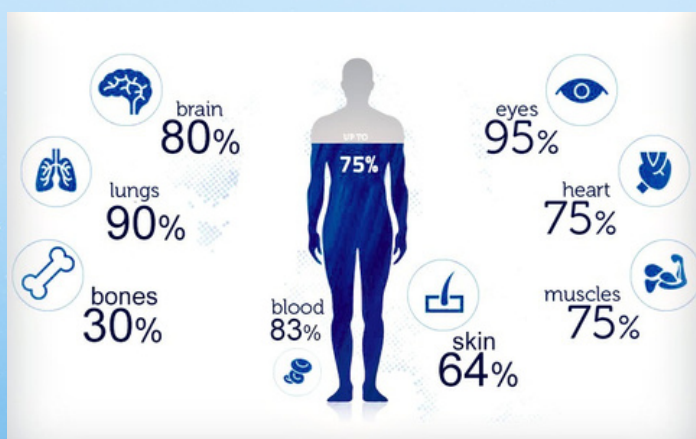


Benefícios da Água

Tomar bastante água todos os dias é essencial para sua saúde. Beber água pode prevenir a desidratação.



Beba mais água!
Deus não criou o corpo com café!



Água potável limpa é OBRIGATÓRIA!

Pense em filtros de água para TODA a sua casa e estilo de vida. No mínimo, na pia da cozinha ou em um recipiente específico separado para beber e cozinhar. No entanto, considere que você escova os dentes na pia do banheiro, lava o rosto e possivelmente lava feridas abertas no chuveiro, etc. A filtragem de toda a casa é sempre melhor quando possível. Especialmente se você mora em uma área onde a água é tratada com produtos químicos, eles podem ser absorvidos pela pele e inalação durante o banho, não apenas pela bebida.

Ao viajar para outros países ou áreas remotas, tenha filtragem de água para suas garrafas de água e carregue recipientes de água de reserva. Seja cauteloso ao comprar refrigerantes de torneira (que se misturam com água) ou água de restaurantes ou na casa de amigos, muitos vírus e parasitas podem ser transmitidos por meio de água contaminada dessa forma.

Nutrição

Alimentos vegetais: Coma uma grande variedade de vegetais, frutas, ervas, especiarias, grãos, sementes, brotos, nozes e legumes. Tente não ficar com a tríade de vegetais ricos em amido americanos: milho, ervilhas e cenouras. Seja aventureiro e diversifique, mesmo que compre apenas um vegetal novo por mês. Compre fresco, local e orgânico sempre que possível para evitar pesticidas, radiação e outros produtos químicos. Se isso não for possível por qualquer motivo, eu sugeriria uma desintoxicação de corpo inteiro todo ano. Se você mora no exterior, sugiro limpar com água com vinagre ou comprar um gerador de ozônio que trate a água para limpeza de produtos em vez de alvejante. (observação lateral, a água ozonizada também é excelente para desinfetar balcões, toalhas, brinquedos, etc.)

Alimentos de origem animal: Carne bovina, suína, aves, caça, peixes selvagens, frutos do mar e ovos. Limite a ingestão a 3-6 oz, por porção. Carne bovina e suína devem ser limitadas a 1-2 porções por semana. Compre orgânico o máximo possível para limitar a ingestão de antibióticos, bem como hormônios e outros produtos químicos. (Eu também usarei água ozonizada para enxaguar carne no exterior)

Água: Use água filtrada ou de nascente e garanta uma boa ingestão, beba 0,5 oz por libra de peso corporal diariamente. Precisamos de água para regular a temperatura corporal, transportar nutrientes, remover resíduos, nutrir articulações e cartilagens e para a produção de bile. Se você bebe cafeína ou trabalha em um ambiente quente ou físico, pode precisar de mais água. Apenas uma redução de 2% nos níveis de água no corpo começa a causar estragos em sistemas essenciais e desidrata sua fáscia.





Grãos: Se você é alérgico ou sensível ao glúten ou suspeita que seja, tome cuidado para evitar glúten. Caso contrário, massas madres ou grãos fermentados são ótimos para reduzir o glúten e aumentar a biodisponibilidade de nutrientes. Compre orgânico quando possível, não branqueado e sem ingredientes adicionados quando não for.

Feijões: Os feijões são geralmente ricos em lectinas, que danificam o revestimento intestinal. Eles devem sempre ser ensopados quando possível, germinados e bem cozidos para diminuir os níveis de lectina o máximo possível e aumentar o valor nutricional, já que agora serão uma muda. Novamente, comprar orgânico é sempre a melhor opção, comprar feijões secos e deixá-los de molho, e cozinhá-los do zero seria a próxima melhor opção. Para germinar: deixe de molho durante a noite, enxágue e escorra pela manhã, cubra e coloque em um armário escuro, enxágue/escorra/cobrir 2-3x por dia por mais 1-2 dias até ver brotos começando em pelo menos metade dos feijões. Guarde na geladeira por até 4 dias crus ou cozinhe imediatamente.

Gorduras saudáveis: consuma principalmente gorduras ômega-3: peixes oleosos selvagens, linhaça, cânhamo e sementes de chia. Coma quantidades menores de gorduras ômega-6: sementes de girassol, a maioria das nozes e gorduras ômega-9: abacate, azeitonas. Os ômegas formam membranas celulares, apoiam a função cerebral, o humor, melhoram a saúde cardíaca e diminuem a inflamação.

Hábitos alimentares saudáveis...

Jejum: Permite que o trato digestivo descanse e se reabasteça, dando energia ao resto do corpo para curar e reparar. Desencoraja a alimentação excessiva e promove o controle de peso. O jejum intermitente é adaptado para atender às necessidades do indivíduo, a janela de alimentação varia; geralmente entre 8 a 12 horas por dia, por exemplo, comer apenas entre 9h e 19h. Isso depende do indivíduo e do que funciona melhor para ele, o ideal é parar de comer pelo menos 3 a 4 horas antes de dormir.

Preparação de alimentos: Prepare os alimentos para manter a quantidade ideal de nutrientes e evitar a formação de compostos prejudiciais associados ao cozimento em altas temperaturas e ao aquecimento de óleos. Limite o uso regular de grelhar, fritar e outros métodos de alta temperatura. Cozinhe vegetais no vapor em vez de fervê-los. Uma mistura de alimentos crus e cozidos auxilia na ingestão ideal de nutrientes. Tente comer pelo menos algumas porções de frutas e vegetais crus todos os dias.

A fermentação de alimentos é uma excelente maneira de aumentar o consumo de probióticos e o valor nutricional dos alimentos. Germinar feijões, verduras e ervas é uma maneira rápida e fácil de obter vegetais frescos em áreas de difícil acesso.



Alimentação consciente: Coma sentado à mesa, experimente a comida e preste atenção em como você se sente em termos de saciedade e plenitude. Isso ajuda a desacelerar a alimentação, reduz a probabilidade de comer demais e incentiva escolhas alimentares saudáveis. O ideal é mastigar de 20 a 30 vezes por mordida para dar suporte ao processo digestivo.

Combinação de alimentos: Coma um equilíbrio de alimentos saudáveis com pelo menos metade do seu prato sendo frutas e vegetais saudáveis. A outra metade sendo 3-6 onças de carne, 1 xícara de carboidratos, pequenas quantidades de gorduras e óleos. Desfrute de sobremesas à base de frutas para conter os desejos por doces.

O que evitar...

Alimentos altamente processados que contêm ingredientes geneticamente modificados, corantes artificiais, adoçantes, pesticidas e outros aditivos químicos. Alimentos lixo são desprovidos de nutrientes e aumentam a carga tóxica do corpo. Eu vou encorajá-lo a encontrar uma alternativa saudável, não exclua coisas sem substituí-las. Para sua informação, eu incluiria a maioria dos cereais matinais como alimentos lixo. Substituindo alimentos lixo: Eu faço biscoitos de chocolate, torta de chocolate sem glúten e brownies de chocolate, todos usando ingredientes orgânicos. (Viu onde eu quero chegar??? Eu substituí com sucesso meu hábito de barra de chocolate! E sim, eu sou obcecada por chocolate e talvez eu devesse escrever um livro de receitas a seguir...)

Ingredientes adicionados: Conservantes, corantes, aromatizantes, MSG, produtos químicos, qualquer coisa que seja difícil de ler ou pronunciar em um rótulo NÃO é comida. Evite essas coisas o máximo que for humanamente possível. Eles não fornecem nutrição, e a maioria desses produtos aumenta o risco de câncer, doenças autoimunes, desequilíbrios hormonais, intestino permeável, para citar alguns.

Açúcares refinados e adoçantes artificiais: Viciantes e estimulam a alimentação excessiva. A maioria dos adoçantes artificiais está relacionada ao câncer e pode ser neurotóxica, genotóxica, e estudos mostram que eles podem causar síndrome do intestino permeável. Verifique os rótulos dos alimentos para Eritritol, Hidrolisados de amido hidrogenado, Isomalt, Lactitol, Maltitol, Manitol, Sorbitol, Xilitol, Acessulfame de potássio (Ace-K), Advantame, Aspartame, Neotame, Sacarina, Sucralose, Açúcar mascavo, Xarope de milho, Dextrose, Frutose, Glicose, Xarope de milho rico em frutose (HFCS), Xarope de malte de lactose Sacarose (Usamos em ordem de preferência: TUDO ORGÂNICO - mel, açúcar de tâmara e pasta de tâmara, açúcar de coco, açúcar de cana e melaço)

Sal de cozinha: É refinado, com minerais removidos e, frequentemente, com ingredientes adicionados. A alta ingestão está associada à retenção de líquidos e pressão alta. Use sal marinho ou sal do Himalaia em quantidades limitadas, pois eles contêm traços de minerais necessários ao corpo. Tente cozinhar com quantidades menores, reduzindo pela metade sua ingestão normal ao longo do tempo.



Soja: Geralmente é geneticamente modificada, especialmente nos EUA, e contém compostos que dificultam a digestão. Coma apenas soja orgânica e fermentada. Produtos de soja fermentados aumentam a digestibilidade, por exemplo, tempeh, missô. Aminoácidos de coco são um ótimo substituto para o molho de soja.

Laticínios: O leite de vaca processado é difícil de digerir para muitos. Grandes quantidades podem aumentar a acidez no corpo, que é então equilibrada pela liberação do mineral alcalinizante, cálcio, dos ossos. Limite a ingestão a pequenas quantidades de laticínios crus, que são mais fáceis de digerir. Laticínios crus fermentados têm mostrado muitos benefícios à saúde.

Café: A cafeína prejudica o sono e estressa as supra-renais. A torrefação de grãos de café produz compostos que promovem o câncer, enquanto solventes tóxicos são frequentemente usados no processo de descafeinação. Em vez disso, opte por café de cogumelo, chá matcha ou, se necessário, café descafeinado com água suíça orgânica em quantidades limitadas.

Álcool: Uma toxina no corpo humano. Danificando as células, especialmente as células do sistema nervoso, e coloca uma carga pesada nos processos de desintoxicação do fígado. Limite o consumo de álcool o máximo possível.

Sucos e refrigerantes: ambos são ricos em açúcares e produtos químicos e devem ser evitados. Se você optar por bebê-los, tente limitar a 1x ao dia ou menos e compre orgânicos.



Coma o Arco-íris

Coma uma variedade de cores de frutas e vegetais todos os dias!

VERMELHO: Frutas e vegetais vermelhos contêm licopeno e ácido elágico, que são fitoquímicos importantes. Eles também contêm fitonutrientes como citrulina e betacaroteno. Alimentos vermelhos reduzem a inflamação, melhoram a saúde do coração, diminuem o risco de câncer de próstata e mama, contribuem para a prevenção de derrame e aumentam a função cerebral.

EXPERIMENTE: Maças, Cerejas, Cranberries, Uvas vermelhas, Peras vermelhas, Romãs, Framboesas, Morangos, Pimentões vermelhos, Rabanetes

LARANJA: Luteína e zeaxantina são carotenoides, que são antioxidantes que ajudam a proteger a saúde dos seus olhos, eles se acumulam na retina, ajudando a prevenir cataratas e degeneração macular. Eles também protegem seus olhos dos danos da luz azul causados por telefones, computadores e telas de televisão. Alimentos laranja também estimulam o sistema imunológico e ajudam na saúde das articulações.

EXPERIMENTE: Laranjas, Abóbora, Cenouras, Damascos, Mangas, Batatas-doces, Abóbora Butternut

Coma a Arco-íris

AMARELO: Muitos vegetais amarelos são ricos em fibras, o que ajuda a promover a saúde e a regularidade gastrointestinal. Regular o açúcar no sangue, reduzir os níveis de colesterol, prevenir doenças cardíacas e reduzir a inflamação intestinal são alguns outros benefícios dos alimentos amarelos.

EXPERIMENTE: Pimentões, abóbora de verão, tomates-cereja amarelos, beterrabas douradas, banana, abacaxi, limões

VERDE: Verduras são alguns dos alimentos mais saudáveis que podemos comer. Frutas e vegetais verdes são ricos em cálcio, luteína, isotiocianatos, isoflavonas, folato e vitamina K. Pesquisas mostram que comer vegetais folhosos ajuda a diminuir a taxa de declínio cognitivo. Um estudo entre 960 participantes de 58 a 99 anos descobriu que aqueles que consumiram pelo menos 1,3 porções por dia de vegetais folhosos por quase cinco anos experimentaram uma melhora cognitiva comparada a ser 11 anos mais jovem, em comparação com aqueles que consumiram menos vegetais. COMA VERDES!

EXPERIMENTE: Couve, Microgreens, Couve-folha, Espinafre, Repolho, Folhas de beterraba, Agrião, Alface romana, Abacate, Uvas, Limas





Coma o Arco-íris

ROXO: Frutas e vegetais azuis e roxos são ricos em antocianinas e resveratrol e foram estudados extensivamente por suas propriedades anticâncer e antienvelhecimento. Os fitoquímicos nas frutas vermelhas trabalham para reparar danos causados pelo estresse oxidativo e inflamação. Alimentos roxos ajudam com doenças cardíacas, declínio cognitivo e diabetes tipo 2, além de apoiar a manutenção de um peso saudável e uma resposta inflamatória normal.

EXPERIMENTE: Repolho roxo, Couve-flor roxa, Pimentões roxos, Couve roxa, Rabanete roxo, Uvas roxas, Ameixas, Figos, Amoras, Romãs, Açaí, Sabugueiro

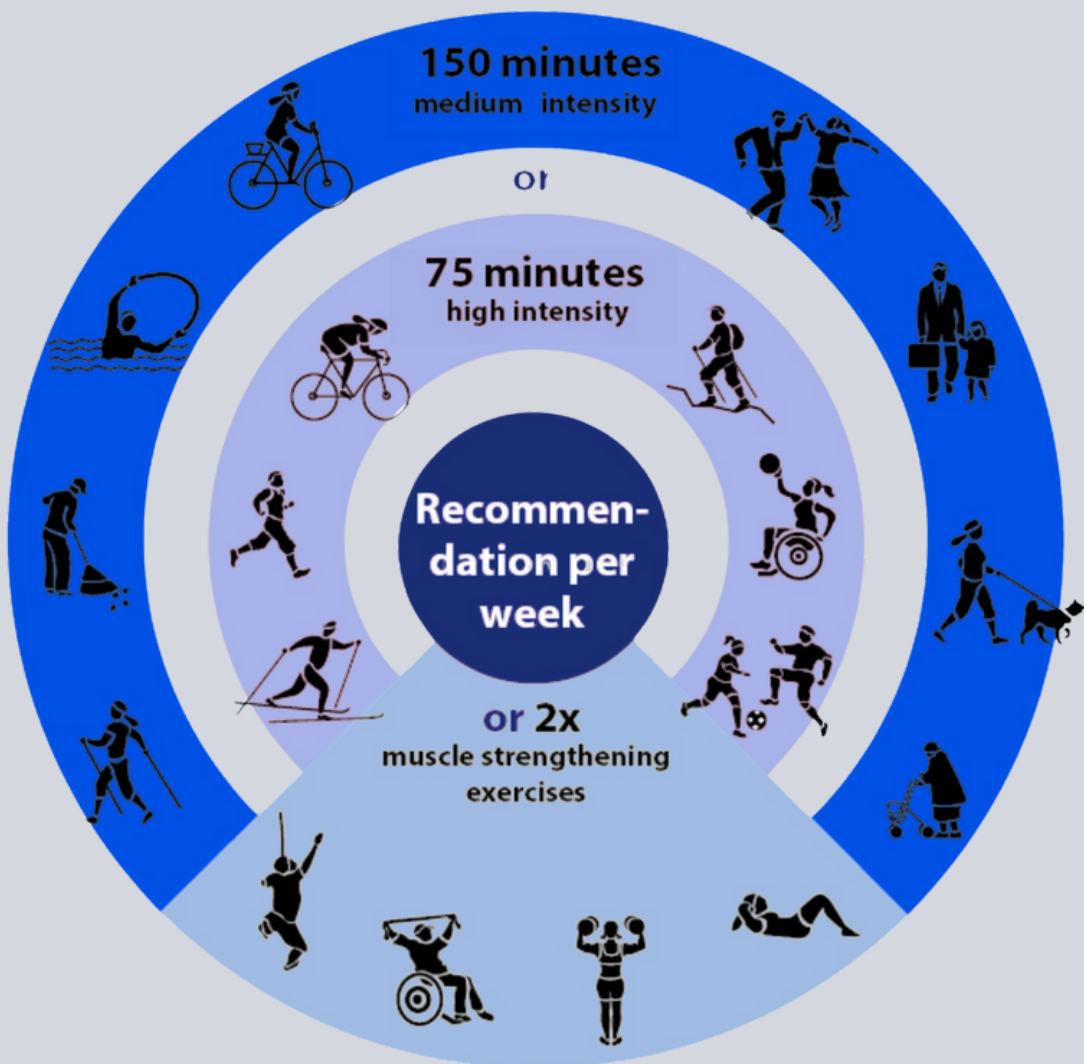


BRONZEADO: Frutas e vegetais bronzeados são ricos em compostos anticâncer, anti-inflamatórios, estimulantes do sistema imunológico, antialérgicos e antimicrobianos. Alguns dos compostos saudáveis são sulforafano, alicina, quercetina e outros fitonutrientes também.

EXPERIMENTE: Bananas, Couve-flor, Alho, Gengibre, Jicama, Cogumelos, Cebolas, Pastinacas

Exercício

Encontre uma maneira de integrar o movimento em suas tarefas diárias. Se você mora em uma área fisicamente exigente, certifique-se de alongar por 10-15 minutos todas as manhãs e noites para evitar tensão muscular e lesões. Considere comprar sacos de areia com pesos, faixas de exercícios, bola de ioga e um rolo de espuma.

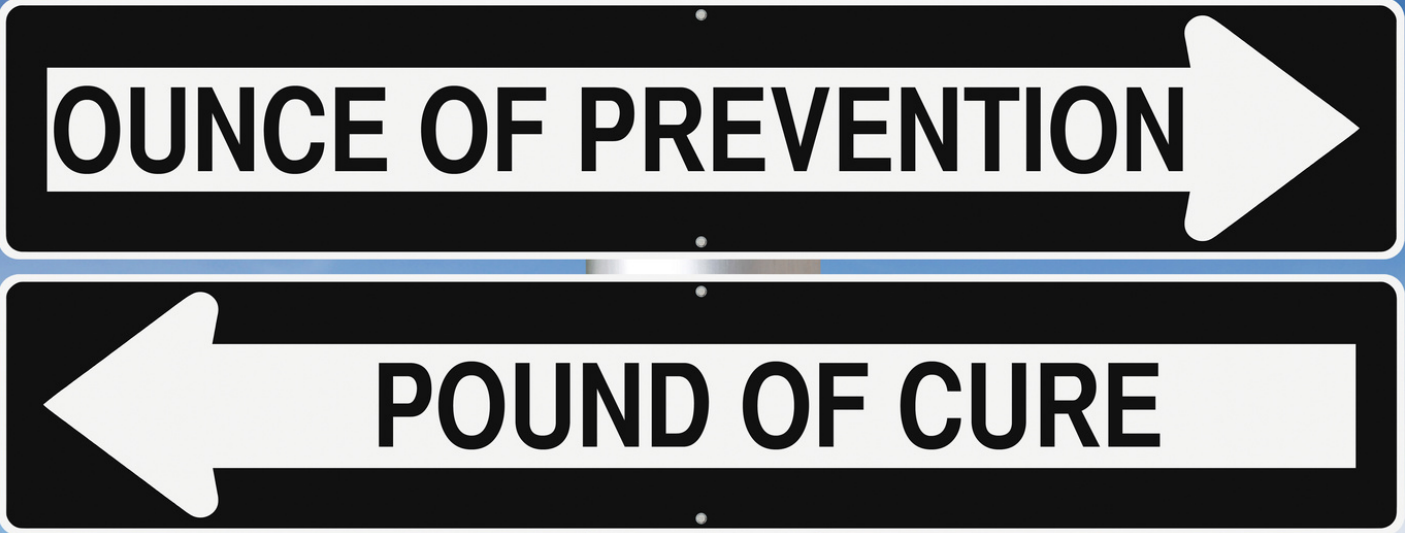


Suplementos

Saber quais vitaminas e suplementos você precisa pode ser um pouco mais difícil de descobrir. Para os níveis de vitaminas, eu sempre recomendo verificar os níveis de D todos os anos, pois é extremamente importante para a função imunológica e a deficiência também contribui para a depressão grave. Os níveis ideais de D são 60-100. Muito ou pouco pode causar sintomas graves. Ao lidar com quaisquer outros problemas de saúde, é sempre bom solicitar que seus outros níveis de vitaminas também sejam verificados pelo seu médico de família.

Pesquise e esteja ciente das armadilhas comuns na dieta local em que você está comendo. Por exemplo, em países com alto consumo de tapioca/yucca, o que inibe a função da tireoide, você pode precisar de um suplemento de iodo. Servindo em países que têm muitos alimentos fritos, você pode precisar tomar lecitina e chá de alecrim para evitar problemas de vesícula biliar. Quando possível, trabalhe com um herbalista, naturopata ou homeopata experiente para ajudá-lo a escolher os suplementos de que precisa.





OUNCE OF PREVENTION

POUND OF CURE

Remédios naturais comuns

Quanto mais cedo você usar remédios naturais, melhor. Quanto mais tempo você deixar um resfriado ou infecção apodrecer, mais tempo levará para controlá-lo e curá-lo. Confira o índice para uma lista imprimível de suplementos e links para compras nos EUA e no Brasil. Estes são apenas alguns exemplos de como esses produtos podem ser usados.

Carvão ativado - clareamento dentário, limpa e desinfeta, uso interno para intoxicação alimentar, cataplasma em cortes e mordidas se infectados ou para prevenir infecção, cataplasma em picadas para retirar veneno.

Óleo de coco - previne conjuntivite, antibacteriano, antifúngico, cuidados com a pele, óleo de cozinha saudável.

Pomada para desenho de Prid - use em mordidas e cortes à noite para prevenir infecção, use em farpas, furúnculos, acne.

Cataplasma de sal e alho - mata infecção, pode ser usado para cortes, dores de ouvido, dores de dente, herpes labial, no peito para tosse.

Água ozonizada - limpa e desinfeta, use no lugar de alvejante ou vinagre na limpeza de vegetais, limpeza doméstica, remova o cheiro de mofo das roupas deixando-as de molho durante a noite, enxágue bucal, limpador de corte. (não inale o gás emitido ou use perto de chamas abertas, mantenha as janelas abertas durante o uso)

Purify parasite cleanse da The Life Tree – mata parasitas naturalmente. Tome por 1 a 3 meses, depois você pode tomar em pequenas doses diariamente ou tomar uma dose normal por uma semana a cada mês para prevenção. (1 gota por 5 libras de peso corporal) É melhor que toda a família (1 ano ou mais), incluindo animais de estimação, tome junto.

Umcka – ótimo para febre, dor de cabeça, coriza, tosse, calafrios, todos os sintomas de resfriado e gripe.

Remédios florais – O remédio de resgate é particularmente para estresse severo, existem 28 remédios diferentes com base em sintomas específicos. Walnut é ótimo para aqueles que lutam contra choque cultural ou mudanças.

Neti pot – limpe seus seios nasais e respire melhor! Menos infecções sinusais, alergias e resfriados.

MSM – reduz inflamação, dor e respostas alérgicas. Pode ser tomado em altas doses com segurança para controlar alergias graves ou reações a picadas. Abra uma cápsula e crie uma pasta para colocar sobre picadas que estão reagindo e tome uma dose internamente também. (procure atendimento médico em caso de reações graves) Também pode ser adicionado à loção e usado para tratar/prevenir fungos na pele. (é à base de enxofre, tenha cuidado se você tem alergia a sulfas)

Desintoxicação de corpo inteiro – apenas algumas gotas por dia para ajudar seu corpo a limpar os produtos químicos aos quais você é exposto regularmente para evitar acúmulo e permanecer mais saudável.

Terapia muscular da Hyland – ótima para crianças/adultos – dores musculares/articulares, inchaços, hematomas, lesões, fibromialgia.

Esporobiótico/probiótico – a cada dia novos estudos mostram mais benefícios dos probióticos para o intestino, cérebro, sistema imunológico, mental e saúde geral. Os esporobióticos são cepas específicas com alta resiliência ao calor e ácido – ótimos para viajar e armazenar em ambientes quentes. Também para sobreviver ao ácido estomacal e curar o intestino. Qualquer pessoa que tenha tomado um antibiótico deve tomar um probiótico por pelo menos um ano depois, mas todos devem tomá-lo com a maior frequência possível. Recomendo fazer uma rotação de várias marcas com cepas diferentes para desenvolver uma colônia diversificada regularmente.

Allibiotic/A-biotic – uma alternativa totalmente natural aos antibióticos sem os efeitos colaterais e danos às bactérias saudáveis. Eu os uso exclusivamente há mais de 15 anos e nunca precisei de um antibiótico prescrito desde então. Use para resfriados, infecções ou qualquer momento em que você normalmente consideraria usar um antibiótico. (em casos graves, uma prescrição pode ser necessária, mas para a maioria dos problemas comuns, eles funcionam bem)

Saúde mental

Choque cultural, novos alimentos, jet lag e estar longe de seus amigos e familiares afetarão sua saúde mental rapidamente se você não tomar cuidado. Saber com antecedência se seus níveis de vitamina D e B são suficientes será importante. Ambos são essenciais para seu sistema imunológico e saúde mental, níveis baixos podem causar depressão e aumentar a ansiedade.

Novos estudos estão ligando intestino e cérebro/saúde mental cada vez mais a cada dia. Começar a tomar probióticos e comer bem antes de se mover fortalecerá seu sistema.

Use as planilhas fornecidas posteriormente para encontrar seus pontos fortes e fracos, para conhecer seus valores e fazer planos. Ter ideias e planos escritos com antecedência para lembrar em tempos difíceis será um incentivo e um lembrete do porquê você está fazendo o que está fazendo. Crie bons hábitos e cultive atividades para aliviar o estresse regularmente. A fadiga de decisão é um problema real quando TUDO é novo. Nós planejamos as refeições, dobramos as roupas em trajes pré-escolhidos para a semana, planejamos as tarefas, organizamos e escrevemos o máximo de coisas possível para reduzir o estresse.

Se você estiver com dificuldades, tenha alguém para conversar, como um pastor ou mentor. Use os remédios naturais listados no índice de tratamento do estresse quando necessário. Muitos remédios homeopáticos podem ajudar a aliviar os sintomas do estresse sem a preocupação com vício ou efeitos colaterais.



Relacionamentos

Fomos criados para sermos seres relacionais. Primeiramente, nosso relacionamento com Deus é de suma importância. Como missionários, estamos bem cientes disso, mas devemos lembrar que nosso trabalho/serviço/missão NÃO é nosso relacionamento com Deus. Devemos priorizar o tempo a sós com Ele para ler/ouvir a Bíblia, orar e ouvi-Lo. Se esse relacionamento falhar, não demorará muito para que os outros sigam o exemplo.

Por favor, lembre-se de ser extremamente paciente e compreensivo consigo mesmo, seu cônjuge, seus filhos e as pessoas ao seu redor ao se mudar para outro país e retornar daquele país. Leva vários meses para se ajustar a cada mudança. Emoções, atitudes, reações e comportamentos são expressos de forma diferente do normal durante a transição. Lembre-se de que isso vai passar e você encontrará um novo normal, só vai exigir algum tempo

Equilíbrio é uma palavra que uso com frequência, em todos os aspectos de nossas vidas, é importante. As situações vão fluir e refluir ao longo dos diferentes estágios do seu ministério. Faça um esforço consciente para encontrar um equilíbrio que funcione para você e sua família em cada estágio do ministério. Além disso, lembre-se de que isso inclui seus amigos, familiares e igrejas de apoio em casa. Então encontre horários e maneiras de construir relacionamentos em sua comunidade e ministério. É fácil passar muito tempo isolado para introvertidos e muito tempo longe de casa para extrovertidos. Procure aquele ponto ideal onde você tem tempo suficiente para recarregar as energias, mas não muito.

Ideias para permanecer conectado - compre um aplicativo de texto com um número de telefone permanente e, em seguida, obtenha uma conta do Google Voice para que você possa ligar para qualquer pessoa por meio de uma conexão de internet. Use o aplicativo Marco Polo com amigos ou familiares para bater papo. Obtenha um porta-retratos inteligente e configure uma conta de família para que você possa ter as fotos deles enviadas diretamente para o seu porta-retratos (ou compre um para seus pais e envie fotos para eles).



Saúde Geral

Lembre-se de agendar seu exame físico e de sangue anual básico, cuidar dos dentes, usar tratamento quiroprático e todas as pequenas coisas que se somam a longo prazo. Tente reduzir produtos químicos dentro e ao redor de sua casa. Limite o tempo de tela e use hábitos saudáveis de tecnologia. Mantenha seus hobbies e atividades pessoais. Concentre-se em ser o melhor que você, Deus o criou para ser!

Porque somos criação dele, criados em Cristo Jesus para boas obras, as quais Deus de antemão preparou para que andássemos nelas. Efésios 2:10



Brotos ou Micro-verdes

Ingredientes

- Feijões secos, sementes de alface, sementes de vegetais ou sementes de ervas. (compre a granel no MercadoLivre)

Instruções

- Esterilize um frasco com água fervente.
- Adicione 1 colher de sopa de sementes pequenas (ou 2 colheres de sopa de sementes grandes) ao frasco esterilizado. Cubra as sementes com água fria e deixe de molho pelo tempo recomendado na embalagem ou durante a noite.
- Drene bem e coloque o frasco em um armário escuro. Você pode deixar o frasco de cabeça para baixo sobre uma toalha em uma tigela para garantir que todo o excesso de água tenha sido removido.
- Enxágue o frasco 2 a 3 vezes ao dia com água fria, certificando-se de drená-lo bem todas as vezes. Use água ozonizada se fungos ou parasitas forem um problema.
- Você precisará repetir o enxágue por 3 a 5 dias. Os brotos estarão prontos quando se desdobrarem em brotos com folhas verdes.
- Enxágue bem os brotos e drene-os bem. Seque-os delicadamente em um pano de prato antes de armazená-los em um recipiente ventilado ou saco de produtos lavável. Os brotos devem ser mantidos na geladeira por 3 a 5 dias.
- Desfrute em sanduíches, saladas, como salada, em sopas, no arroz ou em quase tudo!



Brasil Healthy Shopping Links

SITE	ITEMS
https://www.biowash.com.br/	Sabonetes para lavar roupa, louça, mãos (naturais)
https://belivebefree.com.br/	"Opções sem glúten, sem laticínios e sem açúcar"
https://www.puravida.com.br/	Vitaminas, suplementos
https://www.mercadolivre.com.br/	TUDO!!!
Gerador De Ozônio Caseiro 500mg/h	Gerador de ozônio
Shampoo E Condicionador Neutro	Shampoo e condicionador (naturais)
https://naturalisanapolis.com.br/	Farmácia homeopática em Anápolis (posso passar RX)
erinelizabethholistichealth@hotmail.com	Envie-me um e-mail para uma receita homeopática para ser atendida no Brasil
links EUA	
https://eeholistichealth.com/shop	"Agende consultas, saiba mais"
https://us.fullscript.com	Vitaminas, suplementos, homeopáticos, óleos essenciais
https://thelifetree.com/	Limpeza de parasitas Purify
https://www.sollenaturals.com	SolleFlex loção
https://erinsuttle.norwex.biz/en_US/	Norwex

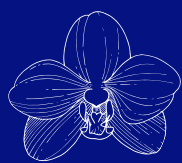
disclaimer

Copyright © [2024] [Erin Suttle]

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced in any form without permission from the publisher, except as permitted by U.S. copyright law. For permissions contact:
[erinelizabethholistichealth@hotmail.com]



Obrigada!



E H