

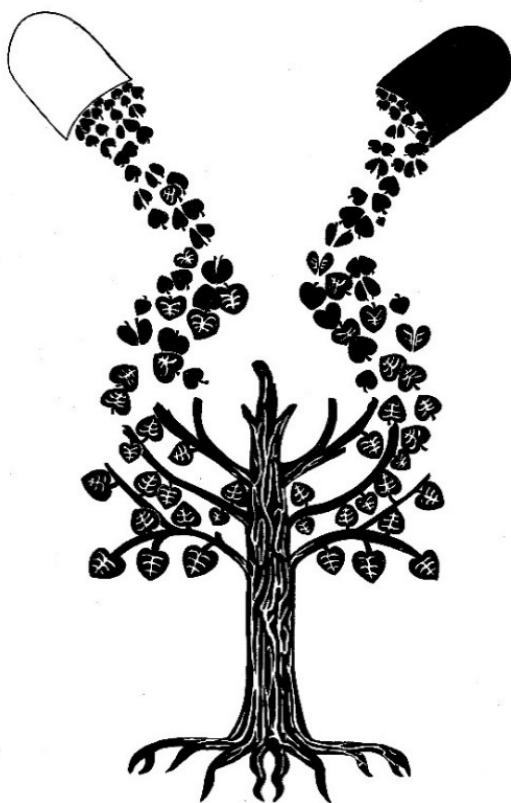
VIVA MAIS, SOFRA MENOS;

O guia de ervas para melhorar a saúde

Por

DARRELL PARRISH

ilustradores: trabalho freelance remunerado



ÍNDICE

CONJUNTO EMANCIPATÓRIO DE UMA ERVA

CAPÍTULO UM

O REINO QUE CONQUISTA TODA A VIDA..... 13

CAPÍTULO DOIS

SESSÕES DE INALAÇÃO DE ERVAS FAÇA VOCÊ MESMO. 61

CAPÍTULO TRÊS

CURSO CURSO DE ENCAPSULAMENTO DIY 99

CAPÍTULO QUATRO

COLETA DE DADOS SOBRE ERVAS EM RELATÓRIOS

CIENTÍFICOS 131

CAPÍTULO CINCO

O TESTE DE PALADAR E OLFATO DAS ESSÊNCIAS VIVAS

..... 157

CAPÍTULO SEIS

CHÁS DE ERVAS PRODUZIDOS EM GALÕES 191

PRIMEIRA LEITURA: ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE E AVISOS LEGAIS

As informações, sugestões e conclusões relacionadas à saúde contidas neste livro e todas as informações compiladas aqui se baseiam nas várias sugestões e opiniões do autor. Diferentes tipos de fontes alternativas foram incorporados à publicação. Os comentários do autor são seus e somente seus - baseados na aplicação de longo prazo de mais de cinquenta pós de ervas individuais, colocados em cápsulas [tomados diariamente por doze anos ou mais]; sessões de inalação autoadministradas, todas feitas diariamente por mais de dois anos; e, finalmente, autoadministração de mais de vinte ervas tomadas semanalmente na forma de infusões de ervas!

As informações contidas nesta publicação não devem ser interpretadas erroneamente como orientação médica, como a que você receberia de um médico, nem como orientação para autodiagnóstico, nem como qualquer outra forma de prescrição para autotratamento. As informações específicas sobre ervas discutidas neste livro são sobre ervas que tomei para mim e nunca foram para nenhuma cura médica, mas são baseadas em três meios físicos: sangue, fluidos corporais e o domínio cerebral.

Por exemplo, eu sofria de angina, mas ela acabou desaparecendo! Mais uma vez, nenhuma das informações aqui contidas deve ser considerada uma cura específica ou abrangente para qualquer enfermidade, doença ou outros problemas de saúde, reais ou não. O material contido neste documento é oferecido estrita e exclusivamente para fornecer ao público em geral minhas declarações e o uso de ervas como educação holística para a saúde. Pessoas com qualquer problema de saúde devem consultar um profissional médico antes de experimentar qualquer um dos materiais de instrução contidos neste livro.

O jejum não é recomendado. Mesmo que o leitor não tenha nenhuma doença conhecida, ele deve se autoadministrar qualquer uma das ervas discutidas, já que elas nada mais são do que um relato em primeira pessoa, para ajudar a alertar outras pessoas sobre a necessidade de seguir qualquer conselho de outras pessoas postado on-line? Novamente, nada do que está impresso neste livro deve ser considerado orientação médica ou de saúde. Como sempre há algum risco envolvido em qualquer programa relacionado à saúde, o primeiro capítulo é informativo, enquanto os demais capítulos são instrutivos para disciplinas específicas que merecem ser aperfeiçoadas. O leitor deve decidir qual lista de ervas deve tomar diariamente e a longo prazo. O autor se reserva o direito de modificar e atualizar seus pontos de vista com base em novas condições a qualquer momento. Um livro avançado está em andamento. Mais detalhes serão anunciados no site www.herbvested.com.

PRIMEIRA LEITURA: ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE E AVISOS LEGAIS

As informações, sugestões e conclusões relacionadas à saúde contidas neste livro e todas as informações compiladas aqui se baseiam nas várias sugestões e opiniões do autor. Diferentes tipos de fontes alternativas foram incorporados à publicação. Os comentários do autor são seus e somente seus - baseados na aplicação de longo prazo de mais de cinquenta pós de ervas individuais, colocados em cápsulas [tomados diariamente por doze anos ou mais]; sessões de inalação autoadministradas, todas feitas diariamente por mais de dois anos; e, finalmente, autoadministração de mais de vinte ervas tomadas semanalmente na forma de infusões de ervas!

As informações contidas nesta publicação não devem ser interpretadas erroneamente como orientação médica, como a que você receberia de um médico, nem como orientação para autodiagnóstico, nem como qualquer outra forma de prescrição para autotratamento. As informações específicas sobre ervas discutidas neste livro são sobre ervas que tomei para mim e nunca foram para nenhuma cura médica, mas são baseadas em três meios físicos: sangue, fluidos corporais e o domínio cerebral.

Por exemplo, eu sofria de angina, mas ela acabou desaparecendo! Mais uma vez, nenhuma das informações aqui contidas deve ser considerada uma cura específica ou abrangente para qualquer enfermidade, doença ou outros problemas de saúde, reais ou não.

O material aqui contido é oferecido estrita e exclusivamente para fornecer ao público em geral minhas declarações e o uso de ervas como educação holística para a saúde. Pessoas com qualquer problema de saúde devem consultar um profissional médico antes de experimentar qualquer um dos materiais de instrução contidos neste livro.

O jejum não é recomendado. Mesmo que o leitor não tenha nenhuma doença conhecida, ele deve se autoadministrar qualquer uma das ervas discutidas, já que elas nada mais são do que um relato em primeira pessoa, para ajudar a alertar outras pessoas a aceitarem qualquer conselho de outras pessoas postado on-line? Novamente, nada do que está impresso neste livro deve ser considerado orientação médica ou de saúde. Como sempre há algum risco envolvido em qualquer programa relacionado à saúde, o primeiro capítulo é informativo, enquanto os demais capítulos são instrutivos para disciplinas específicas que merecem ser aperfeiçoadas. O leitor deve decidir qual lista de ervas deve tomar diariamente e a longo prazo. O autor se reserva o direito de modificar e atualizar seus pontos de vista com base em novas condições a qualquer momento. Um livro avançado está em andamento. Mais detalhes serão anunciados no site www.herbvested.com.

CAPÍTULO UM

O REINO QUE CONQUISTA TODA A VIDA

Tutorial prático do mestre 101

INTRODUÇÃO:

A ciência alcançou muitos avanços na década de 1990 em relação aos medicamentos desenvolvidos a partir de plantas. Por que os fabricantes se contorceram tanto para reformulá-los? Acho que foi para confundir e desconcertar os outros, em seus esforços para formulá-los a partir das mesmas plantas que a natureza sempre planejou administrar à humanidade.

A maneira mais fácil de ilustrar esse conceito mascarado das fábricas de medicamentos é uma planta que mata a malária. O óleo essencial que mata a malária é a *Artemisia annua*! O nome comum da planta é absinto doce, anis doce, artemísia doce. Ela era o principal ingrediente das cápsulas que estavam sendo fabricadas em uma empresa de medicamentos com sede na África.

A matéria vegetal colocada em suas cápsulas contra a malária foi dada a alguns dos funcionários da fábrica. Como esse medicamento ficou caro, muitos agricultores locais começaram a cultivar a planta *Artemisia annua*. Por fim, essa planta herbácea estava sendo vendida em mercados de agricultores locais. A empresa logo interrompeu toda a produção de cápsulas antimaláricas. O que ninguém sabe dizer é a quantidade exata de *Artemisia annua* necessária nem o período de tempo exigido para a cura - ao tomar essa quantidade desconhecida!

Houve mais uma grande mudança na forma como as plantas herbáceas são estudadas. Estudei muitos documentos científicos publicados sobre ervas de grande importância para mim.

Parecia que os documentos mais antigos eram mais informativos do que qualquer um desses trabalhos publicados recentemente. Essa grande mudança ocorreu quando todos foram obrigados a utilizar amostras de ervas feitas por outros, como fornecedores de óleos essenciais por destilação. Isso fez com que todas as plantas fossem destiladas em seus biocompostos individuais.

O estudo de ervas nos Estados Unidos não é exclusivo, muitos outros países estão fazendo o mesmo. As diferenças são grandes. Muitos países fazem suas próprias infusões de ervas e até mesmo as concentram em várias decocções. A triste notícia é que os grupos científicos nos EUA preferem comprar seus materiais de estudo, o que significa que as ervas foram fabricadas por destilação.

Por que todo material vegetal em estudo deve ser processado por destilação? Ela separa toda a "bio-matéria viva" em suas biomoléculas singulares. Há ideias ou razões lógicas para fazer isso. Seu raciocínio é padronizar os compostos herbais. Mas a razão pela qual acho que eles estão fazendo isso é para afirmar que os voláteis são iguais a todos os óleos essenciais verdadeiros. Essa afirmação errônea vem ocorrendo desde o início dos anos 2000.

Acredito que seja por meio da remoção de uma frase-chave, metabólitos primários, de futuros artigos publicados sobre ervas, para que eles possam continuar trabalhando por conta própria no futuro. Hoje, eles só publicarão descobertas de metabólitos secundários. Há muito mais a ser discutido sobre esse direcionamento incorreto de termos-chave.

O próximo desvio que muitos grupos de ciência herbal ainda praticam hoje é misturar óleos essenciais verdadeiros com voláteis fabricados em plantas. Essa agenda oculta deles é sempre empurrar o máximo de voláteis de plantas para o "status de santuário seguro" dos verdadeiros óleos essenciais!

Além disso, há muitas empresas com equipes médicas que rejeitam remédios fitoterápicos de qualquer tipo, incluindo

todas as conversas sobre infestações agressivas de fungos por esses e muitos outros profissionais de saúde!

Afirmarei aqui que os comentários acima são práticas medicinais perigosas, em minha opinião. Há muitas ervas que, quando tomadas juntas diariamente, em doses baixas, trazem muitos benefícios à saúde do corpo humano. Na minha opinião, essa é a melhor prática médica preventiva. Tenho consumido pós de ervas em meu corpo há mais de quinze anos. Na verdade, sinto-me trinta anos mais jovem, ou seja, neste exato momento em que escrevo.

Estou com 78 anos de idade no momento em que escrevo este artigo. O resultado foi incrível, até minha angina desapareceu. Não estou falando de curas aqui. Apenas controle total, por meio do consumo de verdadeiros óleos essenciais de plantas, que eu chamo de Plantas de Carga.

O SETOR DE MEDICAMENTOS ATUALMENTE

A ajuda prática das profissões médicas há muito se desviou do caminho. Não estou falando de grupos científicos de estudo de ervas, mas dos serviços médicos oferecidos ao público em geral.

Muitos desses setores voltados para a saúde deveriam primeiro justificar seu propósito de ajudar o público em geral. O que estou sugerindo? Eles deveriam provar todos os seus serviços em si mesmos primeiro! É isso mesmo, todo profissional de saúde que pratica com ervas "deve fazer isso em si mesmo primeiro". Bem, eu tenho feito exatamente isso - tenho praticado em mim mesmo!

Vou explicar melhor. Inicialmente, eu achava que a maioria das ervas individuais poderia me proporcionar um alívio reconhecível. Logo percebi que poucas ervas isoladas [exceto *Artemisia annua*] são capazes de proporcionar alívio a longo prazo. Na verdade, não encontrei nenhuma outra ao longo dos muitos anos de autoexperimentação com pós de ervas colocados em meu corpo durante anos.

Mesmo assim, a maioria dos seres humanos deseja viver mais e sofrer menos! O inimigo da humanidade não são os outros humanos, mas a Mãe Natureza - ela mesma! Isso mesmo, a Mãe Natureza tem muitas criaturas de baixa qualidade de vida "sempre tão dispostas e capazes" de viver suas vidas, especialmente de reproduzir seus tipos dentro dos seres humanos 24 horas por dia, 7 dias por semana!

A boa notícia é que o material deste livro é muito diferente. Ele pode ser comparado a uma aula universitária sobre ervas, com mais de um semestre de duração. Na verdade, pode levar cerca de três anos até que você possa competir com o "conhecimento atual sobre ervas que servem aos seres humanos" desse autor. É isso mesmo, apenas um pequeno lote de plantas herbáceas atende aos seres humanos 24 horas por dia, 7 dias por semana. Por que 24 horas por dia, 7 dias por semana? Em resumo, descobri que pequenas doses de ervas tomadas a longo prazo podem bloquear muitas doenças que existem no corpo humano! Não tive nenhum ataque de angina nos últimos dez anos. Por que isso aconteceu? Porque tenho tomado vinte ou mais cápsulas individuais - uma erva por dose de cápsula, cada uma com uma dose minúscula de fitoterápico pré-selecionado, tomadas coletivamente, diariamente e a longo prazo!

Há muitas informações medicinais disponíveis nesse livro publicado. Isso provará ser um grande encontro de aprendizado para cada leitor sério interessado em uma vida mais longa com menos sofrimento ao longo do caminho.

Este livro se concentra nessas três disciplinas: proteger, limpar e transportar óleos essenciais pré-selecionados para o trato pulmonar. A primeira proteção eficaz ocorre dentro da corrente sanguínea, mas, com o tempo, todas as comunidades celulares acabam com um grupo pré-selecionado de óleos essenciais [todas as entidades vivas] administrando-se sobre os trilhões de células individuais que buscam oxigênio e energias vitais.

A segunda disciplina é fazer o mesmo em todo o trato digestivo. E a terceira disciplina é autoadministrar chás e bebidas à base

de ervas na barreira externa da pele e, da mesma forma, acabar na corrente sanguínea e nas comunidades celulares, nos tecidos conjuntivos de todo o corpo a longo prazo!

COM RELAÇÃO ÀS PARTES DE “FAÇA VOCÊ MESMO” DESTE LIVRO

A maioria das publicações de “faça você mesmo” ajuda seus leitores a contornar o mercado ou a fazer algo que ainda não está disponível para compra imediata por ninguém. Em um dos itens de faça você mesmo discutidos neste livro, esse é o caso. O difusor seco de ervas para "aplicações pessoais de saúde", um dispositivo desse tipo ainda não existe em nenhum lugar do mundo. Ah, há difusores úmidos sendo usados em todo o mundo, mas nenhum aplica ervas vivas.

A outra é a máquina de cápsulas, que está em meu uso pessoal há muitos anos. Eu não tinha a intenção de lançá-la no mercado, mas agora ela está disponível para o público neste lançamento de livro - pois eu as fornecerei no Etsy.com em 2024.

O restante do livro de “faça você mesmo” é sobre quais ervas são verdadeiros óleos essenciais e quais não são! Tentei tomar plantas pré-selecionadas apenas com voláteis. Não acredito que nenhuma delas seja tão útil para o corpo humano quanto os verdadeiros óleos essenciais.

Neste relato em primeira pessoa, divulgo todas as ervas atuais que tomo há muitos anos [para estudo e consumo]. A lista de ervas muda, há muitos óleos essenciais verdadeiros para escolher, que valem a pena tomar em pequenas doses [somente em cápsulas] e sempre a longo prazo!

Acrescentei um site para ajudar os leitores a considerar a compra do livro em herbvested.com. Até o momento, há apenas uma tradução em espanhol, pois estarei morando principalmente no Chile.

No herbvested.com, ele tem apenas um propósito digno: liberar partes importantes deste livro para visualização gratuita. No

final de cada tradução do site, há a Edição de Comunicado à Imprensa. Ela pode ser baixada/lida na privacidade de qualquer leitor interessado.

Bloqueei 20% do texto em cada tradução, esperando que muitos leitores acabem comprando este livro on-line, em outro lugar. O livro está disponível em Amazon.com - Kindle books, barnesandnoble.com, kobo.com e draft2digital.com.

O livro foi publicado para ajudar ainda mais as pessoas que desejam se tornar herboristas amadores em seus próprios direitos. É preciso tempo para adquirir o conhecimento em cada uma das sessões de aprendizado. Quanto mais estudo e prática própria nesses esforços de aprendizado, maior será o nível de compreensão e aplicação!

O que quero dizer com longo prazo? Refiro-me especificamente ao fato de envolver a ingestão de ervas por dias, meses e até anos. Poucos fitoterapeutas discutem essas listas de ervas que estão sendo tomadas por seus pacientes. Há várias razões, mas a principal é que eles nunca se autoadministraram essas ervas - portanto, sabem pouco sobre combinações de ervas de óleos essenciais verdadeiros, quando tomadas diariamente e a longo prazo!

Os objetivos finais desse projeto de esforço próprio são: primeiro, proteger o corpo inteiro de todos os tipos de criaturas de baixa qualidade de vida, que foram enviadas por meio das energias da natureza. Em segundo lugar, remover ativamente as criaturas de baixa qualidade pré-existent de todos os órgãos e da gordura corporal possível.

Muitos dos reinos bacterianos podem ser afetados por listas de ervas pré-selecionadas, muito mais do que qualquer erva específica listada nos livros. O impacto sobre elas não é para matá-las, mas para feri-las, ou seja, fazer buracos em seus invólucros protetores externos.

O que acontece em seguida é que os órgãos internos e os líquidos entram nos fluidos corporais do hospedeiro e o sistema

imunológico inicia seu movimento fatal atacando tanto os óleos essenciais [entidades vivas] quanto os intrusos que vazam. Em muitos casos, os médicos podem ajudar até mesmo no longo prazo com prescrições letais para seus pacientes.

São as entidades fúngicas que enviam os seres humanos "para baixo", para seus túmulos, o mais rápido possível! A agenda oculta deste livro é autoadministrar óleos essenciais suficientes [combinações de entidades vivas], de modo que a redução das colônias de fungos e seus esporos [fungos-esporos] sejam cada vez mais removidos do hospedeiro-humano!

Novamente, o primeiro capítulo é apenas minha coleção pessoal de pensamentos passados. Muitos dos parágrafos não têm relação entre si. Esta não é uma história maravilhosa, mas um testemunho de minhas experiências pessoais de consumo: Plantas de carga. Algumas delas são expandidas em outros capítulos deste livro.

Os cinco capítulos restantes são cursos curtos para que o leitor aprenda e aperfeiçoe sua própria lista de ervas. Se o aluno estiver na casa dos quarenta anos, a lista de ervas é curta e fácil de ser usada por dez anos. Se o aluno estiver na casa dos cinquenta anos, a listagem será mais extensa para manter seu estado atual de bem-estar. Se o aluno estiver na casa dos 60 anos, a lista de ervas provavelmente estará em algum lugar na casa dos 20 anos!

MEU INÍCIO DE LEVAR AS ERVAS MAIS A SÉRIO

A casa em que eu morava não tinha banheiro, então eu urinava em um balde de plástico do lado de fora do pátio. Eu havia alugado uma casa pequena em um terreno grande com uma casa principal a muitos metros de distância.

Eu já havia notado o balde há algum tempo; estava urinando nele com espuma subindo pela lateral. Obviamente, eu tinha uma infecção fúngica grave e contínua em minha bexiga. Logo depois, eu estava deitado em meu leito de morte: Eu estava muito, muito doente!

Fiquei em choque, pois os médicos tinham medicamentos para eu tomar. Eu havia comprado algumas cápsulas vazias e uma erva chamada raiz de sangue [*Sanguinaria canadensis*]. Tive de colocar o pó da erva em cada cápsula vazia. Depois de encher mais de cento e cinquenta delas, comecei a tomá-las em lotes. Não me lembro do número de cápsulas tomadas diariamente, mas suspeito que tenha sido de 6 a 8 por dia durante quatro semanas. Depois do primeiro mês, reduzi a quantidade para apenas 3 por dia. Por que isso aconteceu? Eu estava me sentindo muito melhor e consegui sair do meu leito de morte. Eu estava me sentindo muito melhor e grande parte da espuma nas laterais do balde de urina havia desaparecido.

Essa "experiência no leito de morte" deu início à minha jornada médica, para nunca mais esperar até que eu estivesse doente demais para ir ao médico. A boa notícia é que prometi nunca tomar mais do que uma única erva em uma cápsula por vez, não importa quantas ervas fossem necessárias, para manter o nível atual de bem-estar!

A nova "regra de vida" das ervas era colocar apenas uma erva em uma cápsula [tamanho 0]. Que eu tomasse uma dose de ervas em uma cápsula vazia, não importando quantas ervas eu precisasse misturar em meu estômago com alimentos diariamente.

Além disso, nunca acreditei que realmente estaria tomando mais de vinte cápsulas diariamente e por um longo período. Mal sabia eu que minha idade e condição física me diriam quais tipos de "plantas de carga" eu precisava encontrar, estudar e consumir.

MINHAS MÃOS SÃO MAIS PRONUNCIADAS DO QUE AS DE UM XAMÃ!

Há milhares de farsantes trabalhando ao lado de médicos no Chile. De vez em quando, eu cruzava seus caminhos na cidade. É fácil identificá-los em suas vestimentas e em seu andar.

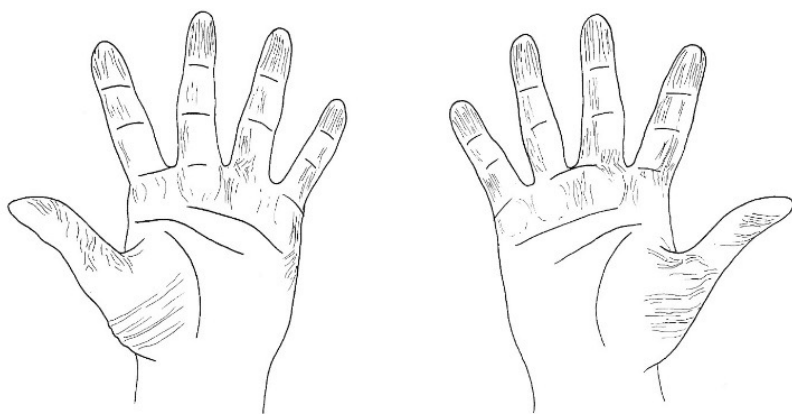


fig. 1.1: Conheci consultores de saúde; todos falam a mesma música. Ouçam minhas instruções para reivindicar uma vida mais longa na minha janela de pagamento. Quando me aproximo de qualquer um deles, tento pedir que me mostrem a palma de suas mãos. Muitos acham que vou apostar algum dinheiro neles! Esses são os dedos de um curandeiro. Isso foi há 15 anos, e eles ainda existem!

No Chile, cheguei perto de alguns xamãs. Dos poucos que me mostraram a superfície interna de suas palmas, fiquei surpreso ao perceber que muitas de suas palmas não eram de um verdadeiro curandeiro! O que isso significa? Posso afirmar que eles não estão tomando seus remédios por conhecimento próprio. O que é único nas plantas de carga é que elas fazem reparos medicinais no paciente em termos gerais. Melhor dizendo, os desconfortos e as disfunções simplesmente desaparecem do paciente a longo prazo.

Por que isso acontece? Bem, as mãos de um curandeiro praticante de verdade teriam sulcos subindo e descendo pelas pontas dos dedos e indo até as palmas. Ilustrei a condição atual das minhas palmas, veja acima. Elas apareceram pela primeira vez nas pontas dos meus dedos, depois de tomar minhas listas de ervas por mais de três anos. Agora elas se estendem pelos dedos e atravessam as palmas das mãos em todas as direções, depois de tomar ervas diariamente por mais de dezesseis anos [2023].

BREVES DECLARAÇÕES SOBRE CADA CAPÍTULO DESTE LIVRO

Esse livro de bricolagem tem diferentes exercícios de aprendizado para o leitor dominar. Há seis capítulos. O primeiro capítulo é uma coleção de afirmações que acho que vale a pena mencionar. Muitas delas serão discutidas com muito mais detalhes no livro.

O primeiro capítulo é, em sua maior parte, teoria e conceitos criados por mim mesmo, uma espécie de coleção dos últimos anos, que ainda acredito ser útil lembrar. Acho que eles podem ser úteis para outras pessoas, mas somente se o leitor dedicar tempo para "aprender e praticar" o que é discutido e ilustrado nas páginas seguintes deste livro.

O segundo capítulo trata da pesquisa na Internet de itens importantes para a montagem de um difusor seco que não existe em nenhum lugar do mundo. Em resumo, todos os outros difusores utilizam líquidos herbais chamados óleos essenciais por destilação. Já o meu difusor a seco utiliza pós de plantas para extrair óleos essenciais vivos. Este capítulo termina com a explicação de como instalar apenas um único pó de ervas no difusor a seco.

O terceiro capítulo trata do uso de uma máquina de cápsulas especial, pois a inserção de pós de ervas em cápsulas vazias está sendo realizada de maneira aperfeiçoada.

O quarto capítulo trata de como estudar ervas pré-selecionadas de qualquer relatório científico publicado on-line. Há milhares de relatórios de ervas on-line, que discutem a maioria das ervas vendidas ao público em geral.

É importante sempre pré-selecionar os verdadeiros óleos essenciais em vez de quaisquer voláteis produzidos pelas plantas. Observe que alguns cientistas afirmam que os verdadeiros óleos essenciais são especialmente construídos pelas moléculas do complexo de DNA da planta para serem mantidos em modo de repouso [nunca produzidos ou usados

pela planta hospedeira], mesmo durante todo o ciclo de vida da planta. Em resumo, elas só devem ser despertadas pela presença de moléculas de oxigênio. Assim, consumidas pelos seres humanos, se colocadas nessas plantas secas de bricolagem.

difusores previamente inventados pelo autor há vários anos.

O quinto capítulo trata de como instalar uma lista de ervas de seis ou menos ervas singulares. Depois de inserido no recipiente de ervas do difusor a seco, o dispositivo é ligado. Para liberar várias ervas de uma só vez, dentro do difusor seco, o que aumentará as chances de obter níveis mais altos de bem-estar em poucos meses de sessões de autoinalação - o que não está disponível em nenhum outro dispositivo de inalação vendido no mundo!

O sexto capítulo trata da utilização de listas de ervas tanto nos chás de ervas quanto nas bebidas de ervas; tudo isso é feito por meio de equipamentos e processamento especiais. Os chás de ervas são consumidos, em sua maioria, externamente (como sabonete líquido para o corpo) e internamente (por meio de goles lentos ou bebendo diretamente no momento).

MEUS PENSAMENTOS GERAIS DE GRANDE PREOCUPAÇÃO

A descoberta mais notável de todas "aqui publicada" foi a existência de "plantas de carga", que servem apenas à humanidade. O fato de as moléculas de DNA poderem colocar, dentro de plantas selecionadas, entidades adormecidas, nunca usadas ou molestadas pela planta-mãe, é uma descoberta especial. No entanto, em nenhum lugar da "literatura científica" há qualquer menção; apenas pequenos comentários de membros inferiores da equipe.

As comunidades científicas ainda não são muito receptivas a esse tipo de detecção. Talvez seja um pensamento firme da parte deles, para evitar publicar qualquer coisa que sugira "entidades superiores ao homem"! Sinceramente, eu também nunca havia pensado nessa possibilidade de que "plantas de carga" existissem na natureza, até ler vários artigos científicos

[poucos] que revelaram que algumas entidades adormecidas estavam "presas no lugar", apenas dentro de folhas, flores e caules!

Devo ter lido centenas de documentos científicos sobre "ervas de interesse pré-selecionadas" antes de notar dois comentários repetitivos feitos por alguns funcionários de nível inferior. Surpreendentemente, todos os metabólitos primários desapareceram dos documentos públicos recém-lançados, desde o início dos anos 2000 até a data atual [agosto de 2023]. Por que isso era um mistério tão grande? Considerar entidades adormecidas em plantas específicas, feitas de moléculas complexas de DNA, é bastante estranho.

Mas quando notei alguns observadores se perguntando sobre o "stuck-in-place", pilhas de conteúdo estranho colocadas em "espaços abertos dentro de folhas, flores e caules" para nunca serem perturbadas por nenhuma outra organela da mesma planta, comecei a pesquisar mais sobre esses comentários incômodos. No entanto, nenhum diretor de ervas afirmou qualquer uma dessas observações surpreendentes de forma impressa, com exceção de alguns membros inferiores da equipe!

CONCLUSÕES PARA ALGUMAS DE MINHAS DESCOBERTAS MAIS PERTURBADORAS

Que descoberta do tipo revelação, se for verdade. Existem entidades semelhantes a plantas chamadas de plantas de carga?

Os óleos essenciais dessas plantas servem à humanidade quando "folhas, flores e caules" são administrados em seres humanos? Se for verdade, eles podem ser identificados por suas combinações de metabólitos? Alguém pode comprovar sua existência com a prova de uma relação metabólica equilibrada em andamento nos tecidos vivos do ser humano?

Os "óleos essenciais manufaturados" de DNA existem apenas em folhas, flores e caules? Esses óleos essenciais, de diferentes

plantas, se misturados, poderiam ser fontes de níveis ainda mais elevados de bem-estar?

Em resumo, todos os voláteis gerados pelas plantas são úteis para suas respectivas plantas-mãe, ou seja, para as plantas que os produziram? Há uma divisão especial sendo exibida no reino vegetal em relação aos óleos essenciais? Se bem me lembro, as poucas ervas estudadas que tinham uma equipe inferior discutindo entidades "presas no lugar" embaladas dentro delas - eram de plantas de carga com relações bem equilibradas de metabólitos primários e secundários.

As atividades suspeitas de alguns cientistas principais foram facilmente notadas por mim. Notei a vontade de misturar voláteis com óleos essenciais verdadeiros, especialmente nas fábricas de carne, peixe e produtos agrícolas. Seu autoteste de voláteis conhecidos com alguns óleos essenciais parecia permitir a aplicação de sprays mais agressivos em produtos de carne e peixe nas linhas de processamento das fábricas. Eles estavam sendo certificados como o melhor produto de óleos essenciais?

sprays disponíveis apenas para as fábricas de carne e peixe?

Muitos deles ainda estão trabalhando na mesma linha de emprego, servindo os setores de carne/peixe até hoje. Recentemente, os maiores especialistas em ciência mudaram suas ocupações para um novo campo de manipulação de exossomos para combater infecções de câncer de longo prazo em seres humanos.

Com relação aos grupos científicos que permanecem no estudo das ervas, nada mudou! Muitos evitam publicar a frase-chave, metabólito primário, em suas pesquisas! O que eles deveriam fazer é remover as palavras-chave, primário e secundário, e apenas listar todos os metabólitos presentes.

PREFERÊNCIA DO AUTOR

Neste livro, a máquina de cápsulas [minha versão] será discutida principalmente no capítulo três. No entanto, para

iniciar o procedimento "faça você mesmo", o leitor deve comprar on-line uma das máquinas de cápsulas do meu concorrente. Mesmo assim, todas as placas de comprimidos são semelhantes na tarefa de colocar pós de ervas em cápsulas vazias.

Acredito que a máquina de cápsulas que a maioria dos leitores escolherá os atenderá da mesma forma. Se eles eventualmente considerarem minha versão e comprarem a minha, haverá "ofertas especiais para família e amigos" que serão discutidas em um site: hervested.com.

O que é ainda mais importante do que selecionar a máquina de cápsulas correta? É a pré-seleção dos principais pós de ervas que são vitais. As ervas que devem ser consideradas importantes são aquelas que limpam a corrente sanguínea, administram o bem-estar aos líquidos corporais em todo o corpo e também auxiliam a própria mente. Se a mente atingir níveis mais elevados de bem-estar, todo o corpo será abençoado por ela. As ervas listadas no livro são as listas de ervas pessoais do autor. Cada leitor deve "estudar e buscar suas próprias escolhas particulares de ervas". As listas de ervas são divulgadas nos capítulos dois, três, quatro, cinco e no capítulo seis [são minhas listas de ervas] e servem apenas para fins ilustrativos.

INFELIZMENTE, A DESINFORMAÇÃO É ABUNDANTE EM ALGUNS LOCAIS DA INTERNET

Entendo, on-line, que muitas ofertas de ervas podem estar sugerindo que algum tipo de cura é possível. Eu diria que, com exceção dessa única erva, *Artemisia annua*, não há nenhuma erva capaz de curar qualquer doença registrada nos livros de medicina!

Em suma, se o público em geral soubesse que não há cura com uma única erva para nenhuma doença conhecida nos livros de medicina, talvez eles fossem mais cautelosos ao ler sites de ervas únicas on-line.

TOMAR UM PUNHADO DE CÁPSULAS CHEIAS DE ERVAS DIARIAMENTE E A LONGO PRAZO

Há mais de dez anos, eu tomo cápsulas de ervas diariamente e a longo prazo, tudo para manifestar uma manifestação física chamada níveis mais altos de bem-estar.

As primeiras mudanças são normalmente o tato, o olfato, o tato e, com certeza, o andar. Em seguida, os órgãos se tornam mais funcionais e, muito mais tarde, o corpo inteiro entra em harmonia por meio de energias enviadas pelo cérebro, chamadas endorfinas e muito mais!

É importante lembrar que as ervas em cápsulas são tomadas diariamente. O dispositivo difusor a seco também é autoadministrado diariamente. Os chás de ervas podem ser autoadministrados diariamente, mas não necessariamente feitos todos os dias. A centrífuga é útil para fazer chás de ervas por galão [o processo é lento]. Atualmente, os herb-drinks estão administrando extratos de ervas ao leitor. Não creio que eles sejam tão importantes quanto o processo de centrifugação do capítulo seis.

A principal missão do difusor a seco é proteger o lar e todos os indivíduos que o compõem. Se o leitor estuda ervas com interesse especial na esperança de se sentir melhor nesta vida, ele deve se familiarizar com as disciplinas deste livro.

A seleção de listas de ervas que valem a pena ser tomadas pode ser verificada no capítulo quatro. Mas perceber a proteção dos pulmões é a primeira coisa a fazer.

A segunda ordem é proteger a corrente sanguínea. Por quê? Ela é o caminho entre os pulmões e as comunidades de células do corpo inteiro. O objetivo de tomar as listas de ervas é ajudar as comunidades de células do corpo com amplos óleos essenciais - que são os guardiões vivos da vida humana 24 horas por dia, 7 dias por semana. É aqui que os óleos essenciais se auto-administrarão em um nível mais alto de energias. Quanto mais deles, mais altos serão os níveis de bem-estar. Em resumo,

quanto mais óleos essenciais forem misturados nas comunidades celulares, maior será a chance de adquirir mais níveis de bem-estar!

Sei que os leitores podem comprar e autoadministrar muitas das mesmas ervas que eu tomo diariamente e há muito tempo. Espero que os leitores decidam efetivamente, "por si mesmos", quais listas de ervas consideram importantes para sua missão - viver mais e sofrer menos nesta vida!

O MELHOR PROVEDOR DE SAÚDE É VOCÊ!

Infelizmente, a maioria dos sites na Internet discute principalmente sobre planos de tratamento com uma única erva, mas nunca divulga as dosagens reais recomendadas para obter suas alegações de "tipo de bem-estar". Lembre-se de que o número de cápsulas por erva que tomo diariamente é - uma cápsula por erva escolhida!

Portanto, se eu estiver tomando quinze cápsulas diariamente, isso significa que estou ingerindo 500 mg de quinze ervas diferentes em meu corpo diariamente. É importante observar que apenas 1 a 2% do material vegetal das cápsulas têm valor medicinal. O restante da matéria vegetal não tem impacto sobre o corpo. Vou dizer isso de outra forma. Quinze vezes 500 mg são 7,5 gramas de medicamento/dia!

Eu achava que a maioria dos sites que discutiam ervas para melhorar a saúde eram, em sua maioria, verdadeiros. No entanto, com o passar do tempo, passei a considerar que os consultores de ervas e suas alegações medicinais publicadas são geralmente vagas, na melhor das hipóteses. Agora eu sei por quê! Afirmações vagas não geram contestações on-line!

Tenho tomado diferentes combinações de ervas há mais de dez anos. Não tenho medo de exagerar na dose, pois nunca tomo mais do que uma cápsula de cada erva por dia. Essa regra de segurança me permite a grande chance de tomar todos os tipos de óleos essenciais [entidades] de muitas "plantas de carga", tanto diariamente quanto a longo prazo!

OS SERES HUMANOS SÃO NADA MENOS DO QUE ENORMES ESPONJAS PARA A NATUREZA DE BAIXA QUALIDADE

É melhor pensar em todas as superfícies externas do corpo humano como uma enorme esponja. A barreira da pele é a pior infratora, quando se trata de permitir a entrada livre dos invasores da natureza. Há três camadas na barreira da pele.

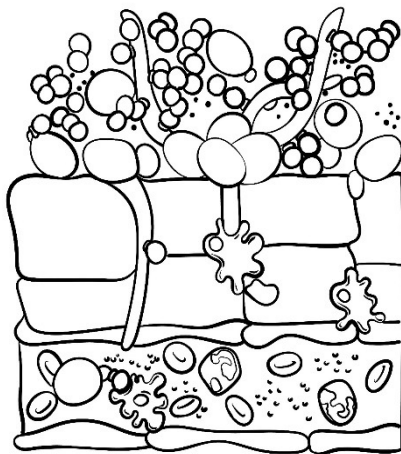


fig. 1.2: O primeiro espaço de vida interna abaixo da superfície da pele consiste em milhões de células mortas sem seus núcleos; todas elas são cercadas por uma membrana adesiva de vida total. A segunda camada é muito mais espessa e composta de organelas minúsculas, vasos sanguíneos e tecidos conjuntivos de todos os tipos. A terceira camada na barreira da pele é composta principalmente de tecidos gordurosos, cada um deles uma célula viva com uma pequena bolha de óleo e uma conexão com a corrente sanguínea.

É nesse local que os esporos dos fungos se fixam prontamente e depois permanecem suas vidas coletivas em uma espécie de matriz entre eles. Os tecidos adiposos são onde as colônias de fungos preferem viver.

Em resumo, toda a gordura corporal verdadeira de um ser humano é produzida logo abaixo da barreira da pele. Há pequenas quantidades de depósitos de gordura ao redor dos

órgãos, mas a maior parte da gordura corporal permanece pendurada cada vez mais, capaz até mesmo de distorcer a forma humana de forma mais grosseira. Todos os tipos de criaturas de baixa vida são facilmente colocados dentro do corpo através da pele. Os principais pontos de entrada são os pés. Toda a barreira da pele está repleta de poros de suor e folículos capilares: os pés humanos são os que mais se prendem, pois são os mais próximos do arsenal de entidades de baixa qualidade da Mãe Natureza!

A boca é a segunda melhor maneira de entrar em qualquer corpo humano. Poucas pessoas consideram até que ponto os alimentos são declarados limpos: carne, peixe, frutas e verduras; todas essas mercadorias abrigam abundantemente criaturas de baixa qualidade de vida. Por exemplo, os alimentos mais comuns, como carne e peixe, são considerados produtos comestíveis no mercado. Novamente, a maioria das fábricas de processamento comercial administra enormes quantidades de "fluidos em spray", rotulados como certificados por conterem óleos essenciais!

COM RELAÇÃO AO CORPO HUMANO: O TRATO PULMONAR É O MAIS FÁCIL DE INFECTAR

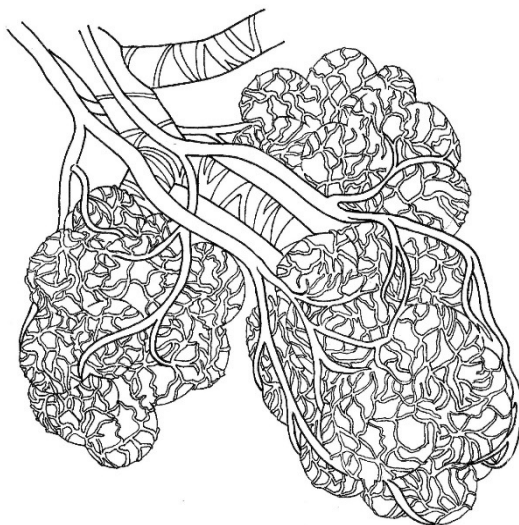


fig. 1.3: O trato pulmonar consiste em vários compartimentos, como os seios nasais, bronquite [vias aéreas] e, em seguida, os "sacos de ar" dos pulmões, terminando com amplos vasos sanguíneos, todos responsáveis por levar oxigênio a todas as células do corpo inteiro.

Em resumo, cerca de 400 milhões de sacos aéreos chamados alvéolos coletam ativamente o ar para extrair as moléculas de oxigênio possíveis, para alimentar os 30 trilhões de células individuais do corpo - para fornecer oxigênio e energia para a maioria das comunidades de células vivas em dois minutos.

Quando a maioria das células individuais em qualquer órgão específico realmente contém amplo suprimento de oxigênio e alimentos, esses mesmos órgãos enviam sinais ao cérebro de que tudo está bem.

Mas quando vários órgãos alertam o cérebro de que não estão funcionando adequadamente, o corpo inteiro começa a sofrer a longo prazo. Na maioria desses casos, o sintoma de cansaço é tratado pelos médicos. No entanto, o problema real é muito mais sério, ou seja, uma verdadeira escassez de moléculas de

oxigênio sendo entregues às principais regiões do corpo. A fadiga é comum e, para esse sintoma, os serviços de saúde muitas vezes tratam seus clientes sem nenhuma visão de cura - por motivos econômicos!

O fato surpreendente é que os órgãos de muitas pessoas doentes não funcionam ou têm um desempenho ruim por uma única razão: eles estão repletos de colônias de fungos que, por sua vez, produzem trilhões de esporos de fungos, que vagam pelo resto da vítima humana hospedeira.

Os webmasters estão declarando que alguns cientistas encontraram uma "cura real" em uma ou outra erva? Acho que isso está levando o embelezamento a um novo patamar. A maioria dos artigos científicos não embeleza seus documentos científicos de propósito.

Observe que nenhum artigo científico publicado on-line realmente recomenda ou sugere que os dados folclóricos sejam mais do que entretenimento para seus colegas com mentalidade científica. Depois que o leitor ler algumas centenas de estudos científicos, ele perceberá que não há recomendações de nenhuma erva por nenhum cientista on-line!

Em minha opinião, os artigos científicos publicados antes de 2000 são mais do que dignos de serem lidos e até mesmo estudados detalhadamente. Não recomendo confiar em nenhum documento científico que tenha sido publicado depois de 2000! O principal motivo é que os metabólitos primários foram alterados ou removidos: apenas para serem identificados como metabólitos secundários. Em resumo, a mentira é que todos os metabólitos são iguais a eles!

A MELHOR MANEIRA DE OBTER INFORMAÇÕES DE ARTIGOS CIENTÍFICOS



fig. 1.4: Ter um kit de sobrevivência, hoje em dia, é basicamente começar suas pesquisas on-line utilizando palavras-chave ou frases. De certa forma, isso ajuda o Google a fazer seu trabalho de forma mais precisa e a obter resultados mais rápidos e específicos. Os principais alvos são documentos científicos publicados que examinam ervas específicas de interesse.

O motivo de cada pesquisa também é importante. Por exemplo, muitos voláteis de plantas são venenosos para animais e seres humanos. Por outro lado, alguns são benéficos para o consumo de todos os animais, mas não necessariamente para os seres humanos. O leitor deve selecionar todas as ervas conhecidas que beneficiem principalmente os seres humanos. Se os grupos científicos estiverem fazendo pulverizações para proteger a carne, os peixes e os produtos vegetais, a maioria dos resultados será agressiva demais para os tecidos humanos suportarem, mesmo que por pouco tempo.

As ervas de interesse especial aqui são aquelas que beneficiarão os seres humanos, com um longo histórico que comprova que os

resultados de seus testes são seguros para serem tomados mesmo a longo prazo. Para ter certeza disso, restringi todas as minhas escolhas de ervas àquelas que são consumidas em doses muito baixas de cada vez, ou seja, uma cápsula por dia. Para mim, medicina preventiva significa tomar óleos essenciais [somente], diariamente e a longo prazo!

VAMOS COMEÇAR TODAS AS NOSSAS PESQUISAS COM PALAVRAS-CHAVE E FRASES-CHAVE

Basta selecionar várias palavras-chave e colocar sinais de adição [+] entre o texto de pesquisa. Por exemplo, comece sua pesquisa com o nome científico da erva + palavras-chave + estudos científicos". Vamos encontrar algumas palavras-chave para essa erva selecionada chamada *Salvia officinalis*.

Selecionando as três palavras-chave "metabolites+science studies+pdf"

Agora adicione no início a frase-chave, *Salvia officinalis* + óleos essenciais.

Agora digite essa mesma série de palavras em seu navegador do Google.

Digite isso agora: *Salvia officinalis*+essential
óleos+metabolitos+estudos científicos+pdf

Sei que as pessoas querem fazer do jeito delas. Seja paciente e aprenda uma nova habilidade, siga estas instruções. Estudei misturas de ervas por mais de dez anos - esse método de série de pesquisa funciona de forma rápida e segura: é o melhor de todos!

Em suma, não importa muito qual erva está sendo pré-selecionada ou reconhecida ao ser selecionada. O Google é a melhor fonte de pesquisa on-line e este é o melhor método de pesquisa de série de chaves para iniciar qualquer pesquisa de ervas específicas no Google.com

Essa é a melhor erva para começar? A erva sálvia tem muitos "efeitos benéficos" para os seres humanos. Mas se você analisar mais profundamente o que a sálvia "a erva" realmente faz, ela mata colônias de bactérias e fungos combinados em seres humanos. Na verdade, muitas das listas de ervas apresentadas neste livro foram postadas por mim, de modo que o leitor pode facilmente obter algum alívio de curto prazo em apenas alguns meses tomando-as diariamente.

Em resumo, o leitor verá e se sentirá justificado para ir muito mais fundo na busca de mais informações sobre suas listas de ervas preferidas por conta própria! Eu tomei 26 ervas [dezoito delas foram publicadas neste livro]. Por que fiz isso? Para ser um verdadeiro relato em primeira pessoa, eu tenho que revelar até mesmo as ervas que tenho tomado durante todos esses anos.

QUAL É A FINALIDADE DO DIFUSOR SECO?

Proteger a casa, o escritório ou o veículo na estrada é o objetivo do dispositivo de inalação inventado por mim. Esse dispositivo de inalação protege os espaços de vida dos seres humanos, preenchendo áreas menores com óleos essenciais vivos: todos flutuando no ar. Os espaços comuns a serem protegidos são os cômodos menores da casa ou do escritório, um veículo ou até mesmo um trailer estacionado! Eu chamo esse dispositivo de inalação de difusor seco!

Sim, milhares de difusores úmidos estão sendo vendidos em lojas de todo o mundo com pouco ou nenhum benefício ou utilidade para todos os usuários finais. O principal motivo é a aplicação de óleos essenciais por destilação em todos eles. O segundo é administrar esses agentes úmidos com alguns resultados mensuráveis a si mesmo primeiro, antes de aplicar a outros.

Esse difusor a seco tem a capacidade de usar matéria vegetal em pó. Com as ervas de interesse, elas são colocadas em uma pequena tigela de ervas dentro do difusor a seco e, em minutos, os "óleos essenciais adormecidos" são despertados e, em

seguida, agitados para entrar em ação, o suficiente para deixar a planta-mãe.

Em resumo, a energia quente está sendo aplicada logo abaixo do recipiente de ervas, e esse calor causa agitação no pó da planta, ou melhor, a energia aplicada serve apenas para despertar lentamente todas as entidades de óleos essenciais. Mas, em poucos minutos, o calor é demais para os óleos essenciais agora ativos, que começam a coletar oxigênio e saltam do recipiente de ervas para uma segunda câmara.

É aqui que os óleos essenciais, especialmente com outras opções de ervas, também são misturados no recipiente de ervas, que começam a lutar por moléculas de oxigênio. Com seu amplo suprimento de oxigênio "ensacado", eles saem rapidamente do difusor seco para o ar livre no sala controlada ou compartimento do veículo.

BREVE EXPLICAÇÃO

Cada óleo essencial verdadeiro [entidade singular] está preso no lugar enquanto dorme em sua planta de carga! Sim, se eu pudesse ensinar o leitor a selecionar apenas os óleos essenciais que ainda estão "dormindo" nos tecidos internos da planta. Ele estaria efetivamente muito mais próximo de selecionar os verdadeiros óleos essenciais na vida e, então, receber os benefícios dos efeitos benéficos, diariamente e a longo prazo.

O que estou sugerindo aqui? Que esses leitores informados estariam literalmente se transformando em herboristas amadores, após alguns anos de autoadministração diária dessas ervas essenciais!

Proteger os pulmões com esse difusor seco é uma atitude inteligente. Por que esse dispositivo ainda não foi inventado? Eles existem no mundo do consumo de drogas, mas eu o alterei para ser útil para ervas importantes - feito para ser considerado apenas para humanos!

SERÁ NECESSÁRIA PROTEÇÃO ADICIONAL NA RESIDÊNCIA

Sim, vale a pena proteger a casa primeiro. Com relação ao corpo humano, é a corrente sanguínea que deve ser protegida em primeiro lugar.

Proteger uma casa inteira é impossível, mas selecionar um ou dois cômodos é fácil. Porém, se houver um difusor na casa, selecione o quarto. O difusor seco será explicado com mais detalhes no próximo capítulo. Os pós de ervas devem ser administrados somente nesse dispositivo!

À primeira vista, qual é o equipamento atual vendido no mercado que poderia oferecer essa proteção igualitária? É incrivelmente triste dizer que não há nenhum.

Em especial, o objetivo desse difusor seco é saturar basicamente um único cômodo com "óleos essenciais flutuantes livres". As listas gerais de ervas são numerosas e todas são elaboradas pelo autoadministrador.

Os eventos de inalação profunda com esse difusor seco são facilmente autoadministrados em casa ou no escritório, e não no veículo se estiver se deslocando. A conta de energia elétrica para operar esse difusor a seco [aquecedor de café único da Waring Company, 70 watts] é minúscula em comparação com os muitos aparelhos instalados na cozinha da família!

OS BENEFÍCIOS QUE LEVAM AOS TECIDOS PULMONARES SÃO OS VERDADEIROS ÓLEOS ESSENCIAIS

Ao colocar óleos essenciais [entidades] no nariz ou na boca, uma abundância de óleos essenciais [entidades] de emissão livre pode ser provada e cheirada.

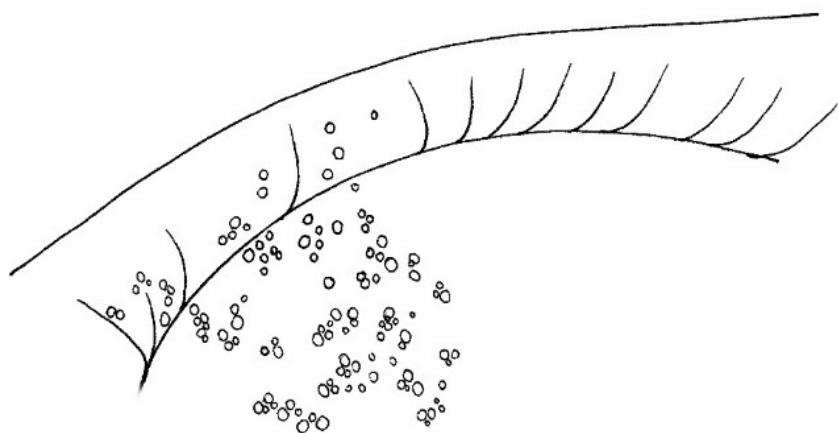


fig. 1.5: São necessários trinta minutos de sessões de inalação para que quantidades suficientes de óleos essenciais penetrem profundamente nos sacos de ar chamados alvéolos! Uma vez que todos se acomodam profundamente nos 400 milhões de sacos de ar em ambos os pulmões saudáveis, há uma porcentagem deles que cairá na corrente sanguínea em poucos minutos. Pouco tempo depois, milhões de óleos essenciais [entidades vivas] estão sendo localizados com segurança ou, melhor dizendo, entregues a muitas das comunidades de células.

Se a pessoa tiver alguma infestação grave em andamento no trato pulmonar, serão necessários muitos eventos de respiração profunda diariamente para obter algum alívio a curto prazo.

Além disso, observe que são necessários muitos dias para que a infestação se desenvolva na boca ou no nariz. O primeiro requisito é que a bactéria ou o esporo do fungo invasor tenha algum contato com os tecidos do hospedeiro. Há muitas defesas em movimento em todos os ramos pulmonares, antes que qualquer esporo de fungo possa entrar nos sacos aéreos.

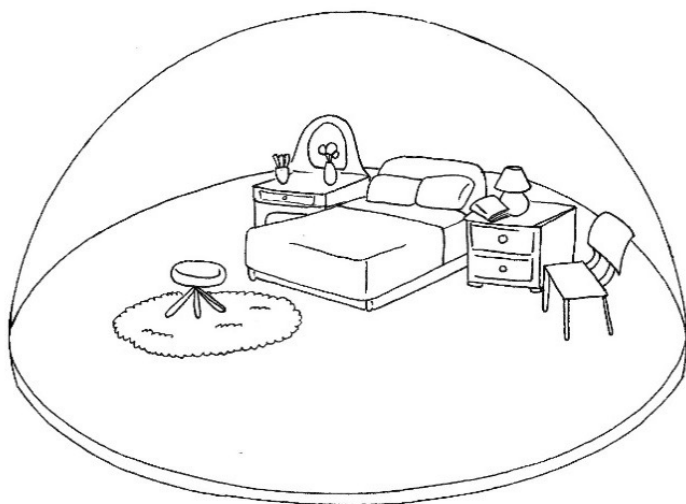


fig. 1.6: Proteger uma casa inteira é impossível, mas selecionar um ou dois cômodos é fácil de adquirir. Mas se houver um difusor disponível, instale-o em um quarto. O leitor será o principal auto-administrador. Ele fará a maioria das sessões de inalação, e o restante da família será ensinado a segui-lo. Os eventos de respiração profunda são muito poderosos, se os óleos essenciais forem de plantas

de carga. Evite todos os voláteis!

Novamente, vale a pena proteger a casa em primeiro lugar e, mais importante, todos os ocupantes que vivem e se deslocam nela. É claro que não estou falando de dispositivos de liberação de odores no ar. Acho que proteger minha casa e minha família com dispositivos com cheiro é pura tolice. Os únicos meios que ainda considero valer a pena comprar são os dispositivos que liberam óleos essenciais verdadeiros de um difusor seco. Esse livro de bricolagem é o melhor meio!

O segundo objetivo desse difusor seco DIY é proteger todos os tratos pulmonares de todos os membros da casa da família. O melhor lugar para uma família é onde ela passa quatro horas ou mais junta em um só lugar! Evite cozinhas e banheiros!

As listas de ervas para proteção do lar pessoal são o próximo fator mais importante para proteger os membros da família a

longo prazo. Tenho pelo menos dez listas de ervas favoritas que podem ser tomadas diariamente com os membros da família ao lado.

OS VERDADEIROS ÓLEOS ESSENCIAIS SÃO BENÉFICOS PARA TODO O TRATO PULMONAR

Quando se leva para o nariz ou para a boca uma abundância de óleos essenciais de emissão livre, tudo se resume a saborear e cheirar óleos essenciais vivos em tempo real. Tudo é conhecido em um minuto! Em resumo, para obter quantidades suficientes de óleos essenciais que penetram nos sacos de ar dos pulmões, chamados alvéolos, é preciso mais tempo!

Há duas vias aéreas antes de ambas se unirem na rede de brônquios para os dois pulmões. A via aérea superior é feita pelo nariz. Já a via aérea inferior é feita pela boca. A restrição de ar mais comum ocorre com a inflamação localizada dos tecidos na câmara nasal, o que leva a uma resposta sistêmica do corpo.

A rede respiratória é definida, ou melhor, dividida em trato superior [nariz, faringe e laringe]. O trato respiratório inferior [traqueia, brônquios, bronquíolos, ducto alveolar e alvéolos].

O trato superior do nariz protege o trato respiratório inferior contra a ingestão de grandes quantidades de substâncias estranhas, filtrando a maioria das partículas, digamos, de 5 a 10 µm de diâmetro. No que diz respeito aos irritantes e gases encontrados, todos eles são removidos por dissolução [absorção] dentro do fluxo de secreção nasal. A via aérea inferior age de forma semelhante: as partículas menores inaladas são capturadas e eliminadas pelo escalador mucociliar.

O escalador mucociliar usa o muco para reter a sujeira, as partículas poluentes do ar e os patógenos. Em seguida, há milhões de cílios [varredores], todos pequenos pelos ativos que ondulam [movimento suavemente rítmico para cima] e de fato movem o muco para cima na garganta. Essa ação de movimento é mais como varrer toda a matéria indesejada para cima [ou

melhor dizendo] para fora da garganta, onde tudo é expectorado ou engolido.

O objetivo de todo esse esforço é não permitir que nada que não seja útil para os pulmões entre! No entanto, é exatamente isso que acontece e, eventualmente, a fumaça, os detritos e as criaturas agressivas de vida inferior da Mãe Natureza entram efetivamente 24 horas por dia, 7 dias por semana. E quais são as defesas criadas pelo homem? Sprays de ar com produtos químicos altamente concentrados que proclamam alívio temporário e, por isso, fazem avisos especiais no rótulo. No entanto, os civis antigos têm espalhado algumas folhas medicinais em pedras quentes. Bem, os odores e os vapores liberados por essas folhas de plantas de queima lenta fornecem seus medicamentos aos moradores por muitas horas, até mesmo dias!



fig. 1.7: Este é um bom exemplo de uma planta típica com bolsas de óleo glandular chamadas de voláteis de folhas verdes. Essa é uma evidência direta de que as plantas estão se protegendo ativamente dos abundantes intrusos da natureza de todos os tipos! O problema com algumas dessas plantas é que elas não são necessariamente plantas de carga! Além disso, há muitas plantas venenosas que são voláteis: hera venenosa, visco, cicuta.

No que diz respeito aos óleos essenciais feitos por destilação, eles podem ser de origem vegetal ou vegetal, mas com a aplicação de temperaturas extremas à matéria vegetal, todos

serão separados, bioquimicamente falando, em seus ingredientes químicos individuais.

Isso significa que, quando os óleos essenciais por destilação são administrados em difusores úmidos, eles só funcionam com seus metabólitos à base de óleo. Por quê? Os metabólitos à base de água não estão presentes, pois foram separados e vendidos a outros no mercado bioquímico!

Aplicar metade dos óleos essenciais por destilação em difusores úmidos é um processo médico decaído, na minha opinião. É por isso que o difusor seco DIY "que está sendo montado" por meus leitores é tão importante para ser montado e tornado útil com sucesso em sua finalidade adequada e nas escolhas adequadas de ervas.

A boa notícia é que discuto como montar o difusor a seco DIY no capítulo dois. Os óleos essenciais [dentro dos pós de ervas] são colocados no recipiente de ervas que fica em cima da placa de aquecimento do difusor a seco. Quando o calor é ligado, em minutos os óleos essenciais [entidades] serão ativamente liberados no ambiente, nesse caso, a casa ou o escritório do leitor. Os voláteis não ajudam os seres humanos, apenas auxiliam suas respectivas plantas-mãe que os criaram.

Infelizmente, os óleos essenciais por destilação são fáceis de fabricar e podem ser encomendados on-line. O que mais me incomoda são as mesmas pessoas [particulares] que compram para vendê-los. Estou mais preocupado com as pessoas treinadas [profissionais de saúde], por que elas continuam a usá-los? Todos eles deveriam saber que os óleos essenciais são pouco úteis para os pacientes!

QUAL É A PRINCIPAL FUNÇÃO DESSE DIFUSOR SECO?

Como este é um livro do tipo "faça você mesmo", preciso entrar em mais detalhes sobre como esse difusor a seco funciona! Há dois itens principais a serem discutidos aqui: a placa de aquecimento que é vendida nos EUA e uma cópia da montagem do emancipador, que pode ser comprada "peça por peça" on-

line. Por que estou oferecendo este livro “FAÇA VOCÊ MESMO” sobre difusor a seco? Para permitir que as pessoas protejam a si mesmas e suas famílias!

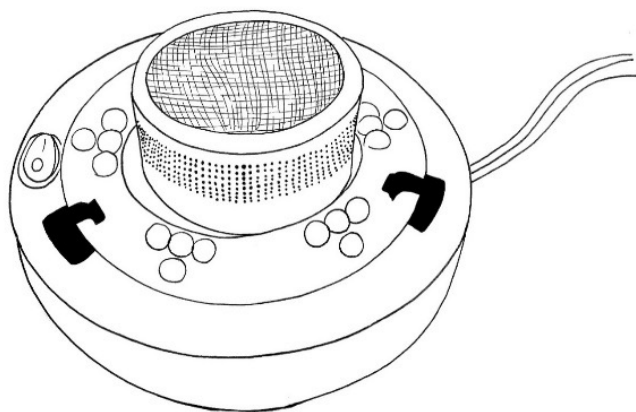


fig. 1.8: Esta ilustração é o difusor a seco do Chile. O difusor a seco “FAÇA VOCÊ MESMO” que está sendo introduzido nos Estados Unidos é um modelo maior, mas com o mesmo design interno. Sei disso sem abrir a placa de aquecimento única da Waring Company. Por quê? Porque a tenho em meu poder neste momento. Gastei mais tempo e esforço no capítulo dois, pois a placa de aquecimento simples da Waring é ainda mais superior do que a que está em meu laboratório.

Observe que um pedaço de pão está sendo colocado em cima da concha do emancipador. Grande parte dos óleos essenciais fica presa no pão, mas no final tudo ficará bem torrado. É aqui que faço meu teste de sabor ao comer cada pão torrado no café da manhã. Os sabores são incríveis e difíceis de descrever no papel. Se os resultados do teste de sabor forem amargos, você não poderá certificar que os pós de ervas colocados nesse recipiente de ervas sejam declarados "verdadeiros óleos essenciais"! Você precisará de mais provas [consulte o capítulo cinco].

O CONJUNTO DE HARDWARE DO DIFUSOR SECO

Todo o hardware pode ser comprado em lojas on-line. O que está sendo colocado na placa de aquecimento tem duas câmaras

ambientais. A câmara inicial dentro do próprio recipiente de ervas e sob a peneira de metal plano. O recipiente de ervas é feito de alumínio e a peneira plana de metal é feita de aço inoxidável. O recipiente para ervas comporta facilmente seis ervas em pó diferentes, desde que o aplicador da colher seja repartido perfeitamente.

A câmara externa é chamada de invólucro do emancipador. Se as duas partes forem colocadas juntas, tudo será chamado de montagem do emancipador. Este livro de bricolagem descreverá os itens necessários para simular o difusor a seco no Chile. A boa notícia é que todos os itens podem ser comprados aqui nos Estados Unidos e até mesmo enviados para a porta de sua casa. Incluo os locais [opções] onde você pode escolher e comprar online.

FUNCIONALIDADE DO VASO DE ERVAS

O recipiente de ervas exige que seja enchido perfeitamente, todas as vezes. Encher com menos não é crítico, mas encher demais fará com que a sessão de inalação não funcione.

Mais uma vez, se você tentar adicionar muitos pós de ervas, esse difusor a seco não produzirá resultados úteis. Quais são esses resultados úteis? Milhões de óleos essenciais [bioagentes] permanecerão no recipiente de ervas, pois não poderão ser liberados de suas células hospedeiras.

Além disso, a segunda câmara [aqui se referindo ao invólucro emancipador]: está localizada logo acima da peneira de metal plano, e o espaço é grande o suficiente para que óleos essenciais [entidades] suficientes circulem livremente acima do recipiente de ervas do difusor seco. São milhares de óleos essenciais [entidades] que se acumulam [para se concentrar] e coletam moléculas de oxigênio adicionais.

Uma vez que certa concentração de óleos essenciais flutuantes [criaturas vivas] tenha sido liberada, haverá alguma aglomeração na câmara superior da concha emancipadora.

A boa notícia é que, quando muitas moléculas de oxigênio estão ligadas, é uma questão de tempo, uma tempestade se desenvolverá dentro do invólucro emancipador superior - uma grande fuga ocorrerá, forçando os óleos essenciais [entidades] presentes a serem liberados ao ar livre. O difusor seco torna-se totalmente funcional em questão de minutos!

Dentro de vinte minutos ou menos, depois de ligar o difusor seco, logo o cômodo ficará repleto de um odor agradável. Nem todos os óleos essenciais têm odores notáveis. Porém, ao misturar vários óleos essenciais, os odores agradáveis se tornam mais intensos, tanto em seu estado olfativo quanto gustativo, com a autoadministração.

É muito importante fazer as devidas anotações entre os óleos essenciais individuais [entidade] e, principalmente, quando a mistura na tigela de ervas tiver seis ervas ou mais. Os cheiros e as degustações serão completamente diferentes e devem ser registrados em algum livro de registro reservado no capítulo cinco.

Com relação à autoadministração dos óleos essenciais liberados pelo difusor seco, serão necessárias várias horas para colher os benefícios de bem-estar nos pulmões a longo prazo! Além disso, quando saio de casa ou do carro, sempre faço a autoadministração vários eventos de respiração profunda quando voltei para minhas zonas seguras.

Com relação à ingestão de chás de ervas e bebidas no corpo, seja na barreira externa da pele ou internamente. Em suma, também levará muitos meses até que apareçam quaisquer resultados físicos - para a percepção pessoal do autoadministrador.

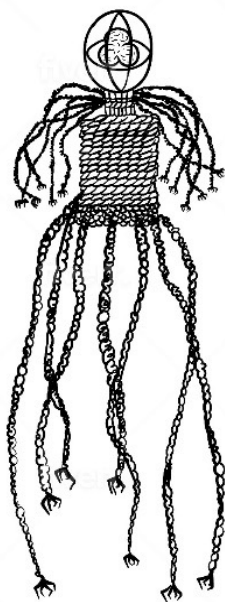


fig. 1.9: A ideia de que preciso "adivinhar" o que são os verdadeiros óleos essenciais na realidade é muito decepcionante para mim. Mais de cinquenta anos de estudos aprofundados sobre ervas, que custaram milhões de dólares, e nenhum microscópio eletrônico fotografado em qualquer artigo publicado on-line.

Deve haver uma razão importante para que os verdadeiros óleos essenciais [uma entidade viva] nunca tenham sido fotografados nos livros de ciência.

Deixarei que cada leitor deste livro descubra isso por si mesmo. Pedi a vários artistas que me ajudassem a mostrar: este é o meu melhor palpite. Por incrível que pareça, é verdade que não existem fotos on-line de nenhum óleo essencial vivo?

A missão de inserir óleos essenciais é bem conhecida. Eles matam intrusos de baixa qualidade no local, simplesmente fazendo furos em suas barreiras externas. Em suma, o invasor logo estará vazando seus órgãos internos devido à "perfuração de buracos" bem-sucedida em seu interior. Com seus líquidos e organelas vitais saindo de seus corpos, o sistema imunológico os removerá rapidamente, incluindo a maioria dos óleos essenciais da área.

Os óleos essenciais mais longos são autoadministrados pelo leitor: os óleos essenciais autoadministrarão seus próprios "efeitos benevolentes". A jornada final típica da maioria dos óleos essenciais no corpo humano é em seus bilhões de comunidades celulares!



fig. 1.10: É muito estranho para mim ir a consultórios médicos. As pessoas andam por aí com máscaras e ficam longe umas das outras. Eu me pergunto se isso vai piorar aqui nos Estados Unidos nos próximos anos? Viver uma vida de separação será um estado normal de coisas a longo prazo?

Suspeito que outra pandemia será novamente gerada de forma mais completa. As fábricas de energia e commodities estão ficando inoperantes, mais do que na depressão de dez anos do passado. Meus pais passaram por isso e não falam sobre o assunto - nem mesmo por um ou dois minutos!

O MELHOR TESTE PARA DESCOBRIR O NÍVEL DE COLÔNIAS DE FUNGOS NO CORPO

Em geral, o teste de glicose é a melhor maneira de medir sua infestação de fungos em todo o corpo.

As instruções abaixo devem ser levadas a sério. Elas provarão que a maioria dos leitores já está repleta de colônias de fungos, independentemente da idade ou da juventude! Sim, os esporos dos fungos estão em toda parte no domínio da natureza, assim como nós. Os esporos dos fungos não têm nenhum problema em entrar em entidades vivas ou não vivas.

O teste é realizado em duas etapas. A primeira etapa é por meio de líquidos corporais da boca, e a outra é por meio dos líquidos do canal urinário. A água açucarada é uma solução fraca com uma pitada de açúcar adicionada. O recipiente deve ser de plástico transparente ou de vidro.

O teste em si leva de dois a quatro dias. A maioria dos testes falhará no primeiro dia. É muito raro chegar ao quarto dia, mas isso acontece com pessoas muito magras em termos de peso. Nos primeiros resultados do teste de açúcar, os líquidos terão anomalias flutuando no meio líquido. Algumas vezes há matéria flutuante na superfície, basta ignorá-la.

PRIMEIRA XÍCARA - FILAMENTOS

Acho que os filamentos estão sempre presentes, mas em uma pessoa mais jovem pode ser apenas uma partícula pequena demais para ser identificada. De qualquer forma, a água com açúcar [meio líquido] está contaminada com esporos de fungos. Se houver detritos suspensos nos líquidos, serão pedaços quebrados de colônias de fungos totalmente crescidos, que foram quebrados durante a micção no copo de plástico [vidro]. De qualquer forma, é um teste fracassado! O leitor está se enchendo de fungos para o resto de seus dias de vida.

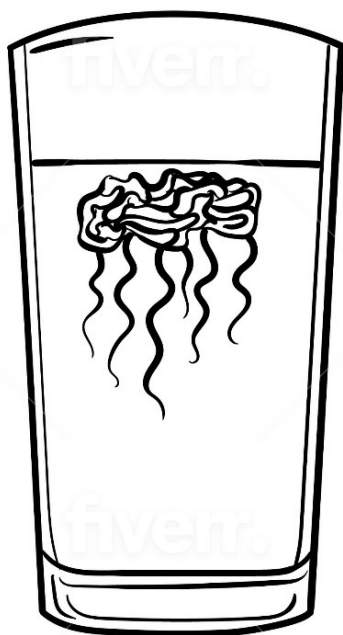


fig. 1.11: A matéria em suspensão abaixo da superfície pode estar reunida em uma massa turva ou ser distribuída uniformemente por todo o líquido no copo de plástico. Simplesmente ignore qualquer matéria flutuante na superfície da amostra retirada da boca colocada no copo de água com açúcar! Nesta ilustração, é normal que uma massa de detritos pesados fique presa no fundo do copo de plástico.

SEGUNDA XÍCARA - ESPOROS DE FUNGOS VIVOS EM SUSPENSÃO

Esse é o resultado de teste mais comum para os mais jovens ou pessoas que comem com mais cuidado diariamente. Elas também são bem formadas por limitarem suas refeições a dietas mediterrâneas a longo prazo. Raramente estão acima do peso - ao longo de suas vidas.

Infelizmente, a maioria das pessoas está acima do peso e crescendo. Será necessário muito esforço para que elas percam tecido adiposo suficiente em seus corpos. Mesmo assim, elas precisam fazer isso para alcançar níveis realmente mais altos de bem-estar.

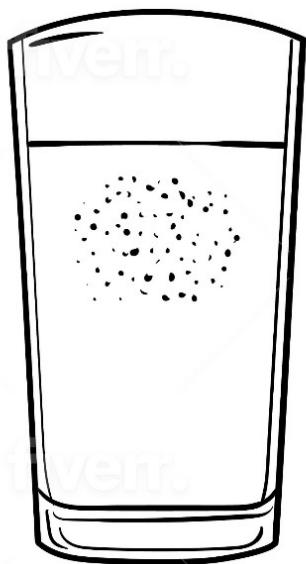


fig. 1.12: a matéria pode estar reunida em um agrupamento semelhante a uma nuvem ou dispersa uniformemente pelo líquido no copo. Ignore qualquer matéria flutuante, se presente na superfície.

Essas partículas de tamanho minúsculo dentro do meio líquido podem estar parcialmente cheias ou quase não estarem cheias. A última condição é sempre desejada. Para muitos, serão necessários anos de resultados de testes de açúcar para chegar ao estágio de infestação de fungos da ilustração abaixo. Tenho 78 anos de idade e meus resultados de teste de açúcar são boas leituras típicas, como no mesmo resultado da ilustração abaixo. Minha meta final é manter esse nível ou melhor. Preciso usar uma luz de flash para iluminar essas minúsculas partículas para medi-las. Registre todos os resultados.

TERCEIRA XÍCARA - AGLOMERADOS QUEBRADOS DE COLÔNIAS DE FUNGOS

A próxima observação é dar uma olhada no fundo do copo de plástico [vidro]. Há uma grande quantidade de matéria esbranquiçada ali? Normalmente, a pessoa mais velha tem uma

grande quantidade de colônias de fungos quebradas no fundo de seus copos de teste.

O teste é obviamente um fracasso. O que significam amplos esporos de fungos ou crescimentos de fungos totalmente desenvolvidos? Nesse caso, a amostra foi retirada da boca, o que significa que uma grande infestação de fungos está ocorrendo nas gengivas ou abaixo da garganta. Embora a maioria das pessoas seja reprovada nesse teste, a longo prazo [tomando muitas ervas], alguns leitores levarão esses livros a sério o suficiente para estudar, aprender e praticar tudo o que puderem - para administrar apenas as melhores ervas diariamente e a longo prazo.

Espero que meus leitores levem a sério o que foi discutido no primeiro capítulo. Tenho consumido ervas por mais de dez anos e sou um exemplo vivo do que é preciso fazer para viver mais e sofrer menos neste mundo decaído.



fig. 1.13: esse resultado do teste é mais comum em pessoas com mais de 50 anos de idade. Ele fica mais espesso e até mesmo partes permanecem flutuando no meio líquido. É um sinal de ocupação completa de várias colônias de fungos e seus esporos de fungos em todo o corpo antes de sua queda em casa ou na rua.

O ESBOÇO DO TESTE DE AÇÚCAR, INCLUINDO O TESTE DE AÇÚCAR NA URINA, ESTÁ ABAIXO

A maior parte do que o leitor leu, ele estará lendo um teste repetitivo para o teste de açúcar na urina. As ilustrações são praticamente as mesmas. As únicas diferenças são as quantidades nos testes de açúcar na urina; todos eles serão mais concentrados e mais visíveis aos olhos.

O único teste para a barreira da pele são as feridas abertas. Isso mesmo, as feridas serão muito difíceis de curar, mesmo com medicamentos convencionais.

O outro medicamento que chega perto de fechar feridas abertas nos braços e pernas é este: Cetoconazol 2%! Tive de adicionar um pó vermelho [raiz de sangue] a esse medicamento [creme] para fechar as feridas abertas. Essa combinação [creme com raiz de sangue] funciona bem nos dedos dos pés. Observe que, ao adicionar essa combinação, coloque uma porção mista de ambos diretamente sobre a ferida aberta e, em seguida, cubra com plástico fino, antes de colocar qualquer band-aid. Não sei por que os dedos grandes dos pés são atacados, mas isso se aplica a todos os seres humanos de qualquer idade!

PREPARAÇÃO DO COPO PLÁSTICO AQUI

PROCEDIMENTO 1: Pegue um copo de plástico transparente e adicione menos de uma colher de chá de açúcar nele. Em seguida, encha o copo com água limpa até que ele esteja cerca de 3/4 cheio. Coloque a tampa no copo e coloque-o em um local protegido do calor ou da luz solar até adicionar a amostra de saliva da boca.

Antes de tomar qualquer café ou chá e, certamente, antes do café da manhã, despeje a água com açúcar da xícara na boca e agite-a com a língua.

Não engula nada disso. Deixe sua língua movimentar todo esse líquido em sua boca, como em uma lavagem. Em seguida, coloque todo o mesmo líquido de volta no copo de plástico

vazio. Por fim, coloque a tampa bem fechada e coloque o copo em um local escuro e seco por 24 horas. O objetivo aqui é fazer sua leitura no dia seguinte. Sim, mesmo nas primeiras horas da manhã!

PROCEDIMENTO 2: Pegue outro copo de plástico transparente e coloque um pouco de água nele. Coloque menos de uma colher de chá de açúcar nele e cubra-o com uma toalha de papel.

Em seguida, leve o copo de teste de açúcar ao banheiro pela manhã, antes de tomar café ou café da manhã. Com cuidado, urine no copo até que ele esteja quase cheio. Não coloque muito no copo. Em seguida, feche bem a tampa e coloque-a em um local escuro e seco por perto!

O PROCEDIMENTO DE LEITURA 1:

Conforme mencionado na introdução do teste de açúcar, o processo do teste dura apenas cinco dias ou menos! O primeiro dia é a coleta das duas amostras, conforme explicado acima nos procedimentos 1 e 2.

Afirmo aqui que a maioria das pessoas que fazem esse teste de açúcar falhará no dia seguinte, depois de colocar suas amostras de líquido. Até mesmo no terceiro dia, alguns conseguem, antes de falhar!

Lembre-se disso: o que importa é o grau de esporos de fungos [turvação] presentes. Se o copo tiver qualquer outra coisa [além de turvação] na água transparente original, os resultados do teste também serão um fracasso. Tenha cuidado ao examinar cada um dos copos de plástico transparente. Tente escrever sua observação em seu livro de registro ou em um pedaço de papel!

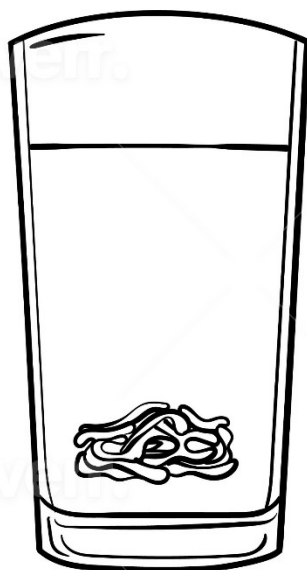
Para iniciar o procedimento de leitura 1, pegue o primeiro copo de teste de açúcar que foi lavado na boca e olhe cuidadosamente o conteúdo aquoso com uma lanterna. Isso lhe mostrará se há algo presente ou não. O que está no copo de amostra deve ser testemunhado corretamente?

A grande questão aqui é: está claro ou turvo? Se o líquido no copo estiver turvo, quão turvo exatamente ele está? É ainda mais denso do que turvo ou não é fácil ver através do líquido com uma luz de flash? Todas essas informações são importantes e devem ser anotadas corretamente no papel!

Se houver muita matéria flutuante na superfície, simplesmente desconsidere isso, pois são partes de alimentos presos na boca que entraram no copo de amostra. O que é mais importante - o líquido está claro ou não! Se o líquido estiver turvo [quão turvo], isso será uma evidência direta de que você tem um certo grau de esporos de fungos flutuantes presentes na boca!

De qualquer forma, isso não é uma boa notícia. Se houver sólidos de colônias de fungos maduros dentro dos líquidos, eles são pedaços quebrados que foram liberados na saliva da boca. Esses pedaços são evidências de crescimentos de fungos fixados nas gengivas e mais abaixo, nos tecidos da boca e/ou até mesmo em feridas abertas existentes em algum lugar da boca.

Na maioria das vezes, essas células únicas de fungos estão em crescimento. Tente avaliar a quantidade de turvação com base no que está mais presente na amostra do teste bucal. Com o tempo, cada uma das leituras da boca também será mais reveladora. Por exemplo, feridas que estão na boca. Elas estão nas gengivas? Em caso afirmativo, essas feridas abertas são evidência direta de que as raízes dos seus dentes estão abrigando uma infestação por fungos.



Repita a fig. 1.13: Esta ilustração é um desenho de massas esbranquiçadas presas no fundo de um copo de plástico transparente. Pode ser uma massa solta, mas normalmente está presa com força na superfície do fundo.

São evidências de atividade em crescimento na boca, seja abaixo das gengivas ou em feridas abertas na boca. Isso sugere que a garganta está totalmente infectada, incluindo infecções mais profundas em algum lugar do trato digestivo. Com relação às atividades de crescimento, as infestações por fungos estão residindo nas glândulas salivares. Essa ilustração é típica da maioria das pessoas que fazem esse autoteste. Observe o fundo do copo e veja se há alguma massa esbranquiçada presa à base do copo de plástico.

Serão sempre massas esbranquiçadas com outras matérias grudadas. Isso geralmente significa que há uma abundância de colônias de fungos vivendo nas profundezas da boca, até mesmo abaixo da gengiva dos dentes [molares posteriores] e em toda a garganta, levando ao estômago e além!

O PROCEDIMENTO DE LEITURA 2:

Para começar a ler o procedimento 2, pegue o copo com urina e coloque uma luz de flash do outro lado de sua visão. Tente iluminar todo o copo plástico e observe se há alguma partícula suspensa na água com açúcar.

A luz do flash o ajudará a comprovar se há partículas suspensas no meio líquido. O único meio de medir é declarar se as partículas estão em abundância ou em abundância média ou apenas um pouco em abundância. Isso é importante para colocar a quantidade no livro de registro com uma data anotada.

Outro método é declarar que o meio líquido é claro, turvo ou muito turvo? Se o líquido na xícara estiver turvo, quão turvo exatamente ele está? Ele é ainda mais denso em termos de turvação do que as amostras de água e açúcar coletadas com líquidos na boca?

O que é mais importante aqui - o líquido está claro ou não! Se o líquido estiver muito turvo, isso será uma evidência direta de que seus órgãos digestivos estão com muitas colônias de fungos.

Separei esse teste de açúcar para a urina, pois é muito importante seguir todos os procedimentos perfeitamente. O resultado desse teste comprovará o quanto seu corpo foi tomado por colônias de bactérias e fungos. É claro que o último é o que esse teste mede.

Novamente, certifique-se de que o copo cheio de urina tenha ficado 24 horas em um local escuro e fresco da casa. Para começar a testar os resultados finais, pegue o copo cheio de urina para fazer o teste de açúcar. Além disso, use uma lanterna para olhar através dele e ver se os líquidos em seu interior estão claros ou turvos. Sempre verifique se há massas esbranquiçadas presas no fundo do copo de plástico transparente que contém a amostra de urina.

Essas são todas as possíveis evidências de colônias de fungos vivos alojadas nas profundezas da bexiga e além. É a turvação

do líquido do teste de açúcar que comprova o grau de infestação no corpo [anote esses resultados em seu livro de registro].

Se a presença de esporos de fungos [como fios] estiver presente no teste de açúcar, isso significa que há muitos esporos flutuando livremente na bexiga de urina e, certamente, no trato digestivo. É aqui que o cólon e seus intestinos anexos abrigarão muitos tipos de bactérias e fungos, se nenhuma medida de combate estiver sendo autoadministrada. Pelo menos oito das ervas que tomo podem encontrar bactérias e colônias de fungos no local.

Falando francamente, há trilhões de esporos de fungos flutuando por todo o corpo humano, com seus múltiplos trilhões de células vivas. Os esporos de fungos podem entrar facilmente nas comunidades celulares sem nenhum problema e lá serem alimentados com bastante oxigênio e energia. Eles não saem, mas precisam ser removidos pelo sistema imunológico, que não consegue remover 100% dos fungos ou de todos os seus descendentes.

A quebra de colônias de fungos é outro problema. Cada uma de suas partes flutuantes pode reproduzir sua espécie em qualquer parte do corpo humano, até mesmo no cérebro.

Se houver matéria esbranquiçada visível presa à base desse copo de plástico transparente, isso significa que há muitas colônias de fungos presentes na bexiga e, muito provavelmente, em todos os outros órgãos do corpo. Em resumo, essa é uma prova visível de que a bexiga está combatendo a inflamação há muito tempo, incluindo o próprio órgão da próstata!

O fato de qualquer crescimento esbranquiçado estar preso no fundo do copo de plástico significa que a bexiga está amplamente cheia de colônias de fungos [em tempo real], o que prova que colônias de fungos existem no corpo. A quantidade é importante, portanto, anote o que você vê no seu livro de registro. Sim, isso realmente significa que, com certeza, há colônias de fungos a montante em seu corpo! Não tem certeza

de que os médicos poderão ajudar? É melhor que seu intestino seja examinado por um médico o mais rápido possível!

Com relação aos esporos de fungos flutuantes presentes no copo de amostra, isso sempre significará que a bexiga está bem infectada! Se não houver turvação persistente no primeiro ou no segundo dia, ou se a turvação não aparecer nos três dias, não se preocupe.

se preocupe demais com os esporos de fungos em seu corpo neste momento!

EM CONCLUSÃO:

Mesmo que você tenha sido reprovado e, da mesma forma, declare que está de acordo com os resultados do teste de açúcar, preste atenção se começar a cair na rua ou em casa. Por quê? Essa é a prova de que você certamente está cheio de "sua cota".

E se o portal imaginário, que é um portal vivo, eu chamo de "equilíbrio com caminhada forte", ou seja, você perde o equilíbrio mesmo que por alguns minutos. Com certeza é hora de se preocupar. Por que isso acontece? O caminho para passar por esse portal é começar a tomar ervas de valor "de plantas de carga"; assim como tomar óleos essenciais verdadeiros diariamente e a longo prazo, sem falta.

Ultimamente, estou muito à frente dessa porta de entrada para me preocupar mais. Mas se parar de tomar minhas ervas diariamente - digamos, por três semanas seguidas - estarei balançando nesse portão, esperando ter tomado óleos essenciais suficientes para cair do outro lado dele. Por que as pessoas estão caindo? Pense bem! É por um motivo ou outro, mas, na maioria das vezes, atualmente, é porque o sistema imunológico não consegue matar um número suficiente de esporos de fungos para fazer um trabalho adequado em outras partes do domínio interno do corpo.

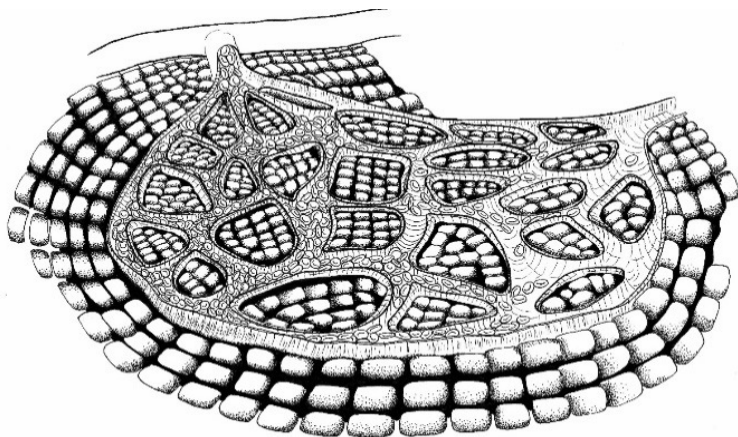


fig. 1.14: A comunidade celular é mostrada na figura acima. O ambiente é fechado, cada um com capilares sanguíneos para o transporte de "entrada ou saída" de uma comunidade de células. É nessas comunidades de células que o sistema imunológico não consegue funcionar perfeitamente!

Acredito que os esporos dos fungos podem entrar no corpo humano sem nenhum problema. Isso significa que os esporos de fungos estão compartilhando o mesmo oxigênio disponível e os mesmos alimentos, assim como toda a comunidade celular [uma vez lá, eles nunca mais sairão].

Esteja certo de que, se os óleos essenciais [quando vivos] estiverem amplamente presentes, os esporos de fungos encontrados serão levados, capturados e totalmente ensacados para remoção imediata das comunidades de células que estão sendo monitoradas. Quando cada óleo essencial tiver ensacado seu limite de esporos de fungos, ele deixará a comunidade celular e irá para o trato urinário mais próximo do ser humano hospedeiro. Sim, ambos morrerão. É por isso que tomo ervas diariamente e a longo prazo.

Assinado,

Darrell Parrish

www.herbvested.com

CAPÍTULO DOIS

SESSÕES DE INALAÇÃO DE ERVAS FAÇA VOCÊ MESMO

Tutorial do Operador 101

INTRODUÇÃO

Na verdade, para que o difusor a seco funcione como um dispositivo inalador *Faça você mesmo*, será necessário um pouco de paciência para localizar componentes semelhantes online a fim de construí-lo. Ajudarei alguns de meus leitores oferecendo a parte de hardware de metal chamada de montagem do emancipador do difusor seco no Etsy.com no início de 2024.

Essa oferta especial de montagem do emancipador na Etsy.com terá um ótimo preço. Por que fazer essa oferta? Bem, esse é o tamanho exato que desenvolvi anos atrás. Descobri que o invólucro do emancipador mais próximo é um pouco maior, isto é, em termos de diâmetro!

Ainda assim, há muitas pessoas na Internet que adoram montar itens de bricolagem. Portanto, este livro foi reescrito para ajudar os inventores domésticos *Faça você mesmo* com mais recursos.

UM BREVE HISTÓRICO

O desenvolvimento desse difusor seco tem sido um processo lento para mim no Chile, mas não para fazer essa edição especial a ser lançada nos EUA. Tenho dois modelos em minha posse no momento. A grande mudança para os montadores *Faça você mesmo* desse difusor seco é a fonte de calor exclusiva!

Historicamente, o desenvolvimento do difusor seco final exigiu sete protótipos. O modelo final foi uma adição bem-vinda à minha casa. Na verdade, tenho dois modelos em minha casa, o

primeiro em meu laboratório [sala pequena] e o outro em meu quarto.

Com esses dois protótipos finais em perfeito estado de funcionamento dentro da minha casa, a vida ficou muito mais fácil para mim. Com o difusor seco em pleno funcionamento por três anos, tive que ir para os Estados Unidos para ajudar minha esposa [de juventude] a se recuperar de uma séria cirurgia na perna. Naquela época, eu não tinha ideia de que ficaria com ela nos últimos dois anos [mais tarde].

OS PRIMEIROS MESES DE DESENVOLVIMENTO DO DIFUSOR SECO

O que aconteceu depois foi que percebi que os profissionais de saúde estavam usando difusores úmidos para ajudar seus pacientes. Eu não tinha ideia de como esses dispositivos eram inúteis para qualquer usuário final que desejasse obter algum alívio mensurável!

Pior ainda, mais da metade de seus óleos essenciais [os solúveis em água] são removidos da ação de destilação e do processo de superaquecimento. Os hidrossóis são convertidos em entidades bioquímicas e vendidos a outros]; como em todos esses metabólitos, são vendidos a outros fabricantes de processamento comercial que existem no mundo, o mercado!

Foi muito estranho perceber que não havia difusores secos funcionais, exceto para usuários particulares que fumam maconha. Existem dispositivos menores chamados *vapers*. O problema com esses dois dispositivos é que eles liberam fumaça nos pulmões!

O problema de criar um dispositivo de inalação útil para residências, escritórios ou veículos é que ele nunca deve liberar fumaça! Então, encontrei uma pequena lista de ervas usadas por muitos *vapers* individuais. Parece que esses dispositivos precisavam saber o estágio de combustão da erva que estavam inalando em seus corpos. A lista me mostrou quais tempera-

turas eu precisava para não queimar nenhuma das principais ervas dentro do meu difusor seco em desenvolvimento. A outra incógnita era a fonte de calor para obter um "movimento de onda" especial para simular o nascer e o pôr do sol diariamente.

Para manter o controle dos três parâmetros continuamente, o difusor seco começou a ser exibido para mim na área de trabalho da minha casa. O uso de chamas e álcool quase incendiou minha casa.

Isso se refere à adição de pós de ervas ao difusor seco *Faça você mesmo* e ao consumo diário de pós de ervas colocados em cápsulas vazias em casa. Eu ainda evito comprar ervas prontas colocadas em cápsulas, pois não sei o que foi colocado nelas na fábrica!

A BUSCA DE TODOS OS COMPONENTES ON-LINE

De fato, para que esse difusor seco funcione como um dispositivo de inalação caseiro *Faça você mesmo*, será preciso paciência para localizar e comprar componentes semelhantes na Internet para finalmente construí-lo com perfeição.

Novamente, esse difusor seco não é tão fácil de copiar com itens semelhantes comprados online. Entretanto, levei mais tempo para criar a cópia mais próxima possível. Para ajudar muitos de meus leitores nos esforços de montagem de seu próprio difusor seco, somente no início de 2024 venderei a parte de hardware do difusor seco no site Etsy.com. As palavraschave a serem pesquisadas são apenas meu nome, Darrell Parrish.

Mais incrível do que esse texto que acabamos de mencionar é o fato de que outra placa de aquecimento está à venda nos EUA! Esse aquecedor de café especial: sua placa de aquecimento vem da Waring Company, chamada WCW10 Stainless Steel Single Burner Single Profile Self Regulating.

Um aquecedor de café que é vendido comercialmente nos Estados Unidos e em muitos países!

É uma boa notícia que este livro tenha sido completamente reescrito para fornecer informações eficazes aos interessados em "*Faça você mesmo*, AMERICANOS", que é a melhor maneira e o melhor meio de criar um dispositivo difusor seco totalmente funcional. Observe que esse dispositivo não existe nos Estados Unidos ou em qualquer outro lugar do mercado mundial!

POR QUE TRANSFORMAR UMA PUBLICAÇÃO DIGNA DE UM LIVRO EM UMA EDIÇÃO ESPECIAL DE BRICOLAGEM?

Viajei para Los Angeles no final de 2021 para concluir esse projeto de publicação, para impressão em um livro físico. Mas quando descobri um fabricante de aquecedores de café feito por uma empresa americana, fiquei encantado com o fato de eles terem realmente criado "a melhor placa de aquecimento" para extrair amplos óleos essenciais de várias plantas herbáceas. Isso significava que ela poderia ajudar milhares de pessoas que vivem nos Estados Unidos.

Em suma, foi fácil para mim abandonar o modelo chinês com o qual eu estava trabalhando. Por quê? Porque ele sempre foi o elo mais fraco em meu trabalho com difusores secos. Adquirir a placa térmica produzida comercialmente na "faixa de temperatura" necessária, e fabricada nos EUA, facilitou minha decisão de reescrever meu livro no formato "faça você mesmo".

DETALHES DE BRICOLAGEM RELACIONADOS À CAFETEIRA TÉRMICA INDIVIDUAL WARING WCW10

É fundamental que o leitor adquira essa placa de aquecimento individual somente da Waring Company, e certifique-se de fazê-lo o mais rápido possível. O motivo é que essa é a única placa de aquecimento disponível nos Estados Unidos. Eu havia comprado de concorrentes, e todos eles falharam.

É isso mesmo, esse produto da Waring Company - a placa de aquecimento individual - é o único a ser considerado e comprado on-line! Esqueça todas as outras, porque eu experimentei

todas elas e elas fumavam muito! Por que essa placa de aquecimento é importante?

Ela tem a temperatura operacional ideal necessária! Considere meu conselho abaixo: há três tipos semelhantes de fogões vendidos nos EUA, e eu comprei todos eles. Depois de testá-los, todos falharam com problemas. Todas produziam fumaça e queimavam todas as ervas no recipiente! Minha regra absoluta é "sem fumaça"!

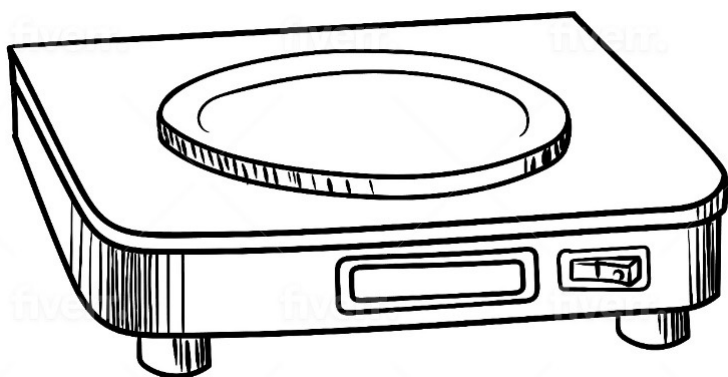


fig. 2.1: Encontrar a placa térmica individual da Waring Company foi um grande golpe de sorte. Fui a todos os mercados chineses e em nenhum lugar consegui alertá-los sobre suas placas térmicas, exceto em um. A placa térmica é maior do que a do Chile, mas é bem construída por dentro e por fora. A placa central estava quente, e tive que reprojeter um tapete de silicone. Oferecerei outros itens para o mercado americano no site etsy.com.

Felizmente, a placa de aquecimento da Waring foi equipada com um elemento de aquecimento menor; dessa forma, o calor permaneceu na parte central da placa de aquecimento de metal. A maior novidade é que ela tem uma limitação de 75 watts, idêntica à do meu difusor seco no Chile. O preço é mais alto, no entanto, a Waring Company é um dos principais fornecedores de restaurantes nos Estados Unidos.

Em suma, o centro do ponto quente [aproximadamente 15 cm de diâmetro]: é o ponto mais quente do aquecedor de café, e

todos os pontos fora do centro da placa quente estão diminuindo de temperatura. O ponto quente central da temperatura útil é perfeitamente adequado a todas as bases de tigela de ervas.

Tenho usado esse aquecedor de café de dose única da Waring Company todos os dias e na maioria das noites desde que cheguei aqui no final de 2021. Esse aquecedor de café é um excelente exemplo da engenharia americana e é vendido on-line em muitos lugares.

Além do aquecedor de café Waring, o leitor deste livro de bricolagem precisará procurar na Internet para comprar mais alguns itens para montar o conjunto do emancipador.

Os únicos outros itens que faltam são os pós de ervas pré-selecionados. Alguns serão discutidos neste capítulo e muitos outros ao longo do livro.

Para encontrar essas ervas, o leitor deve pesquisar on-line usando palavras-chave e frases-chave. Não há possibilidade de encontrar informações vitais usando seus nomes populares. Os métodos de pesquisa adequados serão ensinados mais adiante no capítulo quatro.

Há três itens de tamanhos e formatos específicos ao pesquisar on-line o conjunto do emancipador. Além desses três itens exclusivos, há dois itens adicionais que devem ser comprados ao mesmo tempo. Esses dois últimos itens são um anel de silicone [dispositivo de segurança] e uma colher de tamanho especial [não semelhante a qualquer colher normalmente encontrada na cozinha].

O primeiro elemento importante é o recipiente de ervas. Depois do recipiente de ervas, há uma peneira plana de metal e, por fim, o invólucro externo do emancipador de metal.

Certifique-se de comprar o aquecedor de café da Waring Company: é uma prioridade! Porque sem ele, você não poderá continuar a fazer seu próprio difusor seco *Faça você mesmo* em casa. Para encontrar todos os conjuntos de emancipadores à

venda on-line, basta usar meu nome [palavras-chave] no Etsy.com. Deverei tê-lo disponível para compra em meados de 2024 ou antes.

Os três elementos importantes são: o elemento nº 1 é o recipiente de ervas [selecione apenas o tipo aparafusado], o elemento nº 2 é uma peneira de metal plana e o elemento nº 3 é o invólucro externo, chamado de emancipador.

No futuro, levarei o difusor seco ao nível comercial. O tamanho e o formato já estão sendo desenvolvidos e projetados na China. Farei um grande pedido de peneiras planas de metal com aço inoxidável de 80 mm de diâmetro e malha de 0,30 mm.

Elas serão adicionadas a um pedido especial de quatro máquinas de cápsulas com escovas tubulares. Isso se encaixará perfeitamente no invólucro do emancipador *Faça você mesmo*. Será a próxima remessa da China a ser lançada em algum momento no início de 2024. Todas as minhas ofertas especiais estão disponíveis no Etsy.com. Não se esqueça de colocar essa peneira de 80 mm na parte superior do invólucro do emancipador *Faça você mesmo* [veja abaixo].

A TIGELA DE ERVAS

Elemento nº 1: O recipiente de ervas e sua função exclusiva no conjunto do emancipador têm duas funções, em termos ambientais. A primeira é fornecer um espaço confinado para aquecer o conteúdo do recipiente de ervas em uma função cíclica específica. A segunda é fornecer moléculas de oxigênio suficientes, misturadas aos pós de ervas. Os pós de ervas não devem ser triturados tão finamente como em um produto típico de pó de bebê na prateleira do mercado.

NÃO DEIXE DE COMPRAR ESSE VASO DE ERVAS COM TAMPA!

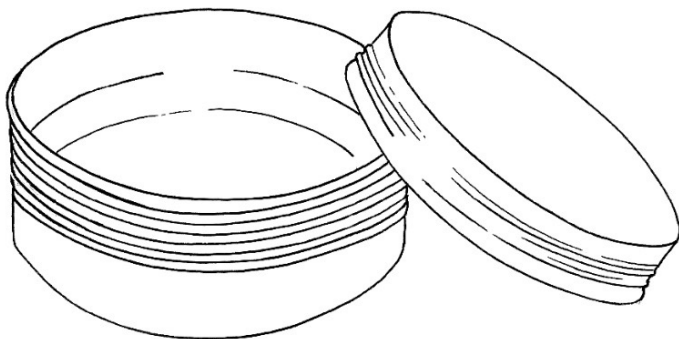


fig. 2.2. A tigela de ervas com tampa tem um limite de tamanho específico. O tamanho equivalente ideal é de 2,5 polegadas de diâmetro e aproximadamente 1 polegada de altura total, incluindo a tampa rosqueada.

A razão pela qual o recipiente de ervas não pode ser muito maior não se deve ao espaço sob a concha do emancipador, mas à alocação do movimento do ar em duas zonas, o espaço dentro do próprio recipiente de ervas e o espaço dentro da concha do emancipador [logo acima do recipiente de ervas], ambos os quais são vitais para manter. Deve haver um volume específico de ar de fluxo lento dentro dos pós de ervas para que todos os óleos essenciais vivos possam escapar desse recipiente de ervas. Em seguida, o ar aberto acima deve ser restritivo o suficiente para permitir que os óleos essenciais coletem oxigênio!

A tigela de ervas tem moléculas de oxigênio livre suficientes em seus pós de ervas, o que permitirá que todos os óleos essenciais [entidades vivas] se tornem ativos em suas plantas portadoras.

A agitação é aperfeiçoada ainda mais quando uma determinada temperatura de calor inicia sua ação aproximadamente cíclica. Essa agitação aumenta até que eles estejam totalmente despertados e comecem a se soltar da grama.

Não sei por que, mas os cientistas aplicaram oxigênio aos óleos essenciais por muitos anos, e o relatório final deles sempre

informava: os óleos essenciais oxigenados realmente se tornam mais potentes e são usados por seres humanos!

PENEIRA PLANA DE METAL

Item nº 2: a peneira plana de metal. Essa peneira plana de metal é o próximo item a ser adquirido. Certifique-se de ter selecionado a tigela de ervas antes de compará-la com qualquer ilustração de peneira plana de metal publicada on-line.

Geralmente, há apenas um tamanho disponível on-line. Esse tamanho é de 60 mm [2,36 polegadas]. É o único fator limitante nessa montagem do emancipador - ele deve ser colocado corretamente em cima do recipiente de ervas! Então, por que isso é importante? Ainda é necessário dividir as câmaras inferior e superior com um diâmetro de malha muito fino [.015 mm], que é sempre 2,36 polegadas [60 mm], e com um tamanho de malha de arame fino!

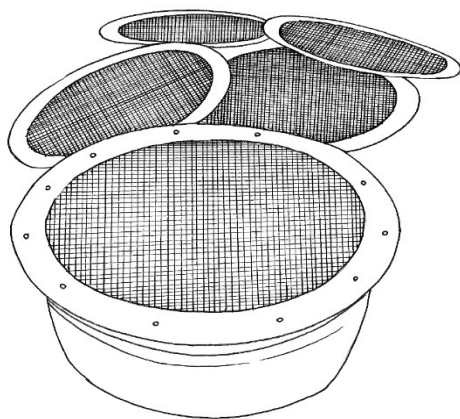


fig. 2.3. A peneira metálica plana de 60 mm de diâmetro está no mercado dos EUA e é muito útil para ser adicionada ao conjunto do emancipador. Elas não são baratas, portanto, fornecerei as peneiras planas de metal perfeitas no site Etsy.com. Para encontrar tudo o que tenho disponível no Etsy.com, basta pesquisar o site com meu nome completo.

Quanto ao tamanho da malha selecionada, o tipo de malha de 0,30 mm é igual a 1/2 de milésimo de polegada. Veja locais

específicos para pesquisar e comprar essa peneira online e adquirir duas delas.

Veja aqui primeiro: a máquina de café expresso AeroPress é uma máquina de café muito popular. Esta é uma peneira de metal que você precisa comprar - o material é aço inoxidável! Tente encomendar a peneira de metal plana muito precisa, pois pode demorar mais para colocá-la em suas mãos. Lembre-se de que ela deve ser do tipo de malha de arame fino, não de chapa metálica básica, com pequenos furos pressionados!

Palavras-chave: aeropress espresso peneira metálica de 60 mm
Resultado da busca #1: Dica #1, AeroPress Premium Stainless Steel Coffee Maker Filter *2 Pack**SELLER EU** \$11.99 frete grátis no eBay.

Resultado da busca #2: Filtro de café permanente da marca BEANS; pacote de dois para AeroPress; algumas cafeteiras vietnamitas ("PHIN") ou Moka Pots; #6, 60mm preço \$8.99 mais frete: Amazon online! Outro resultado de pesquisa nº 3: Housewares Solutions AeroPress Reusable 4-Pack of Stainless Steel Filters for AeroPress Coffee Brewers (4). PREÇO: US\$ 10,95 + FRETE. Na Amazon online.

MALHA METÁLICA FINA QUE É ACEITÁVEL

Com qualquer uma das opções acima, a peneira de metal plana selecionada ficará exatamente sobre todo o recipiente de ervas. Quanto mais fina for a malha, melhor será a condutividade térmica dentro do recipiente de ervas. Além disso, é mais difícil de encontrar na Internet do que qualquer outro item necessário para montar o conjunto do emancipador para obter um desempenho perfeito em casa.

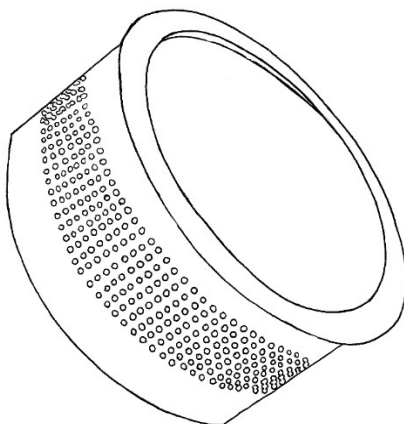
CONCHA EMANCIPATÓRIA

Item nº 3: A carcaça do emancipador é o último dos três itens necessários para concluir a montagem do emancipador. Escolhi essa carcaça típica de metal inoxidável, pois ela vem em um pacote de quatro unidades a um custo muito baixo para o leitor.

As instruções abaixo serão completas, portanto, siga todas as instruções ao pé da letra.

Esse invólucro do emancipador [depois de terminar a tarefa *Faça você mesmo*]: terminado o trabalho de fiação, tudo será de grande utilidade para o leitor. Tudo o que é necessário aqui são duas peneiras de metal planas [a cada 80 mm] e uma tigela de ervas com tampa comprada on-line. Tudo pode ser colocado em cima do aquecedor de café Waring, e então as sessões diárias de inalação podem começar com vários pós de ervas comprados on-line.

OUTRO BREVE HISTÓRICO



*fig. 2.4. A concha emancipatória levou mais tempo para ser montada. Há microclimas que devem operar em harmonia, mas os dois devem ser mantidos separados por meio de uma barreira de peneira específica chamada peneira metálica plana. Essa peneira plana de metal se encaixa perfeitamente na tigela de ervas. A boa notícia aqui é que não há necessidade de trocar o recipiente de ervas, mesmo com a concha emancipadora *Faça você mesmo*, que será discutida em breve.*

EM SEGUIDA, INICIAM-SE OS DETALHES DA CONSTRUÇÃO

Tenho certeza de que essa concha de emancipador *Faça você mesmo* servirá ao leitor por muitos anos. Acrescentei a peneira

de metal plana de 80 mm com malha de 0,30 mm para ajudar o leitor que quiser comprar de mim no Etsy.com.

Aqui está a melhor fonte on-line para concluir esse trabalho de difusor seco *Faça você mesmo* em casa. Abaixo está a única concha de emancipador recomendada necessária. Siga as instruções para fazer as quatro montagens completas do emancipador para alguns familiares e amigos.

O item em si está disponível on-line. Certifique-se de comprar apenas esse tamanho de anel para bolo [3,125 polegadas de diâmetro com 1,58 polegadas de altura total].

Existem diâmetros maiores chamados de anéis de bolo; simplesmente ignore-os. O tamanho correto é de apenas 60 mm de diâmetro. O motivo é que o anel de silicone fabricado na China ainda se encaixaria perfeitamente.

As palavras-chave são anéis redondos para bolos, formas para bolos, anéis de sobremesa e moldes para anéis de cozimento de bolos; todos vêm em conjuntos de quatro [certifique-se de selecionar o diâmetro de 3,123 polegadas com apenas 1,58 polegadas de altura].

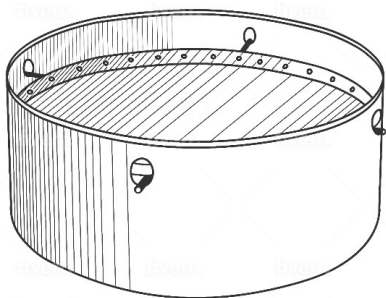


fig. 2.5: esta é a carcaça do emancipador *Faça você mesmo* (tamanho de 3,125 polegadas de diâmetro) e, por meio de uma trama de arame cruzado, é efetivamente fixada por quatro orifícios, cada um com 0,125 polegadas de diâmetro. O fio deve ser de aço inoxidável ou alumínio. Muitos tipos de telas planas de aço inoxidável se encaixam aqui, mas selecione apenas o tamanho de 60 mm [2,36 polegadas] para permitir que o calor com óleos essenciais escape para o parâmetro externo [barreira térmica secundária].

Observe que a carcaça do emancipador encomendada da China está disponível em uma única peça soldada. Estarei oferecendo essa "solda de peneira plana" no site Etsy.com para completar a montagem do emancipador para muitos de meus leitores. Ela também acompanhará uma remessa de quatro máquinas de cápsulas e escovas de quatro furos - tente ajudar seus amigos se puder!

Além disso, observe que o invólucro do emancipador *Faça você mesmo* é um "primo próximo" da versão comercial que disponibilizarei em 2024. Em resumo, muitos desses itens são difíceis de encontrar on-line. Portanto, vamos ao kit nº 2 para família e amigos, que em breve estará disponível no Etsy.com.

Oferecerei quatro máquinas de cápsulas, escovas de quatro furos, duas colheres de agregados, uma peneira plana de metal de 75 mm e uma peneira plana de metal de 60 mm para uma montagem completa do emancipador. Esse Family and Friends Kit nº 2 estará disponível no site Etsy.com em 2024. O preço será justo.

Novamente, a perfuração de quatro orifícios de 1/8 de diâmetro deve estar próxima a uma borda para ser o topo da concha do emancipador. Conectei todos os furos para poder colocar a peneira plana de metal sobre ela. Conectei a peneira plana de metal de 80 mm com fios, para que eu nunca perca a peneira. A limpeza é frequente [as instruções virão a seguir neste capítulo].

Basta encher sua tigela de ervas com pós de ervas pré-selecionados e, em seguida, adicionar a "peneira de metal plana adicional em cima da tigela de ervas". Certifique-se de colocar esses dois itens no exclusivo aquecedor de café da empresa Waring. Em seguida, coloque o invólucro do emancipador *Faça você mesmo* com sua peneira plana de metal em seu devido lugar e ligue a máquina de difusão a seco. Após cerca de quinze minutos, os eventos de respiração profunda podem começar!

O TAPETE DE SILICONE E A COLHER

Há apenas dois elementos adicionais que são úteis tanto com a placa de aquecimento individual da empresa Waring quanto com o conjunto do emancipador. Trata-se de um anel de silicone e uma colher especial para colocar a quantidade certa de pós de ervas na tigela de ervas todas as vezes.

Resultado da busca #2: eBay - 2Pz. Molde de ovo frito antiaderente para cozinha, silicone, molde de panqueca, utensílio de cozinha. Preço \$7,99 por dois anéis de silicone de 4 polegadas + frete grátis.

O exclusivo tapete de silicone já foi corrigido na China. O motivo é proporcionar o ajuste correto ao modelo da Waring Company. A boa notícia é que o ajuste foi perfeito. O autoadministrador não deve tocar no conjunto do emancipador em nenhum momento quando ele estiver em plena operação. Até mesmo o interruptor está "quente ao toque"!

Observe também que o difusor seco *Faça você mesmo* tem um "tapete de segurança" para uso em casa, no escritório e, especialmente, em todos os veículos. Tive de redesenhar outro tapete de silicone porque o aquecedor de café Waring foi pré-selecionado. Esse será chamado de kit nº 6 das ofertas da família e dos amigos no Etsy.com: consistirá em quatro máquinas de cápsulas e escovas de quatro furos, duas colheres com uma peneira de metal plana de 80 mm para a concha do emancipador e uma peneira de metal plana de 60 mm para colocar em cima da tigela de ervas. O tapete de silicone estará incluído - esse preço será justo para todos os meus leitores!

A versão comercial será disponibilizada mais tarde, em 2024. Em resumo, esses itens reais são difíceis de encontrar em uma das duas peneiras planas de metal. Portanto, no próximo kit para amigos e família vendido no Etsy.com, oferecerei quatro máquinas de cápsulas, quatro escovas de orifício em todos os orifícios mantidos limpos e secos, depois duas colheres adicionadas e uma peneira plana de metal de 80 mm para a concha do emancipador e uma peneira plana de metal de 60 mm para

colocar em cima da tigela de ervas. Esse kit nº 2 para família e amigos estará disponível em 2024. O preço será justo para todos os meus leitores que desejarem se tornar estudantes de ervas para o bem-estar.

Item nº 4: Mais uma vez, o anel de silicone tem um tamanho especial, com um diâmetro interno de 3,25 polegadas e um diâmetro externo de aproximadamente 7 polegadas; tudo isso é necessário para proteger o aquecedor de café da Waring Company quando ele é colocado em operação, seja em casa, no escritório ou em um veículo em movimento!

A finalidade original do anel de silicone é proteger o conjunto do emancipador de escorregar a qualquer momento, especialmente se ele for colocado em qualquer veículo. Sim, o tapete está lá por um motivo importante, a segurança. Para evitar que o conjunto do emancipador escorregue.

Vale a pena adicionar um difusor seco a um veículo se o motorista estiver na estrada por muitas horas seguidas. Essas situações vêm à mente, sejam elas de motoristas de caminhão ou de táxi. Mas os viajantes de longa distância podem ter algum interesse em instalar seu próprio difusor seco *Faça você mesmo* para se protegerem quando estiverem viajando nas ruas [a COVID-19 ainda está ativa e é perigosa].

Se a ideia for colocar um desses difusores secos em um veículo, tome cuidado com o posicionamento no espaço do passageiro. Evite colocar o difusor seco próximo a um acabamento plástico no interior do veículo. Evite ter crianças ou animais de qualquer tipo por perto.

Use um selante de alta temperatura para fixar o tapete de silicone à superfície da placa de aquecimento. Coloque um pouco de selante sob o tapete de silicone recortado [parte inferior] e, em seguida, coloque-o "centralizado em torno da placa de aquecimento". Se possível, tente manter a esteira de silicone "quase livre da superfície quente". Ou selecione um tapete de silicone para cortar que tenha saliências ou sulcos, levantando a maior parte do tapete "sem contato total com a

própria placa quente". Muitos formatos de tapetes de silicone são bons, mas todos exigem algum corte para se encaixar adequadamente no aquecedor de café individual da Waring Company.

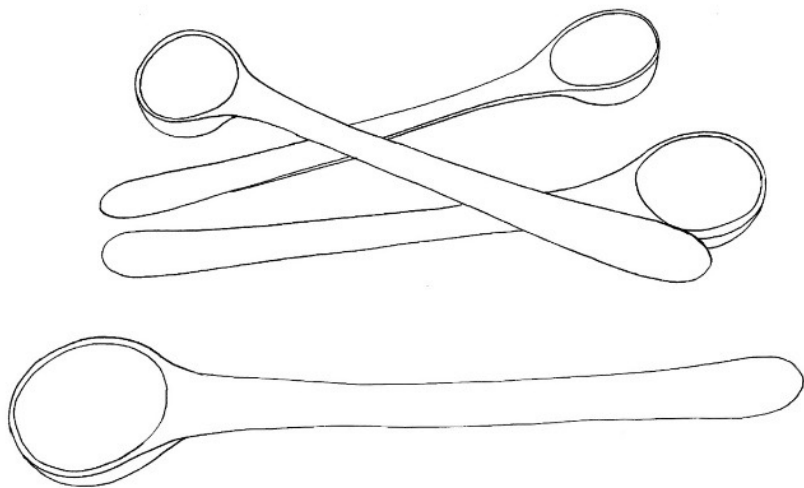


fig. 2.6: o desenho da colher aqui. Esse tipo de colher tem o tamanho perfeito para autoadministrar [colocar] quantidades conhecidas de pós de ervas na tigela de ervas. A mistura de ervas é aperfeiçoada com essa colher.

Elemento nº 5: A colher tem uma quantidade específica que deve segurar e colocar no recipiente de ervas. O tamanho do recipiente de ervas permite seis colheres cheias. Se as colheres estiverem niveladas, o número de colheres aumentará para sete, o máximo. Ainda não adicionei sete colheres de sopa, prefiro seis!

Observação: uma colher de sopa significa uma colher de chá rasa. Espero que o leitor consiga a colher certa para encher o recipiente de ervas corretamente, com facilidade e precisão. É melhor evitar encher demais o recipiente de ervas.

A ESPOSA

Por que a quantidade necessária para encher o recipiente de ervas é tão importante? Primeiro, o recipiente de ervas restringe

a quantidade de pós de ervas que podem ser processados durante cada sessão de inalação. Em segundo lugar, a mistura de ervas permite que um grande volume de ar fique preso dentro dos pós de ervas despejados no recipiente de ervas. Em terceiro lugar, o acúmulo de ervas na tigela de ervas, essa regra foi anunciada neste capítulo, evite encher demais a tigela de ervas!

Em resumo, o número ideal de colheres é seis, que caberão facilmente nesse recipiente para ervas. O espaço ideal entre a malha metálica plana e os pós de ervas preenchidos logo abaixo deve ser de 1 a 8 polegadas ou mais. Permita que os pós de ervas não toquem a malha metálica plana. Se essa condição existir, o difusor seco provavelmente apresentará mau funcionamento! Será necessário um pouco de prática para inserir as tiras de ervas em cada tigela de ervas.

POR QUE ESSE DIFUSOR SECO É TÃO IMPORTANTE EM CASA?

Quando uma pessoa absorve o ar ambiente que flui pelo nariz ou pela boca, são as moléculas de ar que se aglutinam em gotículas de umidade abundantes [umidade ambiente]. É aí que se encontra a maior parte da umidade do ar e que carrega a maioria dos intrusos indesejados. É onde a maioria dos óleos essenciais que flutuam livremente se movem. Acredito que quando as duas entidades se encontram, começa um negócio agressivo! Todos os óleos essenciais [entidades vivas] saltam sobre todos os tipos de criaturas de baixa vida dentro de todas as gotas de umidade ou mesmo flutuando livremente ao ar livre. A matança dessa escória é lenta, mas segura.

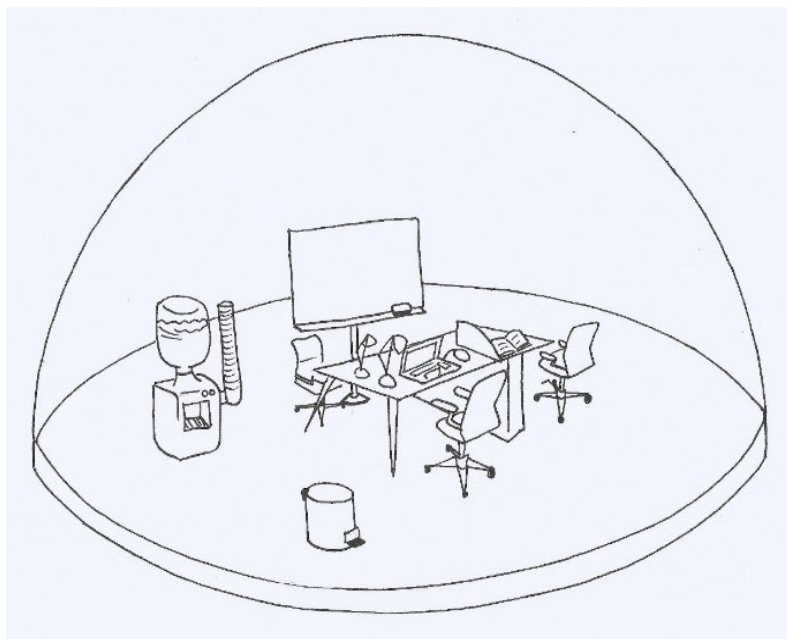


fig. 2.7: Se o espaço não for mais do que uma pequena sala [escritório], a concentração de óleos essenciais recém-liberados será totalmente evidente em vinte minutos ou menos. Se o cômodo for parcialmente fechado, como o ar não está se movendo rapidamente, os humanos que passarem certamente levarão para seus pulmões grandes quantidades de óleos essenciais chamados coletivamente de "efeitos benéficos".

A proximidade com o difusor seco determina se é possível obter grandes benefícios. A melhor distância é de 3 metros ou menos. A proximidade ideal é de apenas alguns metros.

Participar de eventos de respiração profunda [é melhor usar a touca com frequência] serve para as pessoas da família, uma de cada vez.

Novamente, primeiro o cômodo é protegido, depois todos os ocupantes mais próximos do difusor seco e, em seguida, com uma concentração de óleos essenciais, com a coifa instalada!

POR QUE É TÃO IMPORTANTE OPERAR ESSE DIFUSOR SECO NO VEÍCULO?

Ao sair da zona de segurança, seja em casa ou no escritório [onde foi instalado um difusor seco], sair na rua ou fazer compras é arriscado. Sempre levo comigo minha máscara facial e luvas plásticas extras - melhor se o leitor continuar da mesma forma! Em breve, instalarei um difusor seco em meu carro. O benefício também é enorme, e as consequências de não ter proteção extra em meu carro estão prestes a se tornar mais graves.

O corpo humano aceita bem os verdadeiros óleos essenciais [mesmo os voláteis]. É em casa, e não no escritório ou no carro, que grandes quantidades de óleos essenciais podem entrar no corpo. Se estiver preso à placa de aquecimento, há uma oportunidade especial para o tapete de silicone; isso restringirá qualquer possível deslizamento da placa de aquecimento.

O compartimento do veículo permitirá níveis amplos de óleos essenciais, o que significa mais proteção durante a viagem!

Isso certamente ocorrerá se um difusor seco for instalado no interior do veículo. É certo que qualquer escória recém-entrada [fica presa no nariz ou na boca] também será atacada pelos óleos essenciais que flutuam dentro do compartimento da cabine!

A palavra "ambientes" significa, neste livro, qualquer espaço fechado que possa ser deixado parcialmente aberto. As residências são as mais fáceis de atender a esse requisito. Já os escritórios são os menos, por quê? Bem, a maior parte do espaço do escritório está em áreas restritas. Alguns compartilham espaço com outros. Isso significa que o requisito é uma notificação para as pessoas em um raio de seis metros, em todas as direções.

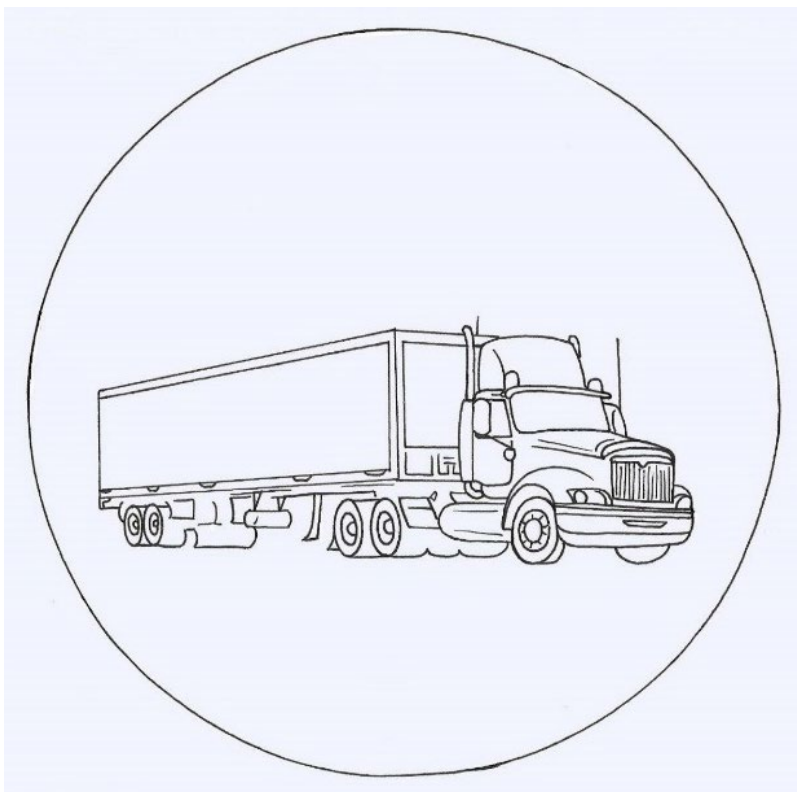


fig. 2.8: a ótima notícia é que os odores liberados por um difusor seco em funcionamento podem ser alcançados a até seis metros de distância da fonte! A maioria dos compartimentos de carros é muito menor. Ele preencherá facilmente o interior de qualquer carro, caminhão ou cabine com uma grande quantidade de óleos essenciais.

Lembre-se de que, ao sair de casa ou do escritório, qualquer chance de pegar criaturas infecciosas de baixa qualidade será muito maior. A energia do veículo para alimentar esse difusor seco é qualquer conversor de 12 VCC para 120 VCA vendido em lojas de suprimentos automotivos. Para esses setores de transporte rodoviário, isso poderia ajudar ainda mais a manter o emprego dos milhares de motoristas de caminhão que não costumam ficar doentes enquanto viajam pelo país.

SESSÕES DE INALAÇÃO AUTOADMINISTRADAS, PERFEITAMENTE

A inalação de óleos essenciais selecionados é a melhor maneira de alcançar níveis mais altos de bem-estar em todo o corpo! O principal motivo é que todos os óleos essenciais [entidades vivas] flutuam na corrente sanguínea em apenas alguns minutos. A principal exceção é que muitos dos tecidos da boca, do nariz e da garganta buscarão a aderência de milhares de óleos essenciais; muitos esperam obter algum alívio das escórias intrusivas da natureza que atualmente estão se auto-aderindo a centenas de tecidos saudáveis da boca.

QUANTAS RESPIRAÇÕES PROFUNDAS SÃO FEITAS EM CADA SESSÃO DE INALAÇÃO

Durante cada sessão inicial de inalação, o membro da família deve fazer menos respirações profundas extras com óleos essenciais que são ingeridos pela boca. Por quê? Os tecidos sinusais precisarão de mais ajuda de qualquer membro da família.

Por esse motivo, projetei um sino especial com uma toalha de pano [pano de queijo] para a concentração adequada [2 a 4 vezes]. As instruções sobre como fazer essa campanha serão discutidas em breve.

A montagem do sino é uma espécie de torre de concentração [outro projeto de bricolagem], onde os óleos essenciais [entidades vivas] podem vagar, mas nesse espaço limitado.

A concentração desses elementos essenciais continuará a se aglomerar em um espaço limitado sob o capô. É nesse local que os eventos de respiração profunda são mais úteis para o trato pulmonar. A colocação de óleos essenciais [entidades vivas] nos pulmões levará pouco tempo e não deve ser apressada ou prolongada, mas sim por alguns minutos de cada vez!

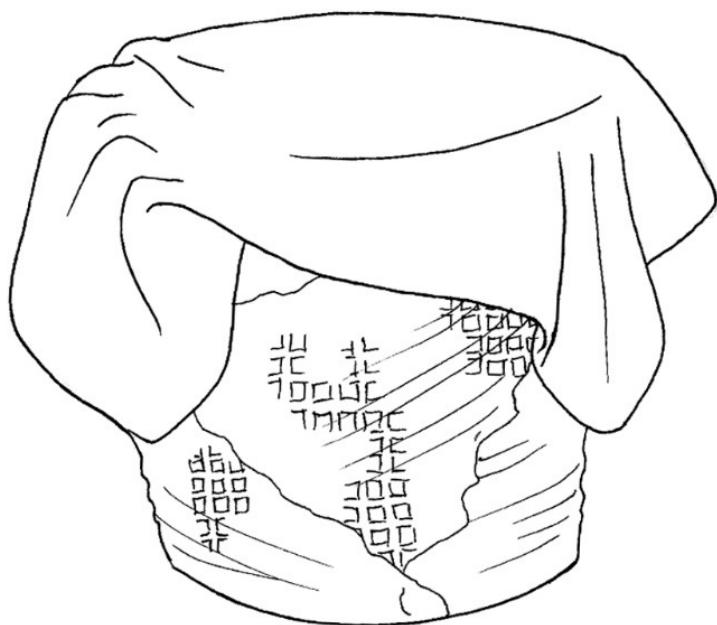


fig. 2.9: o sino foi feito para verificar se os óleos essenciais poderiam ser manuseados em algum nível de concerto. A altura do sino foi mantida em dezesseis polegadas e a altura deveria corresponder à largura, ou seja, 16 polegadas de diâmetro [igualmente]. Com esse tamanho específico, o inalador é colocado em uma "zona segura" para que nunca se queime.

O resultado incrível aqui é a sala e o sino, um homem tão perfeitamente servido. Isso ocorre com amplos óleos essenciais fluando na sala, mas com uma concentração muito maior de óleos essenciais [todas as entidades vivas] que se encontram dentro desse sino especial.

Para fazer esse capô, inicialmente, usei uma lixeira de plástico mais alta [cortei sua base] como meu primeiro conjunto de capô. Mais tarde, porém, mudei essa ideia, fazendo o capô com uma cerca plástica de jardim. Em seguida, cobri todo o material da cerca de plástico com filme plástico elástico para vedar o diâmetro externo do capô acabado. Espero que o leitor possa fazer seu próprio capô com essas instruções básicas.

A concentração no "conjunto de sino *Faça você mesmo*" aumentará muitas vezes os óleos essenciais normais que flutuam livremente, ou seja, mais tarde no ambiente. Tenho o sino na ponta dos dedos!

Alerta: Se você tiver qualquer aparência de coceira intensa no nariz ou na garganta, o que pode ser feito para interrompê-la? Simplesmente aproxime-se do difusor seco quando ele estiver ligado e coloque a tampa do capuz sobre o difusor seco. Comece a respirar profundamente algumas vezes, de quatro a cinco, e depois se afaste do difusor seco. Tente manter cada respiração profunda em seus pulmões por um minuto!

Certifique-se de que o difusor seco tenha os pós de ervas recém-instalados. Em seguida, volte mais algumas vezes nas quatro horas seguintes, respirando ainda mais durante o dia. Em seguida, repita a mesma rotina nos próximos dias. Faça apenas uma vez por dia e não mais do que duas.

Se tiver certeza de que o difusor seco tem pós de ervas recém-instalados, ligue o difusor seco e aguarde vinte minutos. Certifique-se de que a toalha [tecido fino] esteja plana na parte superior da coifa. Em seguida, levante-a parcialmente para começar a fazer algumas repetições de respirações profundas.

Agora é hora de tomar uma grande quantidade de óleos essenciais diretamente pelo nariz, portanto, feche a boca e respire fundo nos pulmões. Repita essa respiração profunda várias vezes e repita no final do dia.

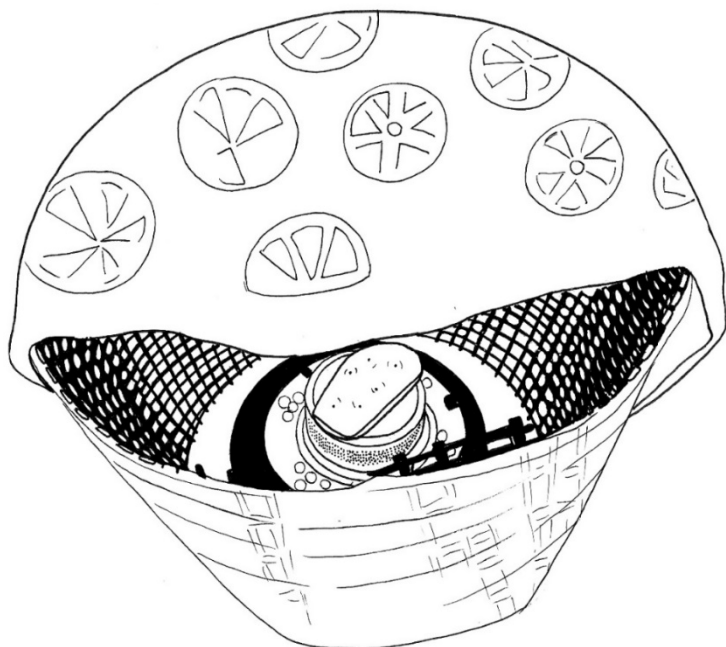


fig. 2.10: Três respirações profundas a qualquer momento devem proporcionar ampla proteção ao nariz, à boca e aos pulmões. O leitor notou que o pão foi torrado nessa ilustração? Por que ele está lá? É para saborear os óleos essenciais reais que saem do difusor seco, de maneira perfeita. É fácil registrar cada resultado da degustação no livro de registro [discutir mais adiante e no capítulo cinco].

Em minha casa, esse sino está sempre por perto para proteger toda a minha família.

Quando a família sai de casa, eu sempre acendo o difusor seco com um novo lote de pós de ervas para proteger todos os membros da minha família. Demora dias para ficar doente por causa da entrada de resíduos no trato pulmonar. Não espero para consultar um médico quando os membros da família estão tossindo ou com coceira na garganta. Faço isso o tempo todo [respirações profundas], toda vez que outra pessoa cruza o meu caminho, seja na rua ou em um evento de compras local.

Mais uma vez, preciso adicionar outras ervas protetoras aos meus pulmões [da montagem do meu exaustor *Faça você mes-*

mo], economizando milhares em despesas médicas nesse meio tempo. Como faço isso? Coloco a tampa da coifa sobre meu difusor aceso e o cubro com um pano de prato pequeno e fino. Em vinte minutos, toda a família está respirando profundamente em seus pulmões. Esse exercício é uma prática comum com toda a família agora, e eu o faço de forma tão "perfeita" que a capa está sempre ao meu lado!

MANUTENÇÃO NECESSÁRIA PARA O EMANCIPADOR E O LIMITADOR

A limpeza do emancipador e da peneira plana de metal exigirá um processo especial. A malha superior da carcaça do emancipador e a configuração do disco limitador na parte superior do recipiente de ervas precisam ser limpas com uma pequena chama.

Dica: use um alicate pequeno para pegar esses dois "limitadores de malha" antes de aplicar qualquer chama aberta a eles. Os alvos são bolhas de resinas sólidas presas com as fibras de malha de arame fino. Sim, alguns serão grandes o suficiente para entupi-los!

Ao aplicar uma chama a essas resinas sólidas nas fibras da tela, não inale a fumaça proveniente das fibras de arame de metal inoxidável. Essas concentrações estão contaminadas.

Sim, haverá uma grande quantidade de fumaça saindo das áreas da tela de malha metálica durante o processo de combustão. Evite ingerir essa fumaça residual em seus pulmões: é apenas fumaça de "entidades mortas de qualquer maneira", que será inútil para sua boca, nariz e pulmões! Evite a todo custo ingerir "qualquer fumaça" nesse processo de limpeza!

Cuidado: ao queimar esses pontos obstruídos nas peneiras de metal, vire cada peneira com frequência usando uma pinça de cozinha de metal [ou um alicate de metal] em sua mão. Aplique ainda mais a chama nessas peneiras de metal obstruídas até que

a maior parte da malha de arame [matriz de metal] esteja livre de qualquer matéria vegetal morta [resinas] aderida.

Novamente, repita as voltas no modo "limpeza com chama", em todas as áreas ainda obstruídas. Sempre aplique a chama diretamente na malha de tela que ainda estiver entupida. Também aconselho que qualquer leitor evite tentar "lamber a língua" em qualquer parte da fiação de malha de arame. Eles podem ter "farpas" que provavelmente cortarão sua língua, o que a fará sangrar perfeitamente por alguns minutos! Novamente, sempre evite ingerir altos níveis de óleos essenciais mortos e/ou voláteis que são liberados na forma de fumaça.

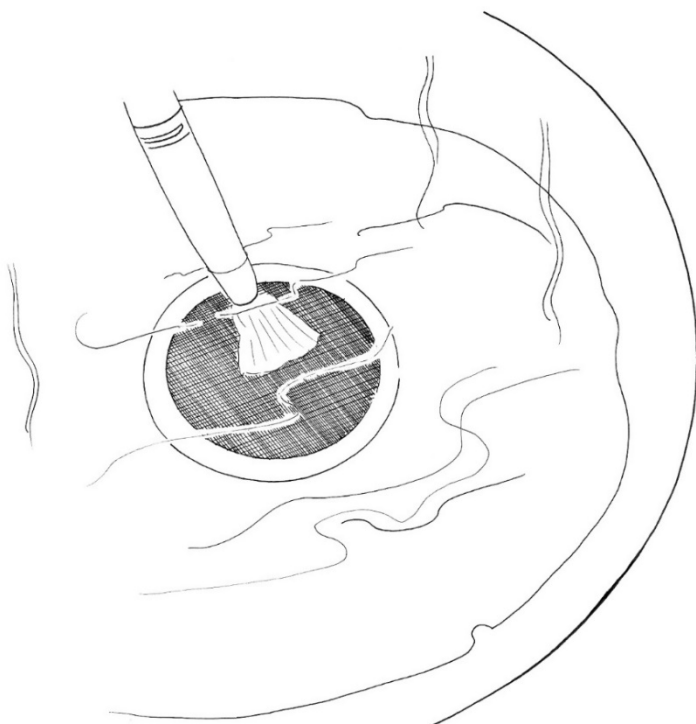


fig. 2.11: A melhor ferramenta de escovação para superfícies de malha metálica é um simples pincel de uma polegada! Ele pode ser usado para escovar a fiação da malha do emancipador e até mesmo a fiação da peneira de metal plano. Não escove de forma agressiva. A fiação da malha pode ser deslocada. Por isso, somente chamas abertas podem remover os óleos essenciais desperdiçados presos no lugar da malha fina.

TER UM DIÁRIO DE BORDO PARA MANTER REGISTROS ADEQUADOS

Este livro tem seis capítulos exclusivos. O primeiro capítulo é a teoria e as ideias que adquiri ao longo dos anos. Cada um dos outros cinco capítulos exigem que o leitor aprenda várias disciplinas especiais. Tenho em meu estudo doméstico mais de cinquenta pós de ervas. Minhas anotações não são das melhores, portanto, faça sua própria pesquisa, mesmo com as ervas que tento justificar como importantes para viver mais e sofrer menos nesta vida!

PARA PESSOAS QUE PREFEREM ERVAS IMEDIATAMENTE, CONSIDERE O SEGUINTE

Muitos consumidores comprem ou montam seus próprios pós de ervas em cápsulas vazias. Vou divulgar vários óleos essenciais importantes como informações práticas para o leitor apenas porque fazem parte do meu relatório em primeira pessoa. Não os considere levemente. Estude-os em detalhes se quiser descobrir exatamente por que os escolhi.

Estas são algumas de minhas ervas selecionadas de plantas de carga: sálvia (*Salvia officinalis*), manjerição (*Ocimum basilicum*), tomilho (*Thymus vulgaris*), alecrim (*Salvia rosmarinus*), *Artemisia annua* e dente-de-leão (*Taraxacum officinale*).

Além disso, tenho citronela (*Cymbopogon citratus*), calêndula (*Calendula officinalis* L.), *Artemisia absinthe*, hortelã-pimenta (*Mentha × piperita*), boldo (*Peumus boldus*), poejo (*Mentha pulegium* L.) e cavalinha (*Equisetum arvense*).

Por que o rabo de cavalo é tão importante para os seres humanos com problemas de saúde mental? Aqui está... Cavalinha [*Equisetum arvense*]: é uma samambaia popular que foi registrada como medicamento popular. Foi usada como remédio herbal nos impérios grego e romano. Acredita-se que ela seja aplicável a várias propriedades medicinais, como em registros anteriores, para melhorar a pele, o cabelo e os ossos! Há uma

característica muito mais importante na cavalinha do que o que é revelado on-line. É uma erva única que alivia problemas sérios no próprio cérebro, e a longo prazo!

Tradicionalmente, era usada para estancar sangramentos excessivos, curar úlceras e feridas e tratar tuberculose e problemas renais. Aqui está um link para mais informações sobre a cavalinha de Mount Sinai.

Por favor, leia [<https://www.mountsinai.org/health-library/herb/horsetail>].

Muitos avisos são dados aos leitores [menos isenções de responsabilidade], mesmo no artigo do Mount Sinai, mas eu tenho tomado cavalinha em cápsulas vazias há mais de dez anos.

Muitos sites usam essas isenções de responsabilidade! Entretanto, nunca tive problemas com nenhuma precaução publicada sobre ervas. Por quê? Porque sempre tomo apenas uma cápsula por dia, sem exceções para cada erva pré-selecionada - é muito difícil ter problemas tomando uma cápsula por dia!

A maioria dos hospitais mais conhecidos dos Estados Unidos divulga informações úteis para seus clientes. O Mount Sinai é sempre um lugar digno e uma fonte de informações médicas úteis. Por favor, considere importante ler e fazer anotações sobre elas. Há muitas outras ervas que ajudam o cérebro a evitar "eventos de desmontagem". Recomendo que dedique bastante tempo à pesquisa de "como cuidar de sua saúde". Para viver mais!

PRIMEIRA ETAPA

Selecione um local que o proprietário do difusor seco ocupará por pelo menos 4 a 5 horas, sem muito trânsito de pessoas ao redor. O objetivo é colocar o difusor seco o mais próximo possível do "local de trabalho ou estabelecimento", como, por exemplo, onde ele será mais benéfico em casa. Quanto a colocar um difusor seco no quarto ou em outro local, certifique-se de

que ele esteja longe do resto da casa, em um cômodo pequeno ou certamente com cortinas.

No caso do veículo, o melhor local é no lado do passageiro do veículo, em um tapete de piso, ou é aceitável colocá-lo no tapete de piso traseiro. Uma vez colocado com segurança no tapete do assoalho, evite que os animais entrem no veículo!

Tente manter o difusor seco longe de locais onde haja movimento excessivo em sua área de trabalho. Se um ar-condicionado próximo estiver muito perto [afaste-se]. A utilidade do exaustor está em qualquer área que tenha menos movimento de ar.

Além disso, não coloque alimentos abertos em bandejas próximas! Também não coloque alimentos ou bebidas sobre a placa de aquecimento. É a sua fonte de calor exclusiva para manter o difusor seco *Faça você mesmo* funcionando 24 horas por dia, 7 dias por semana - é necessário um trabalho extra para capturar efetivamente níveis mais altos de bem-estar de "longo prazo" com a ingestão de ervas!

DICA ÚTIL: se o leitor quiser conhecer um excelente protetor contra fungos, o nome de um medicamento é Cetoconazol 2%, para uso na pele! Eu uso esse creme nas unhas dos pés. Coloco o creme nas unhas danificadas com um pedaço fino de plástico [para selar] e, em seguida, cubro a unha com fita adesiva fina! Acho que esse é o único creme para fungos - não é barato!

ETAPA DOIS

Encha cada tigela com as ervas selecionadas exatamente da mesma maneira; evite encher demais. Se as ervas selecionadas não estiverem em pó, selecione outra erva em pó. Tive o mesmo problema aqui nos Estados Unidos. Portanto, os pós de ervas não são tão bem pesquisados. Portanto, foram encontrados poucos relatórios on-line. Não vá mais longe comprando-os, apenas selecione outro pó de ervas.

As principais áreas de preocupação são os pulmões, o trato digestivo, a barreira da pele e os tecidos gordurosos que ficam

embaixo dela. De qualquer forma, a corrente sanguínea é a transportadora de todos os óleos essenciais. Portanto, as ervas que atendem ao sangue e aos fluidos corporais são as principais preocupações aqui. Os artigos científicos listam muitas ervas alternativas se você explorar várias delas em qualquer erva pré-selecionada. Devo ter dez ervas que atendam à corrente sanguínea e o mesmo número que atenda aos fluidos de todo o corpo.

A PRÓXIMA PREOCUPAÇÃO É O ARMAZENAMENTO DE ERVAS EM CASA.

As ervas são geralmente armazenadas em três tipos de recipientes. Armazenamento a granel [contêiner de transporte], tigelas de servir contendo um punhado de ervas em pó e frascos contendo ervas em cápsulas prontas. Todas essas áreas específicas devem estar fora da luz solar direta e em partes secas da casa; as tigelas de servir devem ter tampas rosqueadas para armazenamento seguro na área de trabalho! As ervas prontas em cápsulas são então armazenadas em frascos de vidro ou plástico com tampas de rosca. Além disso, armazenei todas as ervas prontas em uma bandeja de plástico que comporta facilmente mais de vinte frascos.

COMPRA OPCIONAL DE MOINHO PROFISSIONAL

Tente não comprar um moedor, a menos que você seja um paciente independente após vários anos de experiência pessoal com todos os tipos de ervas que valem a pena tomar diariamente e a longo prazo.

Palavras chave: moinho elétrico de ervas 25.000 RPM - 500 G a 1000 G Moinho do tipo oscilante Moinhos elétricos de especiarias, nozes e café.

Nota do autor: evite comprar qualquer uma das versões maiores - eu mesmo pedi a versão de 1000G!

ETAPA TRÊS

Repito, o número de colheres cheias adicionadas à tigela de ervas é geralmente seis vezes! O tamanho da colher é de 2 gramas [ou 2 ml] de pós típicos. Tenho uma colher especial que será incluída nos kits para família e amigos oferecidos no site [Etsy.com](https://www.etsy.com).

Explicarei mais detalhadamente em breve.

Mas antes de fazer isso, a tentação de "encher demais a tigela de ervas" deve ser evitada o tempo todo. Por quê? A tigela de ervas é pequena e a maioria dos talheres de cozinha não será útil. Eles podem ser caros se forem comprados em unidades pequenas. Pode haver algumas colheres bonitas on-line com essas palavras-chave, colheres de barman. Não é uma solução fácil, por isso vou disponibilizá-las em vários kits de familiares e amigos no [Etsy.com](https://www.etsy.com).

O objetivo é desenvolver uma rotina ao despejar pós de ervas em tigelas de ervas, de modo que a aplicação seja sempre a mesma. Ao usar uma colher de 2 gramas, a aplicação é a quantidade de colheres necessárias para encher o recipiente de ervas sem pensar que está colocando muito!

PRATICAR A COLOCAÇÃO DE UMA MISTURA DE PÓS DE ERVAS EM UMA TIGELA DE ERVAS

São esses seis eventos de enchimento de ervas que são necessários para terminar de encher cada tigela de ervas. Observação: não importa quantos pós de ervas diferentes sejam aplicados, nunca encha demais a tigela de ervas!

Exemplo nº 1: Para testar uma única erva por meio do difusor seco, coloque seis colheres de chá rasas da erva em pó selecionada no recipiente de ervas, certificando-se de que o recipiente não esteja muito cheio. Certifique-se de que esse recipiente de ervas não esteja muito cheio - mantenha um espaço de ar de 1/8 de polegada com uma régua de espaço!

Exemplo nº 2: para testar cinco pós de ervas por meio desse difusor seco, coloque uma única colher de chá [rasa] de cada erva selecionada na tigela de ervas!

Exemplo nº 3: para testar três pós de ervas por meio desse difusor seco, coloque uma colher de chá dupla [nivelada] de cada erva selecionada na tigela de ervas!

A ideia é manter um pequeno espaço de ar, independentemente da quantidade de ervas que você escolher colocar em um determinado recipiente de ervas antes de ligar o difusor seco!

COMECE ENCHENDO A TIGELA DE ERVAS COM TRÊS PÓS DE ERVAS

Por que estou discutindo aqui como preencher misturas de ervas em uma única tigela de ervas? Comecei a encher minha tigela de ervas com uma única erva. Os resultados não foram nada impressionantes. Então, comecei a encher a tigela de ervas com duas ervas diferentes. Isso continuou por alguns meses até que cheguei a três ervas diferentes colocadas no recipiente de ervas antes de ligar o difusor seco. Continuei a fazer esse arranjo de misturar ervas em uma tigela de ervas por muitos meses. O motivo era cheirar e testar os resultados dos testes; todos eram muito interessantes para registrar em meu livro de laboratório.

Tudo mudou para mim quando comecei a colocar a mistura de seis ervas em uma única tigela de ervas! Eu tinha anotações mais complicadas [difícil descrever em palavras os cheiros e os resultados da degustação] para colocar no meu registro. As boas notícias, com exceção dos eventos de respiração profunda, tornaram-se "mais eficazes para toda a minha família". Ainda não sei por que, mas atualmente sirvo apenas seis porções de ervas em pó para mim e para todos os membros da minha família. Como? Aplicando seis quantidades de colheres de sopa colocadas em uma tigela de ervas!

Recomendo que o leitor comece com três pós de ervas colocados perfeitamente na tigela de ervas por seis meses a um ano. Depois disso, passe para seis pós de ervas colocados em tigelas de ervas. Sempre termine o processo cobrindo a tigela cheia de ervas com a peneira plana de metal e, em seguida, adicionando a casca emancipadora. Certifique-se de colocar todos esses itens em cima do aquecedor de café Waring com uma única placa quente. Ligue-o! Aproveite os óleos essenciais que enchem seu quarto, escritório ou veículo.

ETAPA QUATRO

Novamente, sempre coloque a malha metálica plana sobre o recipiente de ervas recém-preenchido. Certifique-se de que ele tenha sido enchido corretamente, sem encher demais e sem tocar em nenhuma parte da peneira de metal plana. Encha o recipiente de ervas corretamente e, em seguida, coloque a malha metálica plana "em cima": perfeitamente centralizada antes de cobrir com a concha do emancipador.

A peneira plana de metal na tigela de ervas é uma barreira de separação, de modo que os óleos essenciais passam por ela com a energia que lhes é fornecida. Essa energia são as moléculas de oxigênio. É um mistério para os cientistas até hoje - como isso é possível, acredito que os E.O.'s [óleos essenciais] vivos podem, de alguma forma, ligar moléculas de oxigênio dentro de sua estrutura corporal!

ETAPA CINCO

O invólucro do emancipador deve ser colocado na placa quente [com uma tigela de ervas e uma peneira de metal plana] antes de tentar "ligar" o aquecedor de café. O difusor seco deve ser deixado ligado por quatro a cinco horas em uma única sessão.

Cada sessão de inalação deve ser colocada no local apropriado da casa, do escritório ou do veículo, neste último caso, ou seja, na área do banco traseiro do assoalho.

Não toque na carcaça do emancipador com as mãos desprotegidas; somente depois de desligá-lo e aguardar 10 minutos ou mais. Certifique-se de que ele esteja desligado e deixe esfriar.

Há algo incrível que nunca foi tentado antes com um dispositivo de inalação tão útil. Trata-se de colocar um pequeno pedaço de pão fresco em cima da concha do emancipador.

Fiz exatamente isso durante meses. Deixei o pedaço de pão fresco em cima da casca emancipatória por algumas horas e depois comi cada um deles no café da manhã. Qualquer que seja a mistura selecionada de pós de ervas que esteja sendo degustada no momento, basta coletar óleos essenciais suficientes capturados no pão torrado em poucos minutos [não mais]. Todos os seus maravilhosos sabores foram experiências maravilhosas para mim até agora! Acho que ninguém jamais foi tão encarregado de degustar óleos essenciais [entidades vivas] no pão!

ETAPA SEIS

Para desligar corretamente o difusor seco. Desligue o interruptor e espere quinze minutos ou mais para resfriar efetivamente todo o difusor seco antes de tentar levantar a concha do emancipador o suficiente para ver a tigela de ervas embaixo com uma peneira de metal plana em cima dela.

O último esforço é o despejo dos pós residuais de ervas do recipiente de ervas. É muito importante registrar exatamente a condição em que se encontram os pós de ervas residuais no depósito de pós de ervas.

O problema é comum na difusão a seco com extratos em pó. Evite inserir qualquer pó de ervas extraído nesse difusor seco, pois há muitos produtos químicos misturados aos tecidos de ervas que podem causar descargas elétricas!

É vital que cada auto-administrador [leitor] saiba por si mesmo se os pós de ervas são matéria vegetal real ou simplesmente

extratos. Além disso, é possível que algumas ervas compradas on-line estejam contaminadas, com aditivos desconhecidos colocados nas ervas que são moídas em um pó fino.

Mais sobre isso será discutido no capítulo cinco. Ainda assim, registre todos os efeitos que falharam para cada mistura da lista de ervas que for processada pelo difusor seco.

No passado, quando comecei a processar ervas com esse difusor seco individual, alguns dos resíduos de ervas queimadas apresentavam níveis em camadas de pós de ervas misturados.

Parei com essa prática, exceto quando uma ou mais ervas atuam como um extrato. Frequentemente notifico o vendedor de que tal e tal erva vendida para mim parece ser um extrato, não uma erva em pó. Os vendedores costumam dizer que se esqueceram de dizer isso em seus anúncios.

Logo, o chamado fator estava sendo registrado no meu diário de bordo em cada depósito de ervas. Se os pós de ervas fossem pouco cultivados na fábrica, o endurecimento parcial seria revelado! Comecei a estudar as camadas endurecidas e não endurecidas em todos os meus resíduos de ervas. Para acabar com isso, passei a fazer uma mistura agressiva. Ainda hoje, misturo os estratos de ervas em uma tigela de ervas fechando a tampa para misturá-los agressivamente.

Observe que normalmente é necessário misturar ervas diferentes em cada tigela de ervas, de modo que somente os pós de ervas adulterados falhem no difusor seco, com a mistura. Digo isso porque, neste capítulo, o leitor encherá as tigelas de ervas com apenas uma erva! A mistura da lista de ervas ocorrerá no capítulo cinco. Em suma, os níveis mais elevados de bem-estar só se tornam visíveis [corporalmente, por meio da administração de valiosas listas de ervas!]

Acredito que alguns dos pós de ervas comprados fora dos EUA podem estar adicionando compostos adulterados simplesmente para ganhar mais dinheiro. A compra de ervas puras pode ser

cara para algumas fábricas de moagem. Normalmente, compro ervas do maior vendedor on-line.

Os agentes típicos de pó seco são chamados de surfactantes ou agentes deslizantes. Eles não precisam ser colocados nas ervas secas para moê-las em pós finos antes de serem vendidas. No entanto, é exatamente isso que está acontecendo [de certa forma] nas ervas trazidas para os EUA. O consumidor está em risco aqui! Pergunte ao comprador [vendedor dos EUA] ou compre de moinhos de ervas dos EUA!

TAREFA PARA APRENDER: Mudei meu "esforço de mistura de pó de ervas" há muito tempo. Uma vez colocado na tigela de ervas. Eu coloco a tampa e misturo agressivamente.

Em seguida, retiro a tampa de metal do recipiente de ervas e o coloco no centro da placa quente do difusor seco. Observo as ervas misturadas no recipiente de ervas para ver se a mistura está completa. Se tudo estiver bem [visualmente], coloco o recipiente de ervas na chapa quente e, por último, coloco a peneira plana de metal em cima da concha do emancipador!

DE TEMPOS EM TEMPOS, LIMPE PREVIAMENTE AS DUAS MALHAS DE ARAME COM UMA CHAMA

Após várias semanas, você precisará limpar a malha de metal plana [peneira] e a peneira do emancipador. Não é possível limpar a vapor nenhuma dessas peneiras ou lavá-las por qualquer método mecânico ou com solvente [nunca recomendado]. Novamente, a única maneira de limpar essas peneiras é por meio de uma simples passagem com a chama de um isqueiro, que algumas pessoas chamam de pequena tocha. Não tenho nenhuma foto para ilustrar esse dispositivo nesta publicação.

Mesmo assim, é melhor limpar apenas com um pequeno maçarico [isqueiro]! Lembre-se de que todas as peneiras de metal [batidas individualmente sem nenhum tipo de solda] não devem ser perturbadas por nenhum estresse mecânico aplicado a elas.

Observe que essas fibras de malha de arame fino estão bem espaçadas. Qualquer escovação mecânica aplicada a elas, sem dúvida, distorcerá os requisitos de espaçamento fino desse sistema de peneira. Se forem perturbadas em qualquer [contato] direto, que não seja o originalmente criado na fábrica, isso significará que o difusor seco será inútil para o proprietário.

A única opção é que uma pequena chama [tocando as fibras metálicas] entre em contato direto com todos os resíduos vegetais aderidos ao local. Em pouco tempo, a matéria orgânica se transformaria agressivamente em chamas ou fumaça. No final, nenhuma fibra teria sido movida durante todo o processo de limpeza com chama! A compra extra faz sentido!

Além disso, certifique-se de segurar esses dois itens com um alicate de metal.

Mantenha o foco em onde a chama "passeia" pelas malhas finas obstruídas. Sim, a chama pode entrar em contato direto com todas as bio-resinas mortas visíveis "presas no lugar". Além disso, não aproxime demais a chama aberta do alicate de metal, nem de sua mão ou dedos! Além disso, não coloque esses itens quentes no balcão da cozinha. Em vez disso, faça isso do lado de fora, em um pátio ou espaço aberto.

MEUS COMENTÁRIOS FINAIS SOBRE O CAPÍTULO DOIS

Com relação a aditivos indesejados que são acidentalmente administrados em seu corpo.

Tenha cuidado ao comprar ervas de qualquer pessoa que venda nos Estados Unidos. Especialmente se os vendedores de ervas selecionados comprarem ativamente seus pós de ervas de países estrangeiros.

A tendência é adicionar enchimentos às plantas herbáceas que são difíceis de moer em pós finos. Por que adicionar à erva pura? Muitos pós de ervas "carregam uma carga elétrica", especialmente quando são moídos mecanicamente em pós finos!

Essas partículas molecularmente carregadas muitas vezes interferem nos "meios eficazes" do fabricante para moer o material vegetal seco em um produto final. Somente por esse motivo, Eles insistem em adicionar pós secos desconhecidos para desativar essas cargas elétricas devido às máquinas de moagem agressivas!

Resolvi esse problema [por conta própria] há muito tempo. Sempre compro ervas "cortadas e trocadas" e eu mesmo as moo em pó fino em casa. Esses moedores de ervas comerciais custam várias centenas de dólares nos EUA. Se você quiser comprar um, certifique-se de que ele tenha potência [força] suficiente para moer efetivamente a matéria vegetal sem superaquecer a máquina nesse meio tempo.

Esses moedores comerciais podem moer o milho em pó fino. Seu peso típico é de três libras ou mais [o custo de envio será adicionado às suas compras finais para este projeto *Faça você mesmo*]. Tenho duas máquinas em minha casa no Chile, pois há anos venho moendo a maioria das minhas ervas em pó fino.

Por fim, se o leitor ainda não estiver preocupado com sua situação de vida nos Estados Unidos, especialmente depois de ler este livro, compre-o e dê-o a seu melhor amigo. O que acontece é que, em muitos casos, ele estará batendo à sua porta, agradecendo por ter dado a ele um presente tão maravilhoso. Viver uma vida mais longa e sofrer menos ao envelhecer é melhor do que presentes de Natal de qualquer tipo!

Sim, seu "amigo premiado" estará ao seu lado, mesmo que você esteja no leito de morte!

Assinado,
Darrell Parrish

PS. Para obter instruções operacionais adicionais, leia atentamente todo o capítulo 5. Aqui você aprenderá a aplicar listas de ervas que valem a pena ser ingeridas diariamente e a longo prazo!

CAPÍTULO TRÊS

CURSO CURSO DE ENCAPSULAMENTO DIY

Tutorial Prático Mestre 101

Faça Você Mesmo

INTRODUÇÃO:

Este capítulo discutirá principalmente o encapsulamento de ervas. Não apenas quaisquer ervas, mas algumas específicas que valem a pena tomar, diariamente e a longo prazo. Devo acrescentar que evite comprar ervas compradas em cápsulas. Em vez disso, é uma ideia muito melhor comprar cápsulas vazias e depois inserir ervas específicas para a saúde nessas cápsulas vazias, sempre tamanho 0, com uma simples máquina de cápsulas. Este capítulo ilustrará a melhor máquina de cápsulas simples vendida online em Etsy.com

O maior problema com a compra de cápsulas vazias online é que a base das cápsulas vazias deve ter um diâmetro específico de 7,35 mm +/- 0,05. É importante perguntar ao vendedor [online] qual é o diâmetro das cápsulas vazias do tamanho 0. A principal razão é que a maioria dos fabricantes chineses não pratica a fabricação de suas cápsulas por meio de nenhum sistema padronizado e restritivo de nível mundial.

Novamente, certifique-se de perguntar ao vendedor da cápsula vazia qual é o diâmetro externo da base da cápsula de tamanho 0! É importante confirmar isso antes de comprar qualquer um deles online. Esse diâmetro externo é sempre 7,35 mm +/- 0,05 mm! Eu tenho outro método que funciona bem.

A atual máquina de cápsulas mais vendida [tamanho 0] está sendo comercializada por vendedores de cápsulas vazias nos

Estados Unidos. As cápsulas vazias que são vendidas junto com essa “máquina de cápsulas mais vendida” também estão vendendo as cápsulas vazias que se encaixam perfeitamente nessa máquina! Portanto, procure os vendedores de cápsulas que anunciam essa mesma máquina de cápsulas on-line e peça que verifiquem o diâmetro externo da base da cápsula vazia tamanho 0; que seja o mais próximo do diâmetro de 7,35 mm +/- 0,05!

Se o leitor não confirmar o produto do comprador da cápsula vazia pré-selecionado, será impossível inserir ervas em pó nas cápsulas vazias em tempo hábil!

EM TERMOS GERAIS

A reunião de ervas pré-selecionadas em cápsulas vazias é a única maneira de levar os óleos essenciais ao trato digestivo, à corrente sanguínea e, em seguida, a se estabelecerem com segurança nos trilhões de “células coletivas” que vivem em comunidades de células em todo o corpo humano.

É isso mesmo, o fim do caminho de serviço para a maioria dos óleos essenciais é estabelecer-se em comunidades celulares para iniciar um esforço específico para emitir os seus efeitos benevolentes! Eu acredito que esta afirmação é verdadeira. Além disso, a maioria dos cientistas acredita que os voláteis vegetais podem produzir amplos benefícios humanos, chamados efeitos sinérgicos.

É muito importante não inserir nenhum extrato em pó nas cápsulas vazias. A razão é que os extratos podem estar muito concentrados na forma de pó. Além disso, é muito possível que contaminantes estranhos sejam misturados em alguns dos melhores pós!

Os únicos extratos considerados por mim são os extratos de plantas herbáceas muito importantes, como alecrim, tomilho, manjerição, dente-de-leão, Ginkgo biloba e Chanca piedra. Muitas delas estão sendo estudadas e consumidas em chás que chamo de bebidas à base de ervas. O último é de grande

importância, pois eu dobro a dose dele, em comparação com os outros cinco extratos, para remover pedras nos principais órgãos do trato digestivo do meu próprio corpo. Espero afetar todos os depósitos de cálcio [proliferação de placas] na corrente sanguínea com esse pacote de seis extratos de ervas pré-selecionados. Aqui, estou escolhendo a Chanca piedra! As outras ervas são para auxiliar e proteger o sangue e os líquidos de todo o corpo.

Depois de seis meses, farei uma extensa leitura de órgãos e vasos sanguíneos para documentar o estágio 1. No estágio 2, continuarei com os mesmos seis extratos de ervas até o final deste experimento [seis meses depois] em meu próprio corpo. Qualquer que seja o resultado, repetirei a mesma experiência com os pós de ervas provenientes de materiais vegetais naturais! Para finalizar todos esses comentários sobre extratos de ervas, tenho mais detalhes sobre como transformá-los em bebidas à base de ervas, explicados no capítulo seis. Acho que as ervas naturais em pó [não quaisquer extratos] serão as vencedoras finais!

ATUALIZAÇÃO FINAL

Há cerca de quinze anos tomando ervas diariamente e a longo prazo, estabeleci um limite de vinte e cinco ou menos para o número de ervas individuais colocadas em cápsulas vazias. O limite foi estabelecido para mim, pois não acredito que realmente precise tomar mais ervas. Não é que eu tema que tomar mais me faça mal, mas que algumas das ervas selecionadas não são tão eficazes quanto outras descobertas recentemente.

Por exemplo, ultimamente adicionei mais algumas ervas em pó interessantes e não estou examinando todas as ervas da minha atual lista de vinte e cinco ervas. Acredito que cinco deles podem ser substituídos agora!

INSTRUÇÕES PARA INDIVÍDUOS FAÇA VOCÊ MESMO SOBRE COMO ENCAPSULAR ERVAS

Para iniciar este esforço de aprendizagem específico, o leitor precisará comprar alguns itens on-line, antes de começar a inserir ervas em pó em cápsulas vazias. Uma máquina de encapsulamento útil é chamada A máquina de cápsulas.

Atualmente, o leitor precisará comprar essa máquina de cápsulas [tamanho 0] e vários sacos de cápsulas vazias [1000 contagens por saco]. Além disso, há uma escova que pode ser usada para “limpar a seco os orifícios de retenção” dentro da máquina de cápsulas. Falarei mais sobre essa escova em breve.

Depois que o leitor recebe sua máquina de cápsulas [tamanho 0] e compra alguns sacos de cápsulas vazias tamanho 0 [1000 unidades cada], é então que esse processo de aprendizagem pode começar.

Esta Máquina de Cápsulas é a mais vendida nos Estados Unidos. As partes funcionais deste dispositivo são complexas e podem facilmente coletar ervas em pó rapidamente em alguns dos orifícios que contêm cápsulas vazias.

A ferramenta de adulteração neste modelo é um pouco menos útil, na minha opinião. Mesmo assim, vale a pena comprar para montar cápsulas com ervas.

Porém, por causa de suas cólicas; como na proximidade entre os orifícios de enchimento, a remoção das cápsulas cheias pode muitas vezes ficar presa na máquina de cápsulas. Manter os orifícios limpos para as bases das cápsulas, sejam elas inseridas ou removidas, acontece com frequência!

Na minha opinião, ainda é uma máquina de cápsulas útil. Entrarei com minha máquina de cápsulas, uma única placa de plástico com furos preciosos, no mercado dos EUA no final de 2023. Ela será disponibilizada primeiro em kits para “família e amigos” em - Etsy.com

A MÁQUINA DE CÁPSULAS

Quanto às duas máquinas de cápsulas que podem estar competindo com a minha, a primeira é, A máquina de cápsulas. Ele está sendo vendido por muitos revendedores de cápsulas e ervas online. A outra máquina de comprimidos está mais próxima do meu design e também é vendida online. As palavras-chave ainda podem estar ativas, Bandeja para enchimento de cápsulas vegetais em pó! Lembre-se, se esta for sua compra, adquira apenas o modelo tamanho 0. Não está disponível online de forma agressiva.

As ilustrações deste capítulo são meu quadro de avisos, todos desenhados por vários artistas em troca de dinheiro. Ainda acho que minha máquina de cápsulas é a melhor. Por que? É mais simples e perfeitamente funcional a longo prazo—A máquina de cápsulas foi projetada em uma peça única!

A notícia empolgante aqui é que embalei minha máquina de cápsulas em uma oferta especial chamada “family and friend kit #1 posted on Etsy.com”, para ajudar todos os meus leitores. Essa oferta contém quatro cápsulas máquinas e escovas de quatro furos. O preço será favorável ao comprador online. Lancei um livro DIY chamado Viva mais, sofra menos, o guia de ervas para melhorar a saúde. Está em www.herbvested.com para ser facilmente baixado em formato pdf!

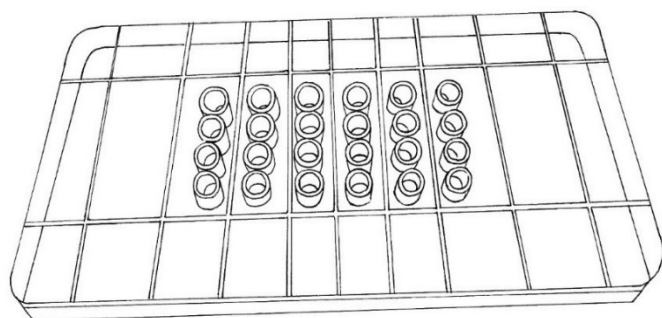


fig. 3.1 Esta é a parte traseira da minha máquina de cápsulas projetada há muitos anos. É muito simples de trabalhar, mas precisa de alguns itens que todos têm em suas cozinhas para que tudo funcione perfeitamente e por muito tempo.

O livro é setenta por cento gratuito para leitura sem qualquer obstáculo. O livro está à venda na Amazon Books, barnesandnoble.com, kobo.com e draft2digital.com

COMPRAR CÁPSULAS VAZIAS ONLINE

Comprar cápsulas vazias online não é um negócio difícil de realizar. A principal tarefa é confirmar a base da cápsula. O diâmetro externo é realmente tamanho 0. O diâmetro externo é sempre 7,35 mm +/- 0,05 mm! O outro requisito antes de selecioná-los é comprá-los inteiros, ou melhor, completos! Há um enorme benefício ao comprar cápsulas vazias completadas - eles duram mais anos armazenados, se mantidos adequadamente longe do calor e da luz.

EMPURRE SONDAS PARA CARREGAR PÓS DE ERVAS EM CÁPSULAS VAZIAS

Existem muitas sondas para escolher no mercado [o tamanho cabe na base da cápsula]. Existem canetas de duas tintas que uso frequentemente para inserir ervas em pó em cápsulas vazias. A que eu mais uso é a caneta de tinta Paper-Mate [ponta sem tinta]. A parte traseira desta caneta cabe em bases de cápsulas vazias, não tocando em nenhuma borda frágil.

A outra caneta [modelo Bic] eu uso para compactar pó fino, ou retirar as cápsulas acabadas do próprio quadro de comprimidos, depois de virá-las [ver ilustrações].

VÁRIAS ESCOVAS PARA MANTER A MÁQUINA DE CÁPSULAS [PARA MANTER LIMPA]

Tanto a Máquina de Cápsulas quanto meu quadro de comprimidos simples requerem limpeza constante. É comum a lavagem a seco com escova especial durante a operação de enchimento das cápsulas vazias.

O outro momento é durante uma “lavagem final” da cartela de comprimidos no final do evento de enchimento da cápsula.

Alguns pós de ervas finamente moídos carregam suas próprias cargas elétricas.

Como os orifícios da cartela de comprimidos têm tolerâncias estreitas, os pós de plantas ficam facilmente “presos”, quando a matéria vegetal fica presa entre os invólucros das cápsulas das superfícies dos orifícios internos da cartela de comprimidos.

A Máquina de Cápsulas é mais difícil de manter livre de ervas em pó do que o meu design de quadro de comprimidos. O primeiro tem um design mais complexo e muitas superfícies dentro de suas superfícies de engenharia permitem fácil captura de alguns pós de ervas.

Em qualquer caso, pressionar as bases das cápsulas em qualquer uma das máquinas de cápsulas muitas vezes se torna muito difícil para colocá-las em seu estado de descarga adequado!

Eu também tenho que remover pós secos do meu quadro de comprimidos. São 24 buracos, especialmente se os pós de ervas forem extremamente finos! Com o tempo, essas experiências causam estresse extra na administração dos próprios dedos.

OUTRA LISTA DE PÓS DE ERVAS QUE VALE A PENA CONSUMIR DIARIAMENTE E A LONGO PRAZO

Essa é mais uma lista de ervas em pó, para estudar e comprar, todas devem ser compradas online. Mas se você já tiver muitas ervas secas, basta usá-las. Mencionei esta lista de ervas apenas porque essas ervas são úteis para proteger a corrente sanguínea e as comunidades celulares 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Falando francamente, ao considerar essas minhas listas de ervas, você pode avançar no seu caminho para adquirir níveis mais elevados de bem-estar, como estou experimentando agora. Uma vez que ervas valiosas suficientes estejam no corpo humano, elas fazem o trabalho nele 24 horas por dia, 7 dias por semana!

Aqui estão cinco opções de ervas que me ajudaram por muitos anos: *Artemisia annua*, capim-nó, capim-limão, boldo [*Peumus boldus*], hissopo [*Hyssopus officinalis*]. Estude essas cinco ervas de acordo com as instruções do capítulo 5 - antes de comprá-las!

Minhas compras comuns de pó de ervas custam meio quilo; comprar menos geralmente significa mais compras anualmente. Todas essas ervas em pó sugeridas serão melhor preparadas para consumo corporal pelo leitor, após completar todas as tarefas de aprendizagem exigidas nos Capítulos 2, 3, 5 e 6!

Tenho tomado essas ervas em meu corpo por meio de cápsulas há mais de 12 anos. Todas as minhas sessões diárias de inalação estão agora se estendendo até meu terceiro ano. Administro as sessões diárias de inalação de manhã e à noite, principalmente se sair de casa!

A recompensa é que já faz tanto tempo que não visito nenhum médico, que não consigo lembrar nem mesmo o nome de nenhum deles. Quando vou, faço anotações no meu caderno de laboratório!

OS PERIGOS DE COMPRAR ERVAS JÁ ENCAPSULADAS

Há muitos benefícios em inserir pós de ervas em cápsulas vazias. Primeiro, é a economia de dinheiro disponível. Muitas vezes, quando preparo minhas ervas em cápsulas, gasto de duas a três vezes menos dinheiro em comparação com as ervas compradas em lojas! Além disso, muitos pós de ervas premium não podem ser comprados em forma de cápsula. Nos últimos dez anos, comprei apenas alguns medicamentos comprados em lojas. O principal motivo é a chance de vários enchimentos terem sido adicionados às marcas populares compradas em lojas!

Já testemunhei ervas carregando partículas carregadas muitas vezes, especialmente ao colocar pós de ervas em cápsulas vazias seguradas em meu quadro de comprimidos. Por que? Evito todas as ervas estrangeiras colocadas em pó no Chile, pois

prefiro triturá-las eu mesmo em casa, para estar absolutamente protegido de qualquer contaminação por terceiros!

O TRATO DIGESTIVO

O sistema digestivo inclui boca, garganta, esôfago, estômago, intestinos delgado e grosso, todos terminarão no cólon; como no reto com seu ânus. Entre a boca e o esfíncter anal [ânus] existem muitos órgãos ocultos que permitem que a matéria digestiva passe e seja processada em moléculas complexas singulares úteis ao corpo. No que eram tecidos vivos de plantas e animais, agora se tornaram úteis trilhões de células humanas.

Em suma, é o intestino delgado que extrai as moléculas mais úteis dos tecidos mastigados, à medida que fluem para baixo e através do restante trato digestivo. Em suma, eventualmente entrando no intestino grosso, no cólon e fora do corpo.

O próprio cólon extrai principalmente apenas água útil. Os artigos abaixo estão online. Ambos são educativos e dignos de que cada leitor gaste tempo para lê-los!

A declaração principal para pesquisar mais no Google: Histologia do estômago, autor Egle Pirie. A próxima afirmação a ser pesquisada é: TeachMe Physiology-autor Josh Turiccki

A QUE SE ANEXAM OS INTRUSORES DE BAIXA VIDA, NO TRATO DIGESTIVO?

Francamente, todos os seres humanos têm dificuldade em processar “óleos e gorduras animais e seus resíduos”. São os pedaços maiores de tecido animal que geralmente ficam “presos no lugar” no trato digestivo.

Com relação aos pedaços maiores que ainda permanecem no local, tudo está se movendo lentamente e ao redor; não “agregue” esses tecidos sensíveis, especialmente perto de quaisquer lacunas ou dobras no trato digestivo.

É possível que parte da matéria possa estar beliscando ou pressionando as principais partes do trato digestivo, causando

inflamação. O que está sendo sugerido aqui é que alguns tecidos animais podem facilmente “ficar presos e, assim, permanecer” ou seguir seu caminho, como se fossem massas lentas descendo o rio, atingindo frequentemente as “margens do estômago” por um longo período de tempo! Aqui a fermentação deve vir à mente de cada leitor.

Os esporos de bactérias e fungos existentes são meios de reprodução de seus tipos em todo o trato digestivo ao longo do tempo. Apenas porque foi permitido que eles se prendessem a alguns tecidos saudáveis, apenas para se tornarem saprófitas maduros em matéria fermentativa!

Além disso, as bactérias podem permanecer sempre agarradas às ilhas de fermentação da matéria alimentar. Tanto, para se desenvolverem em grandes comunidades por conta própria; tudo isso pode ser facilmente transferido [tipos abertos internos], atacando tecidos ainda mais profundos do estômago. Ou melhor, evoluem para feridas de longo prazo que ficam cada vez maiores com o tempo. Os intestinos podem se tornar um grande pântano.

Qual é o resultado? Feridas abertas que crescem internamente nos órgãos. Tenha em mente; parasitas podem se tornar realidade aqui!

A inflamação e a fleuma são mecanismos de defesa do corpo. Isso se aplica a todo o trato digestivo's órgãos, que estão interligados para função e propósito. Eles estão coletivamente em algum nível de desarmonia 24 horas por dia, 7 dias por semana. A razão nem sempre é sobre bactérias aqui, mas mais ou menos baseada é no grau de infestação por fungos que está presente em todo o corpo!

Se o corpo apresentar “lesões” nos braços e pernas, isso é evidência de que alguns intrusos estão vivendo logo abaixo da barreira da pele. O que isso significa? Que abaixo das áreas de feridas abertas há “zonas de inflamação” em andamento.

O resultado final é normalmente que mais criaturas de vida baixa virão à superfície, causando ainda mais feridas abertas. Alguns poderiam ser mais perigosos: não tão tratáveis com nenhum dos medicamentos tradicionais!

Mas descobri um meio de fechar essas feridas abertas na barreira da pele. É com um creme chamado Cetoconazol 2%. O creme pode proteger as unhas dos pés perfeitamente-se o pó da raiz do sangue for misturado ao pequeno lote para cobrir os dedos infectados. O pó de raiz de sangue é facilmente adquirido online. Seu nome científico é *Sanguinaria canadensis*. Mas apenas este pó de erva-planta, e nunca o seu extrato!

AQUI COMENTÁRIOS GERAIS

Com relação à ingestão de ervas por meio de cápsulas no trato digestivo, são necessários até mesmo “anos” para que a maioria dos órgãos do corpo volte a se harmonizar e a funcionar adequadamente. As evidências de que meu corpo não estava em harmonia apareceram no final dos anos 60 de minha vida. Imaginei que esse evento poderia se repetir facilmente. Especialmente se eu parar de tomar ervas, tanto diariamente quanto a longo prazo.

Há algum tempo, esse portal imaginário foi imaginado por mim e eu o chamei de “equilíbrio com uma caminhada forte”. Se eu passasse por esse portal [para frente], receberia alguns benefícios de harmonia em meu corpo. Mas se eu passasse por ele [para trás], começaria a cair em casa e nas ruas novamente. Se não caísse, pelo menos alguns de meus órgãos continuariam a ficar “desequilibrados”! Os piores órgãos a ficarem desequilibrados são o coração, o fígado e/ou os rins.

Se eu tomasse as ervas corretas colocadas em cápsulas vazias, diariamente e a longo prazo, esta porta de entrada não apareceria! Mesmo meus ataques de angina de longa data nunca mais voltaram! O estado de muitos dos meus órgãos melhorou tanto que vou conseguir provas médicas.

Ao passo que, se eu parasse de tomar minha dose diária de cápsulas cheias de ervas, o retrocesso ocorreria cerca de um mês depois.

A boa notícia, ao tomar a quantidade correta de ervas em cápsulas, mais uma vez o mesmo portal reapareceria [não na realidade] permitindo-me passar por ele; mas na direção correta. Em suma, em breve eu receberia sentimentos mais fortes de um equilíbrio corporal firme e uma forte capacidade de caminhar de uma pessoa jovem. Infelizmente, algumas dessas recuperações demoraram muitos meses a mais do que outras! Uma recuperação de seis meses é um aviso de vida. Não se esqueça de levar as listas de ervas que o mantêm sempre equilibrado e com alegria ao caminhar. Tenho 77 anos no momento em que escrevo.

É NECESSÁRIA UMA ESTAÇÃO DE TRABALHO PARA COLOCAR ERVAS EM CÁPSULAS VAZIAS

As ferramentas selecionadas que são necessárias para iniciar o encapsulamento são um quadro para enchimento de comprimidos, duas tampas de potes de frutas, duas canetas de tinta de dois tipos diferentes [Paper Mate e caneta Bic], um pincel para remover qualquer pó de ervas do quadro de comprimidos de volta aos seus recipientes.

Para limpar os orifícios de fixação da cápsula do quadro de comprimidos, basta adquirir uma escova de sobrelapas [deve estar limpa]. O diâmetro das cerdas de 5/16 polegadas ou 8 mm é o preferido.

A estação de trabalho exigirá vários itens: uma bandeja de serviço para conter todos os utensílios básicos. A estação de trabalho terá recipientes com cápsulas vazias e um recipiente com ervas em pó selecionadas para retirar, dentro do processo de montagem.

Esta bandeja de serviço deverá ser grande o suficiente para conter os pós de ervas derramados e os vários itens necessários

para terminar a montagem das cápsulas com pós de ervas individuais.

Portanto, vamos começar com a configuração da estação de trabalho de encapsulamento. A estação de trabalho deve ficar fora do caminho da maior parte do tráfego familiar. A área pode ser fechada com cortinas ou até mesmo ser colocada em um cômodo pequeno. Qualquer que seja a área selecionada, ela deve ter uma janela ou porta próxima, que possa ser “mantida parcialmente aberta” ao manusear os pós de ervas.

Toda a área de trabalho deve estar isenta de ar úmido proveniente da cozinha e não estar localizada fora da casa. A garagem provavelmente não é uma boa escolha, nem qualquer pequeno galpão no quintal!

O local de trabalho deve ter um metro quadrado [tampo da mesa], com amplo espaço para trabalhar. Mantenha a estação de trabalho em um espaço aberto e bem-vindo para montar com segurança todos os pós de ervas em cápsulas vazias. Além disso, é melhor “limpar” todas as áreas e toda a área do piso da estação de trabalho com frequência.

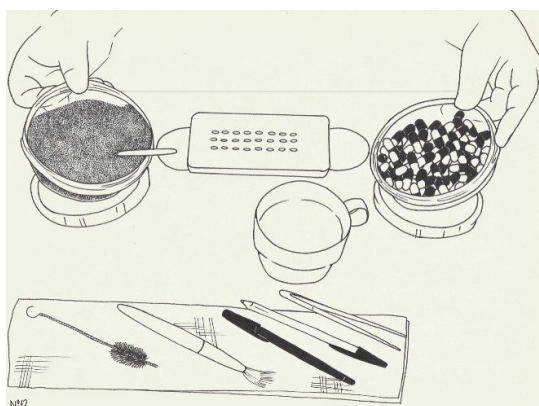


fig. 3.2. Esta ilustração é minha estação de trabalho em casa. Como afirmado anteriormente, venho encapsulando ervas há mais de dez anos. O leitor desenvolverá a tabela de encapsulamento que melhor atende às suas próprias necessidades. Pincel de duas polegadas e duas canetas de tinta são úteis. Com esses itens fica fácil montar cápsulas vazias com ervas em pó.

Encher apenas algumas dúzias de cápsulas cheias de ervas exigirá algum esforço e paciência para ser concluído. Em suma, encontrar tempo para encapsular cem ervas ou mais de uma vez pode se tornar uma tarefa de mau gosto. O número de ervas a serem preenchidas [digamos seis]; pode levar cerca de uma hora para terminar os pós de ervas colocados em cápsulas vazias.

Discutirei todos os itens da estação de trabalho em breve. A tigela contendo os pós de ervas e as cápsulas vazias deve ser com tampa hermética, quando fechada com a mão. O único copo vazio; é o local para colocar as cápsulas em local seguro.

O tempo necessário para realmente reunir um número suficiente de ervas (digamos, vinte), para serem colocadas em cápsulas vazias por vinte e quatro dias, pode levar de duas a três horas para ser concluído. É melhor considerar todos esses “esforços de enchimento de pílulas” - um negócio vital - e nunca considerar esse enchimento de ervas uma tarefa mundana. Parar de tomá-las, diariamente e a longo prazo, pode ter consequências mais graves dentro de alguns meses ou antes!

Repito, as consequências são devastadoras. Por exemplo, tenho desfrutado de níveis mais altos de bem-estar mensalmente, até mesmo durante um ano inteiro de uma só vez! Mas quando fico com preguiça e não preencho toda a minha lista de ervas [semanalmente], começo a me sentir péssimo! Esses “desequilíbrios em minha caminhada” são tão ruins que, agora, o que mais temo é retroceder pelo portal!

PRIMEIRO PASSO: COLOQUE AS CÁPSULAS VAZIAS NO QUADRO DE COMPRIMIDOS

Com o quadro de avisos em mãos, coloque-o em qualquer área de trabalho limpa. Qualquer superfície quadrada de um metro será aceitável, mas fique longe de áreas com muita umidade, como uma mesa de cozinha ou perto da lavanderia.

Observe que, depois de colocar as cápsulas no quadro de comprimidos, a maioria permanecerá visível. Depois de colocá-

los em cada um dos vinte e quatro orifícios vazios do quadro de avisos, segue-se o levantamento do quadro de avisos. É quando você, em seguida, coloca as duas tampas de frutas, sob cada extremidade do quadro de comprimidos, algumas bases de cápsulas podem tentar cair na superfície de trabalho [melhor bandeja de trabalho].

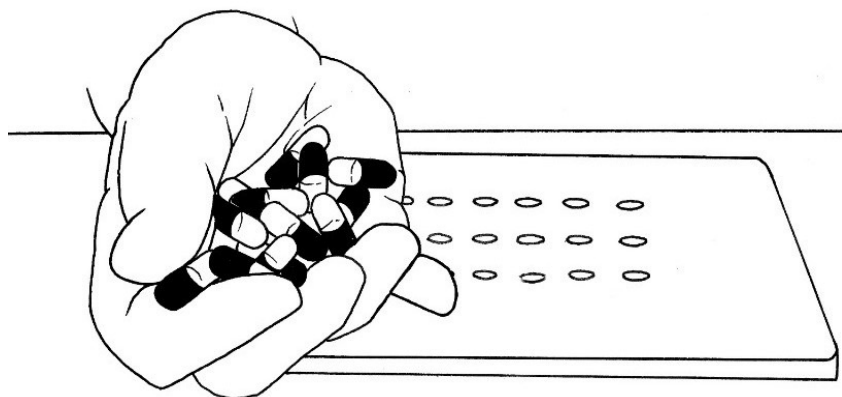


fig. 3.3. Com algumas cápsulas prontas em uma mão, separe as tampas e coloque-as no copo plástico próximo. Continue com as bases-cápsulas, colocando uma de cada vez, no quadro de comprimidos 24 buracos vazios até que todos estejam preenchidos. As bases das cápsulas não entrarão completamente nos orifícios, até que você levante o quadro de comprimidos mais alto, para permitir colocar as tampas dos potes de frutas logo abaixo [veja a próxima ilustração, vista lateral].

Observe a posição das bases das cápsulas vazias, uma vez que ambas as extremidades estão apoiadas na tampa do pote de frutas [embaixo]. Algumas das bases das cápsulas caíram completamente no quadro de comprimidos'buracos, e alguns não. Basta empurrar para baixo para liberar o restante das bases das cápsulas.

Todos os quadros de avisos devem permitir que as bases das cápsulas fiquem abaixo do quadro de avisos'superfície de trabalho. A distância abaixo é de 2mm! Há uma razão para isto. Todas as bases de cápsulas vazias devem estar literalmente abaixo, para evitar danos quando a sonda empurra o pó de

ervas. A prensagem em cada cápsula vazia garantirá que a quantidade adequada de erva em pó será de cerca de 500 mg!

Existem alguns requisitos de engenharia que faziam parte de todas as máquinas de cápsulas. A queda de todas as bases das cápsulas é a primeira. A segunda é não permitir que a sonda não entre em contato com nenhuma base da cápsula! Se alguma destas situações for efetuada, as cápsulas cheias [suas tampas] não fecharão com um clique.

O que torna esse negócio de montagem ainda pior são as máquinas de cápsulas maiores que estão sendo oferecidas on-line. O principal motivo é que muitas cápsulas estão sendo montadas de uma só vez. O negócio chinês de cápsulas está em turbulência. Eles produziram cápsulas vazias “fora de especificação” por muitos anos. Como muitas delas eram maiores ou menores do que “o padrão” com o qual todos os fabricantes de cápsulas concordavam, muitos dos fabricantes de cápsulas chineses tiveram de fabricar suas próprias máquinas de cápsulas para vender suas cápsulas vazias.

Esta confusão continua até hoje, apenas alguns fabricantes chineses de cápsulas recorreram à equipe de engenharia e se conformaram com o mundo's padrões de tamanho de cápsula! Por esta razão alguns chineses ainda vendem as suas cápsulas com as suas máquinas de cápsulas-para capturar totalmente os negócios do cliente!

AS PLACAS DE CÁPSULAS ÚTEIS PARA PADRONIZAR CÁPSULAS VAZIAS!

Observando uma das diversas características exigidas de todos os quadros de comprimidos padronizados: a distância entre todas as bases de cápsulas deve continuar, evitando danos durante o processo de enchimento de ervas. Observação: para quem quiser olhar mais de perto, a distância da base de cada cápsula deve ser de 0,08 polegada [2 mm].

O objetivo é não permitir que nenhuma sonda de plástico perturbe qualquer parte das “bordas de fosqueamento” da cápsula. Pois, se ocorrer algum dano, seja ele dobrado, rachado ou deformado em qualquer parte de cada superfície da borda de fosqueamento, essas cápsulas não conseguirão fechar perfeitamente com um clique de fechamento [que pode ser sentido pelos dedos]!

Ao selecionar tampas de potes de frutas [para colocar embaixo do quadro de avisos], selecione um tamanho que não seja mais largo que o lado mais estreito do quadro de avisos. A tampa do pote de frutas selecionada deve ter altura de 1 cm. A boa notícia é que a maioria das tampas de potes de frutas e vegetais tem quase esse tamanho específico.

Com esta altura específica, as bases das cápsulas ficarão 2mm abaixo da superfície do meu quadro de comprimidos! Suspeito que muitos potes pequenos de vidro para frutas tenham a altura correta necessária!

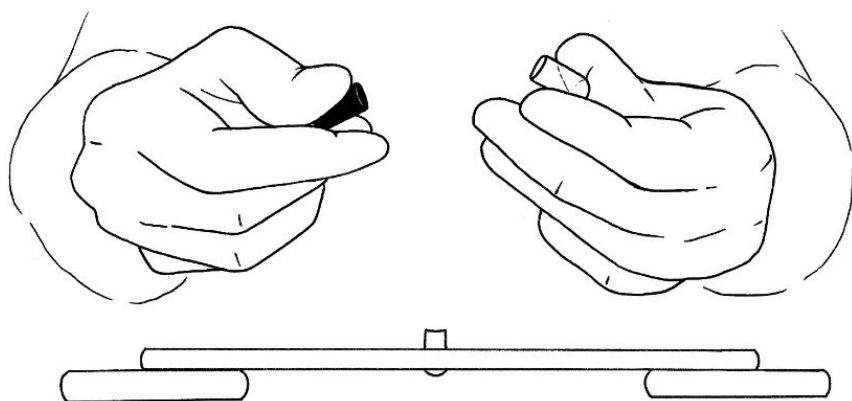


fig. 3.4. Aqui está uma vista lateral, para que o leitor perceba a utilidade das tampas dos potes de frutas, permitindo que todas as bases de cápsulas sejam inseridas completamente niveladas [por meio do “empurrão delas niveladas” à superfície de trabalho das pill-boards]. A base da cápsula [parte mais longa da cápsula] pode então ser empurrada para baixo - rente à superfície de trabalho da pill-board. As tampas [parte menor da cápsula] devem ser armazenadas em um pequeno copo sobre a mesa.

Observe também que ambas as mãos serão úteis para inserir os pós de ervas em cápsulas vazias. Este quadro de comprimidos exclusivo deve ser colocado em cima de duas tampas de potes de frutas. Para gerenciar o quadro de avisos corretamente, serão necessários alguns “etapas de aprendizagem.”

Se o leitor preferir uma sonda real, o diâmetro de trabalho da mesma deve caber perfeitamente na base da cápsula com uma pequena folga. Se a lacuna for muito grande, muito pó de ervas escapará para o ar, causando trabalho e tempo extras.

Posso completar 100 cápsulas com ervas em cerca de uma hora. Observe que, ao comprar a caneta Paper-mate para realizar a tarefa de enchimento de ervas em pó, leve uma cápsula vazia para testá-la. A caneta Paper-mate não deve tocar o diâmetro da base da cápsula!

Não se deve aplicar força diretamente sobre a “tábua de comprimidos”. Sua missão é “segurar todas as cápsulas vazias”. A quantidade adequada de pó de ervas deve ser sempre despejada no centro da tábua de comprimidos.

Empurrar ervas em pó com a sonda será outra tarefa de aprendizado a ser aperfeiçoada. Com o tempo, o quadro de comprimidos ficará com fragmentos de pó de ervas “presos” dentro dos vinte e quatro orifícios do quadro de comprimidos. As tolerâncias são extremamente estreitas [7,35 mm +/- 0,05 mm]. Este é o diâmetro externo de todas as bases da cápsula-tamanho 0!

Quando esta condição ocorrer, basta limpar a seco os orifícios com o tubo de ensaio como uma escova. Muitos pincéis de sobranalha são perfeitos “substitutos.” Suas cerdas devem ter pelo menos 5/16 polegadas [8 mm].

Ao final de cada tarefa de preenchimento de comprimidos; certifique-se de aplicar o mesmo pincel de sobranalha para limpar todos os buracos com água corrente. Eu limpo o quadro de comprimidos com água no final de cada evento de preenchimento de comprimidos! Evite deixar as ervas

permanecerem nos buracos por vários dias; a limpeza será realmente uma tarefa difícil.

Por exemplo, o cravo [em pó] é agressivo e pode até atacar o plástico também! Este quadro de comprimidos de nível único foi testado por outros, mas ninguém se preocupou em implementar os cinco segredos básicos de engenharia que estão presentes na maioria das máquinas de cápsulas projetadas. A primeira indicação de que o quadro de comprimidos está pronto para uma limpeza rápida é pressionar com força as cápsulas vazias no próprio quadro de comprimidos.

Lembre-se de que a lavagem a seco é simples: limpe o quadro de comprimidos com qualquer toalha de mão próxima e, em seguida, empurre a escova para dentro e para fora de cada quadro de comprimidos várias vezes! É hora de espalhar o pó de ervas de sua escolha na superfície de trabalho do quadro de comprimidos. Se o pó da erva não for um pó fino; como pedaços maiores de matéria vegetal aparecem na mistura, uma caneta Bic pode ser mais útil como sonda primária.

A caneta Paper-Mate é a sonda mais usada em minha experiência no preenchimento de ervas. Por quê? Ela tem um formato que evita qualquer dano às bases de cápsulas de “baixa fixação” mantidas dentro da cartela de comprimidos. A limpeza a seco ocorrerá com frequência.

Basta pegar a escova especial para limpar os furos do quadro e inserir em todos os 24 furos para limpar, rapidamente, no estado seco. O lindo truque para fazer esse quadro funcionar são as tampas!

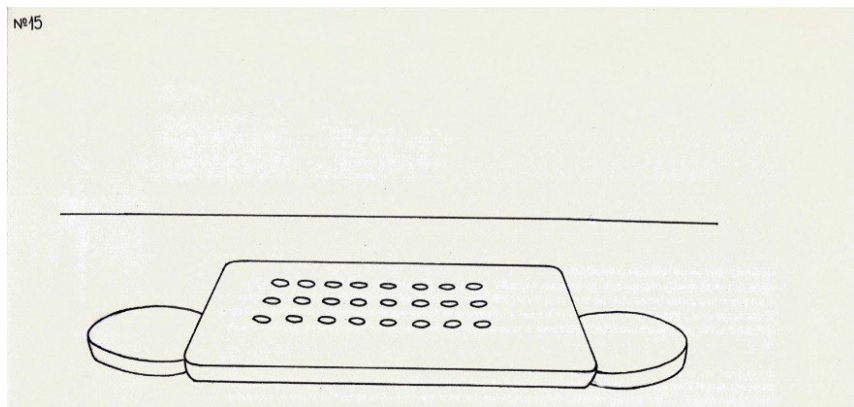


fig. 3.5. Este é o painel de comprimidos mais simples para usar a longo prazo. As bases das cápsulas são agora empurradas para a superfície de trabalho do quadro de comprimidos. As tampas dos potes de frutas permanecerão na posição atual até que todas as bases de cápsulas vazias estejam completamente preenchidas. A pressão do pó da erva nas bases das cápsulas serve para remover todos os espaços de ar em excesso.

SEGUNDO PASSO: COLOCAR ERVAS NESTA MÁQUINA DE CÁPSULA DE PLACA ÚNICA

Para colocar as ervas em pó no quadro de comprimidos, a melhor forma é usar uma colher de sopa. Então, para remover qualquer excesso de ervas em pó depois de encher as bases das cápsulas, um pincel de duas polegadas funciona perfeitamente para remover o excesso de ervas em pó do quadro de avisos.

Selecione o pó de ervas e retire a tampa. A retirada de quaisquer ervas deve ser feita com uma colher grande. Assim que a colher estiver em sua mão, retire a colher cheia de ervas em pó, mas apenas o suficiente para cobrir todos os buracos do quadro de comprimidos. Tente não pressionar ervas em pó nos buracos com a colher; em seguida, deixe a sonda fazer seu trabalho especial para você.

Mais uma vez, sempre coloco os pós de ervas sobre todos os orifícios da cartela de pílulas primeiro, na parte superior da parte central da cartela de pílulas, antes de começar a inserir os

pós nas bases das cápsulas vazias com a sonda na mão. A sonda que uso principalmente é a extremidade traseira de uma caneta de tinta clássica Paper-Mate. É com a caneta na mão que faço “a sensação por baixo”, sentindo onde colocar os pós de ervas - primeiro!

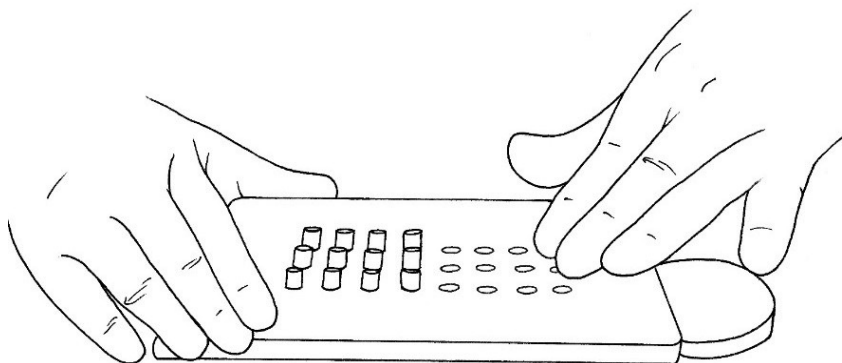


fig. 3.6. É importante que as bases das cápsulas deslizem para baixo com o mínimo de pressão dos dedos. Se as bases das cápsulas forem difíceis de pressionar para baixo, a cartela de comprimidos tem muita erva agarrada dentro dos orifícios. Pode ser necessário fazer uma “limpeza a seco” com um pincel pequeno em todas as superfícies dos orifícios internos. Se isso não resolver o problema, então os diâmetros das bases das cápsulas não são os corretos. Isso pode acontecer com as fábricas de cápsulas da China. Não aumente os orifícios da placa de comprimidos para facilitar a inserção das cápsulas-base. Mas o tamanho correto das cápsulas 0 é 7,34 mm +/- 0,05 mm.

Em resumo, o principal problema das máquinas de cápsulas vendidas no mercado é o pó de ervas que fica preso dentro dos orifícios das cápsulas. Imagine tentar manter o pó de uma máquina de 100 cápsulas absolutamente limpo. O raciocínio inteligente aqui é sempre comprar um modelo de menor número de cápsulas. Sugiro escolher um dos “melhores modelos com menos de 50 cápsulas”.

TERCEIRO PASSO: COLOCAR AMPLOS PÓS DE ERVAS EM CÁPSULAS VAZIAS

Minha frustração é que os pós de ervas finas muitas vezes passam pela sonda ao tentar inseri-los nas cápsulas. Se isso acontecer com frequência, tente ser paciente consigo mesmo para terminar a tarefa de preencher as ervas.

Bem, não demorou muito para eu perceber que algumas ervas moídas têm aditivos misturados em sua matéria vegetal. Fiquei chateado com essa notícia, tanto que decidi descobrir quais ervas tinham aditivos em sua composição. Coloquei-as no lixo.

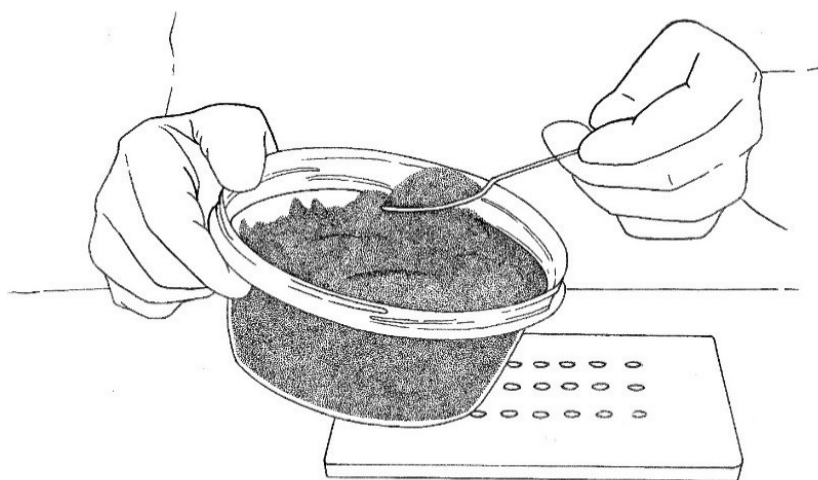


fig. 3.7. Observe que faltam as tampas dos potes de frutas [meu erro]. Para colocar um pó de ervas em cima da superfície do quadro de comprimidos, coloque sobre todos os buracos e deixe o excesso cobrir cerca de metade da distância até as bordas laterais longas.



fig. 3.8. A pressão nos orifícios vazios com pó de ervas é o principal objetivo aqui. A caneta-tinteiro também está errada [desculpe], a caneta de papel-mate é a caneta correta a ser usada para pressionar para baixo um amplo pó de ervas. Além disso, não há pó de ervas suficiente cobrindo os orifícios. Com a prática, a ponta da caneta “encontrará os orifícios” com pouca dificuldade.

Acho que alguns leitores podem estar se perguntando: “Como posso encontrar todos os orifícios das cápsulas se eles estão cobertos por um monte de pó de ervas?” Confiem em mim! Não será difícil localizar esses orifícios cobertos no pill-board! Na verdade, com qualquer uma das sondas sob o dedo, todos aprendem rapidamente essa mágica: “sentir embaixo é mais fácil do que parece”.

Na verdade, com a sonda do Paper Mate mantida acima da pilha de pós de ervas na cartela de comprimidos, a caneta do Paper Mate simplesmente cavará fundo no pó de ervas e, com a experiência, logo encontrará todos os vinte e quatro orifícios da cartela de comprimidos. Bem, não são seus dedos, mas a sonda “na mão”, que faz toda essa “sensação abaixo” das ervas empilhadas na cartela de comprimidos. Isso levará algum tempo: a prática leva à perfeição.

QUARTO PASSO: ACABAR COM A COLOCAÇÃO DE PÓS DE ERVAS EM CÁPSULAS

Com a cartela de comprimidos levantada e em sua “posição horizontal na mão”, pressione o dedo indicador na parte de trás para mover as bases das cápsulas para fora de seus orifícios - quatro de cada vez. Será uma tarefa fácil e, com a outra mão, pegue as tampas das cápsulas e pressione cada base de ervas preenchida, pelo lado superior. Pressione com força suficiente para sentir a ação de fechamento por clique.

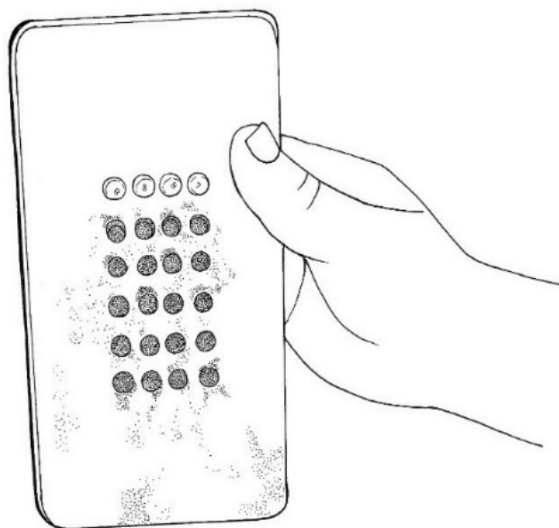


fig. 3.9. Com a cartela de comprimidos levantada e em sua “posição horizontal na mão”, pressione o dedo indicador na parte de trás para mover as bases das cápsulas para fora de seus orifícios - quatro de cada vez. Será uma tarefa fácil e, com a outra mão, pegue as tampas das cápsulas e pressione cada base de ervas preenchida, pelo lado superior. Pressione com força suficiente para sentir a ação de fechamento por clique.

Como afirmado anteriormente neste capítulo, a maioria dos meus amigos enche suas cápsulas na posição plana e continua mantendo o quadro de comprimidos plano, colocando as tampas dos potes de frutas por baixo. O resultado é que todas as bases das cápsulas cheias são empurradas para cima em suas

posições expostas [tornadas visíveis], e todas estão prontas para serem tampadas perfeitamente!

Há muitos anos que levanto o quadro de avisos das duas tampas dos potes de frutas, mas só depois de limpar previamente o quadro de comprimidos [recomendarei uma escova de sobrancelhas].

Normalmente deslizo as tampas dos potes de frutas para um lado e, em seguida, coloco o quadro de avisos sobre sua superfície de trabalho, mantendo-o plano na superfície de trabalho. Manter o painel plano é a ação final para expor todas as bases das cápsulas visíveis ao olho.

Às vezes, algumas bases de cápsulas cheias cairão do quadro de avisos. Especialmente, se eu tivesse levantado o quadro de comprimidos ou apenas limpado o quadro de comprimidos-em si.

Evitando que isso aconteça comigo, termino a etapa de acabamento com o quadro de comprimidos na posição vertical na mão direita. Colocarei o quadro de comprimidos nivelado, apenas se as bases das cápsulas caírem do quadro de comprimidos com frequência. Na posição vertical, esta tampa de cápsulas cheias é muito mais fácil de fazer para mim. O que quer que funcione melhor para o leitor está perfeitamente bem!

O que é vital lembrar, sempre mova o pó da erva com cuidado e, ao mesmo tempo, encontre os orifícios da cápsula com a caneta [sonda] na mão [use a ponta sem tinta da caneta Paper-Mate]. Se o pó da erva não estiver bem moído, use a caneta de tinta Bic's [peça final da tampa].

As melhores tampas de potes de frutas vêm principalmente de compotas e geleias de frutas menores. Selecione apenas as tampas dos potes de vidro. Nenhuma tampa de plástico deve ser usada. Nota: um segredo comercial em todas as máquinas de cápsulas. Tive que manter um mesmo espaço de 2mm para eliminar possíveis danos devido ao contato da sonda com as bases das cápsulas. Em suma, a tampa do pote de frutas deve

levantar sempre o próprio quadro, para permitir que a base da cápsula caia 2 mm abaixo das superfícies de trabalho desse mesmo quadro. As tampas dos potes de frutas são comumente colocadas em muitos potes de frutas vendidos em mercados de alimentos populares.

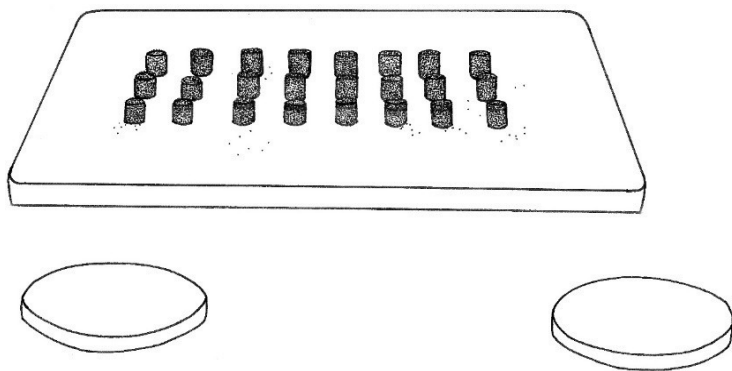


fig. 3.10: Como você pode ver. As tampas dos potes de frutas foram colocadas de lado. O quadro de avisos deve agora ser pressionado para baixo na superfície da bancada de trabalho. O resultado final é que as 24 bases de cápsulas estão prontas para serem tampadas e perfeitamente fechadas.

Outra situação é quando grandes quantidades de ervas em pó caem do quadro de comprimidos, por dois motivos. O típico é que muitos pós de ervas sejam colocados no quadro de comprimidos de uma só vez. A outra razão é despejar o pó de ervas fora do centro. Eventualmente, uma quantidade certa de ervas em pó acontecerá sempre!

Por fim, deixe as bases das cápsulas cheias bem imóveis no quadro de comprimidos. Não retire e coloque a tampa com a mão. Em vez disso, basta colocar a tampa em cada base de cápsula cheia ainda presa dentro do quadro de comprimidos por motivos de higienização. Lide com o mínimo possível. O que se segue é a melhor forma de finalizar o processo de encapsulamento.

Depois de encher as cápsulas vazias por algumas horas, os dedos costumam ficar um pouco estressados e a mente

preocupada. Pegar o quadro de comprimidos com uma das mãos e remover o excesso de ervas em pó para dentro do recipiente de armazenamento de ervas com a outra pode ser uma experiência de alívio.

Quaisquer ervas em pó encontradas na bandeja de serviço, basta colocá-las na lata de lixo. Além disso, se você mora em áreas muito úmidas do país, tome cuidado ao retirar os recipientes de ervas em pó. Recomenda-se retirar a tampa o menor tempo possível, principalmente na hora de retirar ou mesmo recolocar as ervas em seus respectivos recipientes.



fig. 3.11. Eu recomendo um pincel de 1 polegada aqui, não um pincel redondo [como mostrado]. O armazenamento de ervas é importante, pois a umidade é inimiga de toda matéria vegetal. O pó de ervas deve ser finalmente moído e completamente seco. Portanto, quando o recipiente de ervas não estiver em uso, a tampa deve estar bem fechada.

A QUINTA ETAPA: COLETA DE ERVAS ACABADAS EM CÁPSULAS

Antes de entrar nos detalhes da última etapa, quero discutir a responsabilidade de qualquer leitor que esteja tentando se

tornar um fitoterapeuta amador. Será muito tentador oferecer os meios de instrução deste livro sobre a montagem de cápsulas vazias a outras pessoas em extrema necessidade. Exceto para familiares e amigos, deixe esse planejamento passar pela cabeça! Mesmo assim, enviarei kits para “família e amigos”, para ajudar todos os leitores que desejam se tornar seus próprios herboristas amadores.

A única ajuda que o leitor deve considerar é alertar outras pessoas com fins lucrativos; ele deve ficar restrito a tais empreendimentos por pelo menos três anos! O objetivo deste livro é fornecer a “maneira e os meios de se autoadministrar apenas para o leitor!”

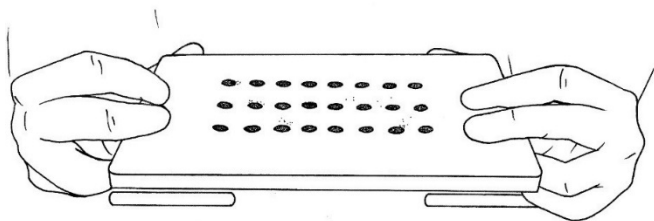


fig. 3.12. Novamente, levantar o pull-board com a mão [horizontal] normalmente não é para iniciantes. Ao deitar-se sobre a mesa, o operador deve pressionar o painel para expor todas as bases das cápsulas. As cápsulas devem ser colocadas nas bases das cápsulas, uma de cada vez. Qualquer que seja o método praticado, feche as ervas em cápsulas o mais rápido possível!

Outro motivo pode ser: para esperar o suficiente, aprenda a ser paciente tanto com sua família quanto com seus amigos! Pois quando você se aproximar de estranhos “tentando oferecer seus serviços a eles”, não será uma notícia nada bem-vinda!

Em vez disso, apenas espere pelo terceiro ano autoadministrando sua lista de ervas com confiança, sim, com suas listas de ervas bem compreendidas e com experiências realmente sentidas em seu corpo.

Quando passo por outra pessoa na rua, seu comportamento físico geral é visível para mim! Ah, alguns andam de maneira normal, mas muitos não! Muitos indivíduos simplesmente

andam em seu estado físico “meio morto”. Eu nunca me aproximo de nenhum deles e nunca faço nenhum comentário para eles! Tenha muito cuidado, mesmo em restaurantes, se estiver conversando com um de seus “familiares e amigos” lá dentro. As paredes têm ouvidos! Fale em voz baixa.



fig. 3.13: A conclusão do processo de encapsulamento termina aqui. A última etapa é coletar, limpar e engarrafar todas as cápsulas prontas. Isto aqui eu uso a caneta Bic. Viro o quadro de comprimidos e coloco as cápsulas na toalha subjacente após a montagem colo.

Novamente, uma pequena toalha é comumente usada e colocada sobre minhas pernas. A cartela de comprimidos é colocada em minha mão e virada de cabeça para baixo e, em seguida, colocada na parte central da toalha em meu colo. Dobrei a borda externa da toalha para que as cápsulas prontas não rolassem para o chão. Dobro a toalha um pouco mais, de modo que, ao cobrir as cápsulas com ela, posso limpá-las brevemente com os dedos para movê-las o suficiente para terminar todas as cápsulas com uma rápida ação de limpeza.

Observe o copo em mãos [ilustração superior], que ilustra onde as cápsulas-tampas foram armazenadas, pois foram separadas anteriormente no processo de enchimento dos comprimidos.

Além disso, todas as ervas devem ser armazenadas fora do alcance das crianças [não bagunce]. E mantenha sempre os animais afastados da sua área de trabalho. Para animal de estimação'Os cabelos caídos estão cheios de doenças e podem ficar presos nos pós de ervas na superfície do quadro de comprimidos!

MINHA CONCLUSÃO: MANTENHA ESTES PONTOS EM MENTE

Em relação às máquinas de cápsulas recomendadas, a Máquina de Cápsulas é uma compra mais fácil [comprar para caber na cápsula tamanho 0]. A boa situação aqui é que existem vários-Apresentações no YouTube mostrando sua utilidade para o público. Comprei o meu em 2010, não havia instruções na caixa! Espero que já haja pelo menos uma folha de instruções.



fig. 3.14. The bowl of empty capsules [complete] and herbs storage containers; they must be sealed properly with their own screw-on lids. The lids can be removed in the taking out of any herb powders, but close the herbs tight with a strong twist movement. Avoid all the bowls that are pop-on types, if possible. Make sure the lids are screw-on types. The most important reason to keep your complete capsules and herbs properly stored is the capsules will last several years longer.

O livro inteiro foi escrito para ser útil principalmente ao mercado americano. A ideia de escrever esta APRESENTAÇÃO FAÇA VOCÊ MESMO, tem sido um desafio para mim. Tive que reescrever este texto em seis capítulos; todos eles têm uma exigência de aprendizagem do leitor. Aprender significa praticar o que o livro prega. Porque o livro é principalmente um relato em primeira pessoa de uma pessoa que toma ervas diariamente e a longo prazo [20 anos].

Acho que o estilo de escrita do livro é útil para estudantes [não para leitores de romances], e os leitores devem estar dispostos a aprender sozinhos. A obrigação do autor é fornecer “o caminho e os meios” nesse livro de faça você mesmo para o mercado americano.

Sim, muitos acreditam que “a boa vida” faz parte de seu destino. O problema diante dessa ideia é o setor médico. Especialmente em hospitais e provedores de saúde.

É minha opinião que a família se proteja neste mercado falido. Acho que a única opção preventiva contra hospitais e prestadores de saúde é um punhado de ervas que podem ser tomadas diariamente e a longo prazo.

No entanto, ninguém pratica sua medicina preventiva ou conhece “formas e meios” alternativos para obter níveis mais altos de bem-estar. Eu sou um testemunho vivo de que as ervas podem proteger a família e os amigos 24 horas por dia, 7 dias por semana!

A ótima notícia é que os americanos podem se envolver lendo e aperfeiçoando os seis capítulos do meu e-book chamado Viva mais, sofra menos.

Assinado,

Darrel Parrish

Fonte de: <https://www.herbvested.com>

CAPÍTULO QUATRO

COLETA DE DADOS SOBRE ERVAS EM RELATÓRIOS CIENTÍFICOS

Tutorial do Practical Master 101

INTRODUÇÃO:

Este capítulo discutirá como localizar e ler os relatórios científicos publicados mais úteis, inserindo as principais informações de interesse. O que ainda está disponível on-line pode ser recuperado com o uso adequado de palavras-chave e frases-chave. O mecanismo de busca Google é a fonte preferida.

Observe que eu digitei "+1990" em muitas pesquisas com a ajuda do Google. Isso é o que você obtém ao adicionar uma data à série de pesquisa. Essa é a única maneira de obter relatórios científicos sobre ervas datados da década de 1990, caso tenham sido publicados on-line há muito tempo!

[exemplo 1] salvia officinalis+óleos essenciais+estudos científicos+1990.

[exemplo 2] Artigos acadêmicos sobre a salvia officinalis+óleos essenciais+estudos científicos+1995

Ao selecionar as palavras-chave e frases-chave acima, a pesquisa no Google para coletar artigos para estudo é apenas o começo. O objetivo é coletar mais palavras-chave e frases-chave para se aprofundar ainda mais na busca de informações específicas a partir da leitura de vários artigos científicos sobre apenas uma escolha pré-selecionada.

Para estudar mais a fundo qualquer escolha de erva pré-selecionada, refine as palavras-chave e/ou frases-chave com a

pesquisa do Google, até que um número suficiente de relatórios científicos tenha sido totalmente examinado para obter informações específicas importantes.

O que é maravilhoso aqui é que leva pouco tempo para encontrar de cinco a dez artigos sobre qualquer escolha de erva selecionada. Tente selecionar, para leitura séria, qualquer um dos relatórios científicos mais antigos. Se apenas os relatórios mais recentes estiverem sendo coletados, insira uma data para continuar!

É claro que os estudos muito mais antigos são de maior importância, apenas porque eles normalmente fazem suas próprias amostras de ervas de teste. Depois de concentradas, [algumas delas] e todas as outras são testadas apenas com óleos essenciais "ainda combinados e vivos".

O mais importante é testar os verdadeiros óleos essenciais; todos eles têm metabólitos primários e secundários "conectados" e em um estado de autoequilíbrio [juntos]!

Por que se preocupar tanto com os óleos essenciais completos [entidades]? Se estiverem vivos, eles estarão ativamente se "autoequilibrando" entre seus metabólitos primários [menos bioquímicos moleculares pesados] e todos os seus metabólitos secundários "vivos e ainda conectados" [dos quais estão listados com valores percentuais mais baixos].

O maior passo de desinformação dado por muitos profissionais da ciência que estudam as ervas é a introdução de voláteis [todos produzidos pelas plantas] como iguais a todos os verdadeiros óleos essenciais [as entidades vivas], que são gerenciados por moléculas especiais de DNA [para ficarem completamente adormecidos]. Mais uma vez, os verdadeiros óleos essenciais são, por definição, direcionados pelo DNA para serem embalados e armazenados na biomassa interna da planta hospedeira [espaço aberto], para permanecerem dormentes durante toda a vida de cada existência específica de vida biológica.

COMO INICIAR SEU ESFORÇO EXCLUSIVO DE BUSCA E DESCOBERTA

O objetivo inicial deste capítulo é preparar cada leitor exatamente como buscar informações publicadas por especialistas que estudam plantas herbáceas importantes. O objetivo final é encontrar informações úteis sobre plantas herbáceas específicas, para consumo diário e a longo prazo!

As plantas herbáceas ideais abrigam seus óleos essenciais [entidades] de forma passiva. De fato, cada planta se torna hospedeira de óleos essenciais que nunca interferem nas organelas internas da própria planta. Esses óleos essenciais tampouco interferem nas organelas internas, pois são "empilhados e armazenados com segurança" apenas em espaços abertos dentro dos tecidos internos das folhas, flores e caules da planta hospedeira.

Não se deixe enganar pelo interesse particular dos cientistas de ervas em combinar os óleos essenciais com qualquer um dos voláteis gerados pelas plantas identificados como sendo igualmente importantes!

Se o estudo sobre ervas for publicado on-line, for proveniente de um país menor, mas ainda assim parecer interessante o suficiente para ser lido, leia e faça anotações da melhor maneira possível!

O principal motivo é que a maioria das pequenas instalações de pesquisa profissional faz seus próprios chás de ervas e depois os concentra em infusões. Vale a pena ler 100% desses relatórios.

Se os espécimes de teste forem feitos a partir de extratos, evite ir adiante com esse relatório de ervas. Não perca seu tempo nem faça anotações nesses relatórios publicados. Por quê? Não acredito que os extratos de ervas valham o tempo de estudo!

O PROCESSO DE BUSCA TRADICIONAL COM ALGUMAS ALTERAÇÕES ADICIONAIS

Ao usar palavras-chave e frases-chave, tenha muito cuidado ao aplicá-las - para obter informações úteis dos relatórios de ervas publicados. Sempre adicione sinais de adição [+] sem espaços entre as palavras-chave ou frases-chave. Ilustrarei esse processo a seguir!

A vantagem de dizer ao mecanismo de busca para examinar apenas "um caminho" é que isso pode ser feito facilmente e com muito sucesso. Quando você usa sinais de mais [+], o resultado é muito restritivo!

A frase-chave, por si só, não exige sinais [+] entre elas. O mecanismo de busca do Google considerará a frase-chave como uma sequência de palavras únicas [mantidas juntas], enquanto faz a varredura em todo o sistema mundial da Internet.

O outro benefício é que o mecanismo de busca seleciona o caminho mais eficaz para contornar todos os demais consultores de ervas que trabalham na Internet para obter seus próprios lucros.

VAMOS COMEÇAR COM O MÉTODO PADRONIZADO DE ENCONTRAR ÓLEOS ESSENCIAIS

Para começar, escolha as palavras-chave e as frases-chave com cuidado, começando pelo nome científico, seguido pelos óleos essenciais e, depois, várias outras palavras-chave ou frases-chave adicionadas. Esse processo continuará até que várias - cinco palavras-chave/frases-chave tenham sido coletadas entre quatro sinais de +. Eu já fiz esse trabalho, portanto, o leitor pode usar meus "exemplos bem desenvolvidos" em alguns parágrafos abaixo. Essa é uma boa notícia para o leitor, pois todas as palavras-chave e frases-chave pré-selecionadas são usadas por mim há anos.

Sempre foi meu objetivo pessoal separar os óleos essenciais verdadeiros dos voláteis de origem vegetal!

Meu motivo para fazer isso é sempre manter os voláteis separados de qualquer seleção de óleos essenciais verdadeiros que eu pessoalmente escolhi e consumi por muitos anos. Espero que a maioria dos meus leitores siga esse mesmo caminho seguro", manter e separar os verdadeiros óleos essenciais. Nunca permita que nenhum especialista em ervas sugira que os voláteis sejam iguais à pequena lista de óleos essenciais verdadeiros. A lista é muito curta; quando os óleos essenciais têm metabólitos primários e secundários em porcentagens biomoleculares iguais, eles são chamados, em minha opinião, de verdadeiros óleos essenciais que são direcionados pelo DNA para atender aos seres humanos!

Todos os voláteis são, por definição, entidades construídas pelas plantas! Todos os óleos essenciais verdadeiros são, por definição, direcionados pelo DNA para serem embalados/armazenados nos "espaços abertos" da planta hospedeira, apenas para permanecerem dormentes durante toda a vida dessa planta hospedeira específica.

Em suma, todas as organelas da planta hospedeira, inclusive os exossomos, deixarão todos os "óleos essenciais adormecidos" em paz, enquanto permanecem dormentes nas profundezas do domínio da planta-mãe.

Somente após a morte de cada planta de carga é possível extrair os óleos essenciais presentes [entidades hibernantes] por meio do difusor seco.

É claro, desde que a matéria seca da planta de carga não seja excessivamente danificada [como no processamento a vapor].

Se os pós secos tiverem sido manuseados adequadamente, moídos até ficarem finos e transformados em chás ou colocados em cápsulas vazias, somente então esses óleos essenciais se

tornarão mais úteis para as comunidades celulares do consumidor!

BASIC SEARCH - nome da ciência+óleos essenciais+estudos científicos+pdf

Salvia Rosmarinus+essential oils+scientific study + 2 palavras-chave como metabolites+PDF. [adicione o nome científico da planta aqui] +essential-oils+science studies+metabolites+PDF

Para iniciar o esforço de busca, sempre adicione o nome científico às palavras-chave e frases-chave acima - primeiro. Com relação a outras palavras-chave e frases-chave, elas ainda podem ser incluídas junto com a série de pesquisa que está sendo trabalhada.

Em seguida, a palavra-chave "metabólitos" pode ser a melhor maneira de obter informações suficientes, o que significa aceitar ou rejeitar a erva singular estudada.

Explicarei mais sobre esse caminho de discernimento e por que é importante que os dois tipos de metabólitos estejam conectados e em um estado de equilíbrio mútuo entre si!

Devido à grande quantidade de documentos científicos disponíveis on-line, apenas alguns que estão se mostrando vitalmente informativos devem ser colocados na planilha nº 1 [a cópia está localizada no final do livro]. Com a planilha nº 1 em mãos, coloque todas as informações adicionais no verso.

Nos primeiros anos de leitura on-line de documentos científicos publicados, algumas ervas de meu interesse tinham dado dicas suficientes nesses documentos publicados para sugerir que os óleos essenciais estavam sendo "empilhados e estacionados" em espaços abertos das folhas, flores e caules! Essas pequenas histórias ocorreram ao longo dos anos, e comecei a suspeitar que algo estava sendo escondido de outros colegas que estudavam ervas de interesse.

Mais uma vez: apenas alguns indivíduos da "equipe de trabalho" declararam ter "testemunhado" esses eventos embalados e armazenados. Suspeito que muitos dos princípios encarregados de liberar esses documentos publicados, de fato, restringiram seus subordinados de sugerir a existência de tais eventos. A possível razão pode ser o fato de que a adição de voláteis a sprays especiais poderia ser vendida a muitas empresas de processamento que lidam com carne bovina, peixes e vegetais, se fosse comprovado que eles eram iguais aos verdadeiros óleos essenciais!

LISTA OPCIONAL A SER CONSIDERADA AO ADICIONAR PALAVRAS-CHAVE E/OU FRASES-CHAVE

Salvia rosmarinus+óleos essenciais+folhas, flores, caules+estudos científicos+pdf Salvia rosmarinus+óleos essenciais+chás de ervas+estudos científicos+pdf Salvia rosmarinus+óleos essenciais+infusão de ervas+estudos científicos+pdf Salvia rosmarinus+essencial-óleos+voláteis+estudos científicos+pdf

Salvia rosmarinus+óleos essenciais+tinturas+estudos científicos+pdf Salvia rosmarinus+óleos essenciais+efeito sinérgico+estudos científicos+pdf

A PESQUISA BÁSICA DE ERVAS QUE VALE A PENA TOMAR A LONGO PRAZO

Quando se começa a ler documentos científicos, eles são basicamente formatados da mesma forma. A primeira página, e às vezes a segunda, discute o objetivo de realizar um procedimento de teste diferente em uma "planta herbácea bem estudada". A equipe científica responde a perguntas de seus colegas antes de divulgar seus resultados finais para o domínio público.

A maioria das equipes científicas insere informações do folclore como um ponto de referência ou uma espécie de valor histórico.

Mas quanto a ser útil para qualquer cientista, é mais um entretenimento para eles!

Na verdade, eles também nunca recomendarão ervas selecionadas para fins medicinais. No entanto, milhares de consultores on-line de ervas isoladas embelezam os dados do folclore das ervas, pois eles foram originalmente coletados e publicados por cientistas reais.

Em vez de me repetir, prefiro instruir os leitores contra a interpretação errônea de qualquer informação coletada cientificamente. Os cientistas são pré-pagos por terceiros para fazer seu trabalho de maneira profissional. Nada mais importa, pelo menos nos documentos mais antigos divulgados.

COM RELAÇÃO A ALGUNS TERMOS ESPECIAIS DE IMPORTÂNCIA EM RELATÓRIOS CIENTÍFICOS

NOME CIENTÍFICO

O nome científico é obrigatório em todas as ervas em estudo. Todo artigo científico direcionado ao estudo de matéria vegetal deve ter um título de trabalho. O nome científico da planta herbácea em estudo deve ser identificado como a erva principal; se houver outras ervas envolvidas, elas devem ser apresentadas na sequência adequada, com relação à erva principal em estudo.

A boa notícia é que outras ervas companheiras podem ser classificadas [até mesmo estudadas em conjunto], pois elas têm um poder de alívio semelhante para as doenças humanas. Quando o leitor se deparar com esses estudos práticos, sugiro que faça anotações suficientes e coloque em seus livros de registro: essas ervas companheiras podem ser úteis para estudos futuros!

O "nome do gênero" vem em primeiro lugar e sempre em letras maiúsculas. O "nome da espécie" vem em segundo lugar e é sempre escrito em letras minúsculas.

Ao estudar qualquer tipo de planta em particular, como a *Salvia rosmarinus*, não presume que qualquer subespécie desse mesmo gênero terá óleos idênticos ou mesmo essenciais que sejam úteis para o bem-estar humano! O que normalmente acontece é que algumas delas podem ser muito venenosas para os seres humanos. Sim, eu sempre evito estudar qualquer subespécie, como se elas pudessem proporcionar o mesmo alívio médico para mim!

ESCOLHENDO OS COMPLEXOS DE ÓLEOS ESSENCIAIS

Todas as "plantas de carga" listadas nesta publicação são definidas como plantas herbáceas vivas que carregam, durante sua vida útil, cargas pré-selecionadas, direcionadas por seu DNA [anomalia de princípio] para permanecerem passivas durante toda a vida útil da existência da planta hospedeira!

Além disso, como esse DNA está em toda parte dentro desses tecidos vegetais, as áreas de depósito onde os óleos essenciais [entidades] são encontrados estão localizadas em folhas novas, flores novas e caules recém-formados, a cada estação de crescimento da planta hospedeira.

Além disso, é justo mencionar aqui que as ervas de interesse são os óleos essenciais, mesmo que alguns voláteis estejam presentes nas folhas, flores e caules das plantas hospedeiras. Isso significa especificamente que essas plantas herbáceas criam seus próprios protetores durante a vida [voláteis]!

Por outro lado, os óleos essenciais são instalados por uma molécula de DNA exclusiva [complexo de uma fonte de entidade superior], que faz com que a "carga oculta" da planta de carga específica durma nela, como na instalação de tais "entidades adormecidas armazenadas e recheadas", que são chamadas de verdadeiros óleos essenciais.

As plantas de carga são poucas, quando comparadas às mais de 340.000 plantas herbáceas conhecidas no mundo. As plantas herbáceas que são colhidas comercialmente têm cerca de 3.000

espécies, e a maioria das plantas conhecidas do ponto de vista médico, "verdadeiros óleos essenciais [entidades], são limitadas em comparação. Mas com relação a todos os verdadeiros óleos essenciais, apenas alguns poucos são consumidos publicamente. Portanto, suspeito que existam ervas ainda não descobertas no inventário de plantas abundantes da natureza!

A boa notícia é que as plantas de carga podem ser localizadas na natureza, simplesmente pelo estudo das folhas, flores e caules! Esqueça todas as outras partes da matéria vegetal que estão sendo estudadas hoje!

O estudo exclusivo dos verdadeiros óleos essenciais não faz mais parte da agenda dos cientistas. Eles precisam do "passe livre" que todos os óleos essenciais recebem quando a carne, o peixe e vários produtos vegetais precisam passar por controles de inspeção no setor de alimentos! Por que esse "passe livre" é importante? Bem, os profissionais precisam se manter empregados!

Ou seja, misturando vários voláteis com a presença de alguns óleos essenciais [entidades], eles se tornam sprays especialmente agressivos em seus sprays comerciais para impedir que "todos os tipos de criaturas de baixa qualidade" continuem seus atuais ciclos de crescimento em carne, peixe e vários tipos de produtos vegetais que estão sendo inspecionados em muitos países do mundo.

Felizmente, para o leitor deste livro, todas as "plantas de interesse" pré-selecionadas podem ser facilmente identificadas on-line. O que importa agora é capturar informações críticas sobre as plantas de óleos essenciais [entidades] presentes nas folhas, flores e caules!

Mais uma vez, foi por um feliz acidente que eu havia lido declarações suficientes da equipe, que foram publicadas e ainda permanecem on-line até hoje! Em suma, esses "comentários impressos da equipe secundária" me convenceram a pesquisar

exatamente o que eles viram e foram autorizados a publicar sobre esses comentários a respeito do stuck in place!

Até mesmo para imaginar que existem óleos essenciais que estão ativamente "se abrigando", ou seja, se auto-hibernando durante toda a sua permanência na planta hospedeira! Essa é uma ótima notícia. Por quê? Bem, levou algum tempo para descobrir exatamente o que poderia despertá-los? Esse segredo será revelado em breve.

VERDADEIROS ÓLEOS ESSENCIAIS QUE SÃO MINORIA

Tenha em mente. Existem apenas alguns óleos essenciais verdadeiros na natureza que podem ser identificados pelo público em geral. Identificar essas ervas úteis que valem a pena tomar diariamente e a longo prazo requer tempo e estudo cuidadoso.

Se isso for verdade, apenas algumas plantas herbáceas estão disponíveis no reino vegetal para atender à humanidade. Essa seria uma informação importante a ser adquirida. Suspeito que existam muitas outras, que ainda precisam ser descobertas nas florestas naturais da natureza!

Se eu fosse adivinhar, cada região do mundo tem seu próprio punhado de óleos essenciais, todos prontos para servir à humanidade se forem encontrados e consumidos diariamente.

PLANTA DE CARGA DEFINIDA

As plantas de carga são definidas como nominadoras de DNA para óleos essenciais [entidade]. A planta hospedeira não os criou [mas hospeda os óleos essenciais], não os utiliza nem incomoda nenhuma delas em seus estados de sono profundo. As anomalias do DNA colocam os óleos essenciais em três partes de cada uma das plantas hospedeiras. E são sempre folhas, flores, caules e nenhum outro lugar!

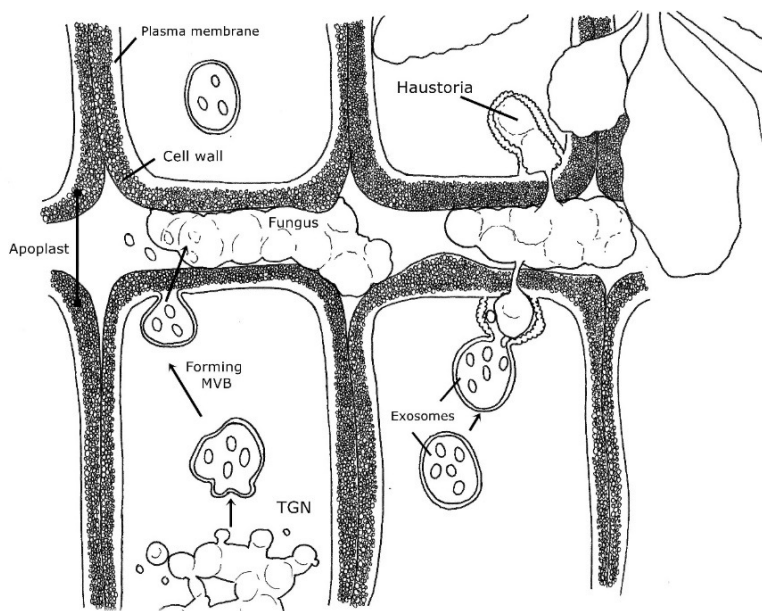


fig. 4.1: A própria célula vegetal viva tem mais espaço aberto do que os cientistas declaram ou afirmam existir em seus documentos publicados. Cada célula vegetal tem seu próprio sistema imunológico chamado exossomos [não estudado aqui]! As organelas dentro de cada célula vegetal hospedeira não molestam nenhum dos "óleos essenciais [entidades] adormecidos". Após a morte da planta hospedeira, esses óleos essenciais são capazes de se tornar úteis para a humanidade.

A BIO-MATÉRIA VOLÁTIL É A MAIORIA NA MÃE NATUREZA

É difícil acreditar que muitos cientistas tenham considerado os voláteis como equivalentes aos verdadeiros óleos essenciais! Seu raciocínio se baseia no fato de que a maioria das ervas conhecidas produz voláteis. Por outro lado, apenas alguns óleos essenciais são criados somente por complexos de DNA dentro de cada planta de carga existente na natureza. É triste que a maioria dos profissionais de saúde ainda administre óleos essenciais por destilação!

Outra diferença notável entre os voláteis selecionados e os verdadeiros óleos essenciais [esses óleos essenciais são capazes

de se manter totalmente vivos mesmo depois de deixarem a planta hospedeira]. O ingrediente que falta aos óleos essenciais [entidades] adormecidos é a coleta de moléculas de oxigênio suficientes [dentro dos pós de ervas] para permitir que eles acordem e, assim, saiam de todas as plantas mortas que os cercam. A única maneira de conseguir tudo isso exige que a humanidade os extraia adequadamente com um difusor a seco!

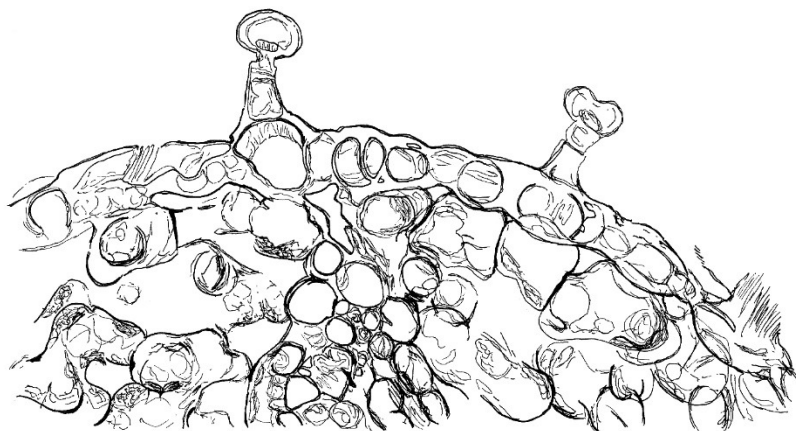


fig. 4.2: Algumas pessoas preferem selecionar suas ervas com base no que os vendedores de ervas recomendam on-line. A maneira mais fácil de descobrir se os sinais vitais de uma erva são voláteis ou óleos essenciais é procurar a presença de células oleosas subcutâneas. Nenhum óleo essencial está presente nessas estruturas externas criadas pelas plantas.

ESTUDOS CIENTÍFICOS

Nessa frase de palavra-chave, "estudos científicos" deve fazer parte da sequência de palavras-chave em todas as pesquisas futuras no Google. Uma frase de palavra-chave alternativa, "artigos científicos", é equivalente. Qualquer uma dessas duas fases de palavras-chave deve ser anexada à solicitação de pesquisa principal, sem exceção.

Observe que a ordem de sequência de todas as palavras-chave que são colocadas nessas duas frases-chave pode ser muito

importante! Em outras palavras, comece com o nome científico da erva e depois com os óleos essenciais - primeiro! Essas três fases de palavras-chave são sempre colocadas na mesma ordem. Depois disso, as palavras-chave aplicadas ainda são importantes.

Por fim, é sempre uma boa prática terminar cada "sequência de pesquisa do Google" com esses símbolos-chave [+PDF].

Recentemente, substituí esses símbolos-chave pelo ano da pesquisa. Em seguida, cliço nos primeiros resultados da pesquisa "agrupamento de artigos de resposta", listados no mecanismo de pesquisa do Google, que indica "seus resultados coletivos". Basta clicar nesses resultados coletados. 119

Ao colocar +PDF como símbolo de chave final, muitas vezes o mecanismo de busca do Google inclui estudos laboratoriais independentes sobre a erva específica solicitada. A boa notícia é que a maioria dos PDFs é gratuita para visualização e download sob demanda.

Alerta: não há motivo para pagar por visualizações de trabalhos publicados on-line, independentemente da importância que possam ter!

Cientificamente falando, todos os voláteis podem ser facilmente comprovados, quando nas folhas, flores e caules estão presentes esses crescimentos.

METABÓLITOS PRIMÁRIOS E SECUNDÁRIOS

O que significa metabólito? Uma substância formada ou necessária para a existência do metabolismo [vida]. O que os metabólitos primários realizam no corpo humano? Eles suplementam, desenvolvem e causam a reprodução no corpo humano. O que esses metabólitos secundários fazem? Os secundários são biomoléculas que desencadeiam diferentes tipos de respostas defensivas, incluindo o controle parcial de bactérias, vírus, fungos e alguns patógenos!

Outros cientistas sugerem que os metabólitos secundários basicamente fazem todo o gerenciamento no corpo humano? E a maioria sugere vagamente que eles podem de fato se defender contra toxinas, alcaloides e/ou ajudar a administrar antibióticos e podem fazer muito mais na produção de biopolímeros.

O que tudo isso sugere? Na minha opinião, não há muito comprometimento em nenhuma dessas declarações. Apenas que os metabólitos primários e secundários estão sendo estudados em seus estados mortos. Isso mesmo, geralmente são as "preparações comerciais", que atualmente são chamadas de óleos essenciais por destilação. Esse mesmo erro biológico é praticado até hoje.

Por que há algum problema? Bem, metade da facção dos óleos essenciais [entidades] está destruída. Por que qualquer cientista profissional gostaria de trabalhar com metade de suas bolas de gude?

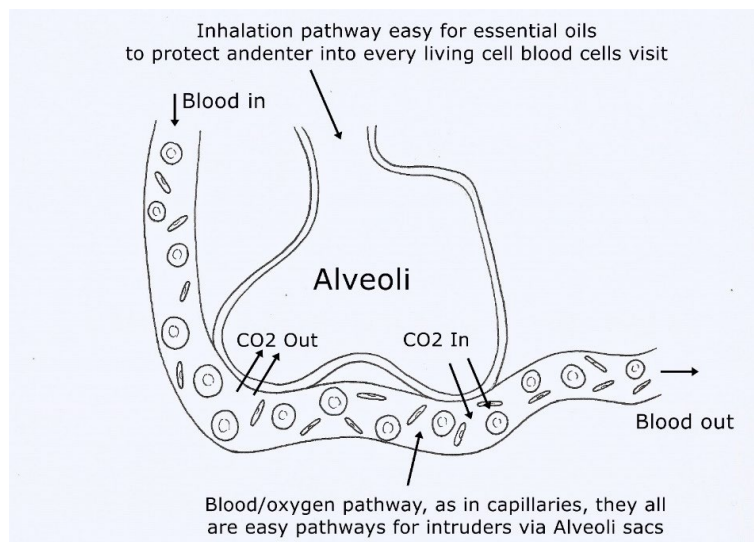


fig. 4.3: Essa ilustração mostra que a velocidade do oxigênio, bem como de todos os óleos essenciais [entidades vivas] que entram na corrente sanguínea, está a apenas um minuto de distância de todo o estoque de comunidades de células do corpo. Esses itens serão recebidos por bilhões de células vivas em todo o corpo humano.

Acho que essa [possível agenda oculta dos cientistas] é remover todas as diferenças entre as substâncias vegetais, geralmente chamadas de voláteis versus óleos essenciais. Por que isso acontece? Nas fábricas de processamento de alimentos: os óleos essenciais têm um "passe livre" abençoado pela maioria dos inspetores de saúde das fábricas atuais! Para misturar quaisquer fórmulas não identificáveis, a lista de óleos essenciais geralmente está em seus rótulos de varejo, tais embalagens podem ser desafiadas no futuro?

BACTÉRIAS OU FUNGOS - SEMPRE INFORME SEUS NOMES CIENTÍFICOS

Os principais invasores são principalmente bactérias e fungos [sim, talvez vírus], mas os últimos grupos [o reino dos fungos] são os mais perigosos de se abrigar em sua vida pessoal.

De fato, muitas infecções por fungos começam na mesa de jantar da família! Ah, o bebê pode estar livre de esporos de fungos no útero da mulher. Mas isso se torna mais diferente dentro do bebê [órgãos], uma vez que ele come alimentos da mesa de jantar da família. Depois que a criança se torna um jovem adulto, um terço de seu corpo já está possuído por todos os tipos de colônias de fungos de baixa vida que reproduzem sua espécie.

Todas essas criaturas que flutuam livremente [fungos-esporos] permanecem nos fluidos corporais para se movimentar [em todos os meios líquidos], cada uma procurando um lugar seguro para liberar sua firmeza!

Historicamente, os infectantes de vírus não afetam as células humanas; somente as bactérias que residem no corpo humano são motivo de preocupação para o vírus. A Covid-19 é o primeiro vírus que procura um ser humano!

PDF VS ANO DE ESTUDO POSTADO ON-LINE

Adicionar o ano publicado é muito incomum, mas em uma pesquisa na Internet com o mecanismo de pesquisa do Google, ele é apenas um dígito-chave. Tentei colocar a data no início da solicitação de pesquisa - o resultado foi ruim. Mas quando adicionada no lugar de +PDF, o mecanismo de busca do Google coletou uma pequena "coleção de capturas" para que eu considerasse no início. Portanto, tenho feito a pesquisa por data com grande sucesso!

Adicionar esse +PDF ao final de cada esforço de pesquisa no Google pode ser útil para o leitor. Mas não é obrigatório. Faça isso para capturar mais laboratórios menores em países como a Índia e outros lugares arriscados para fazer "uma pesquisa independente por conta própria". Isso mesmo, nunca vá à Índia, ao Irã ou a qualquer outro lugar do mundo, exceto pelo mecanismo de busca do Google! Por quê? Porque eles têm o melhor software e equipamento antivírus para bloquear todos os tipos de intrusos humanos que trabalham on-line! Considere a possibilidade de instalar este software antivírus: AVAST!

IDENTIFICAR OS VERDADEIROS ÓLEOS ESSENCIAIS, QUANDO ESTÃO EM SEU AUTOEQUILÍBRIO

Tornou-se mais difícil obter os artigos científicos mais antigos, por exemplo, da década de 1990, em que a melhor maneira de identificar os verdadeiros óleos essenciais [entidade] a partir dos voláteis é listar todos os bioquímicos listados, normalmente listados em cada relatório nas páginas iniciais.

Em geral, se a lista for maior do que o normal [mais de cinco substâncias bioquímicas], pode ser um verdadeiro óleo essencial [entidade única].

Por outro lado, se a lista de bioquímicos for sete ou menos, e suas porcentagens forem iguais entre si, certamente será um volátil. Na verdade, sete pode ser um número muito alto; um

número menor deles, em uma concentração decrescente entre si, é mais típico na natureza.

Sempre haverá crescimentos nas folhas, flores ou caules que podem conter óleos voláteis [líquidos]. Essa seria a prova absoluta de que a planta está produzindo esses líquidos para se proteger, o que significa que não se trata de um óleo essencial [entidade única]. Mas lembre-se de que alguns óleos essenciais verdadeiros - a planta-mãe - podem estar produzindo alguns voláteis para se proteger do bando de criaturas de baixa vida da mãe natureza.

Considerando que: os verdadeiros óleos essenciais [entidade única] podem ter uma lista de trinta bioquímicos secundários chamados metabólitos! De fato, as listas podem ser muito maiores, cinquenta ou mais metabólitos secundários. É aqui que os verdadeiros óleos essenciais [entidade única] serão equilibrados entre os poucos metabólitos primários e os muitos secundários por meio das porcentagens biomoleculares listadas na planta herbácea total em estudo!

Pegue todos os secundários e some-os. Por exemplo, pegue os primeiros bioquímicos listados no relatório e pergunte: Esses bioquímicos selecionados são iguais à metade das porcentagens de peso total de todos os bioquímicos listados no relatório? Em seguida, faça outra pergunta: os metabólitos restantes são iguais à outra metade maior do total de plantas listadas como metabólitos primários?

Outra maneira de analisar essa relação de equilíbrio: digamos que três bioquímicos maiores combinados sejam comparáveis às porcentagens bio-moleculares restantes listadas no relatório. Ou o contrário, todos os metabólitos secundários pré-selecionados têm uma porcentagem biomolecular combinada [relação] de metade das porcentagens biomoleculares totais "de todos os bioquímicos combinados" no relatório científico publicado?

Estou discutindo seus pesos percentuais relativos combinados; como sendo metade pertencente aos metabólitos primários e a

outra metade pertencente aos metabólitos secundários. Pode parecer confuso, mas os olhos perceberão as diferenças entre os pesados e os secundários leves em questão de poucos segundos.

Portanto, se os bioquímicos listados [representarem todas as porcentagens listadas no relatório final], então representam ambos os grupos como metabólitos primários e os outros como metabólitos secundários! Se esse for o caso, então você selecionou um verdadeiro óleo essencial!

Novamente, se essa responsabilidade de ambos os grupos for igualmente dividida em duas partes. Representando todas as porcentagens de peso publicadas no referido relatório de pesquisa, você terá tudo o que é necessário para declarar que a erva em estudo contém voláteis ou é uma verdadeira [entidade] de óleos essenciais! Você tem os verdadeiros óleos essenciais [entidade viva], se os metabólitos primários e secundários estiverem em equilíbrio igual na matriz bioquímica dos óleos essenciais.

A segunda etapa é comprovar que a erva é um óleo essencial verdadeiro [como nos testes de sabor e odor do capítulo 5], ser paciente e continuar testando até que se comprove que é um óleo volátil ou um óleo essencial verdadeiro [entidade viva].

PARTE DOIS: FOLHA DE TRABALHO Nº 1

PASSO 1 Eu havia colocado quatro dessas séries especiais de pesquisa no mecanismo do Google com o nome científico da erva listado primeiro. É importante lembrar que as plantas herbáceas de interesse bem conhecidas já foram bem estudadas por muitos anos. No entanto, se por acaso você encontrar alguma planta herbácea que tenha poucos artigos de pesquisa publicados on-line, é melhor não prosseguir com a pesquisa. É melhor não ir adiante com essa seleção de ervas. Em vez disso, selecione outra opção de melhor erva até encontrar uma grande quantidade de artigos de pesquisa publicados on-line.

Não importa de onde veio a planta herbácea escolhida. O que importa é quem fez um estudo aprofundado e por qual motivo dedicou tempo à pesquisa de cada uma delas! Às vezes, somente os grupos de pesquisa menores publicam os resultados de seus testes. Procure saber mais sobre o motivo! Se o grupo estiver fazendo seus próprios chás de ervas e concentrando-os ou se tiver pessoas para testar os resultados, eles podem ser mais valiosos para ler e fazer anotações.

Em geral, as ervas muito populares terão centenas de grupos de ciências individuais, que foram postados on-line.

Novamente, se a erva selecionada tiver apenas alguns estudos publicados disponíveis para leitura e estudo, tenha cuidado ao escolhê-la para consumo em longo prazo. Há muitas plantas disponíveis on-line para estudo.

O que estou querendo dizer com isso? Isso significa que qualquer pessoa pode investigar plantas herbáceas selecionadas neste mundo, localizando seu nome científico. Se houver apenas alguns trabalhos de pesquisa publicados on-line, é melhor escolher outra planta herbácea para estudar em profundidade. Evite acreditar em qualquer afirmação escrita em apenas um relatório de ervas publicado, independentemente do que eles realmente afirmam on-line. Sempre serão necessárias várias leituras aprofundadas sobre a mesma planta herbácea em estudo, antes de tentar selecionar qualquer informação útil que valha a pena coletar em qualquer livro de laboratório!

Portanto, ao pesquisar ervas importantes, use o mecanismo de busca do Google para localizar vários artigos para dar uma olhada. Se a lista for extensa e houver muitos artigos disponíveis, conte os artigos com o nome científico completo da erva visível. Certifique-se de não estudar ervas com apenas o nome principal visível [sempre em maiúsculas] e o segundo nome [nunca em maiúsculas] com nome diferente, nunca misture informações!

Se houver pelo menos cinco artigos com o nome científico completo publicado, comece a ler todos eles e colete todas as informações solicitadas na planilha nº 1. Normalmente, não é difícil encontrar e extrair as informações gerais de que você precisa deles!

PASSO 2 Esta etapa serve para identificar se a erva em estudo está sendo preparada para chás ou tinturas simples pelos membros da equipe ou não. Ou esses membros da equipe estão simplesmente comprando suas amostras de ervas de fornecedores comerciais. A maioria das amostras de teste foi comprada nos anos 2000. Apenas laboratórios menores ainda persistem em fazer seus próprios chás ou tinturas de ervas.

Quando há muitos estudos de ervas disponíveis no Google, geralmente dou uma olhada rápida neles, na esperança de descobrir que alguns membros da equipe do estudo de ervas estão fazendo suas próprias amostras de teste para a erva específica que está sendo estudada. Se algum estudo sobre a erva [erva de interesse] indicou que eles estão fazendo seus próprios chás ou tinturas, sempre passo algum tempo lendo a maioria das descobertas relatadas. Caso contrário, lerei apenas as duas ou três primeiras páginas de alguns desses relatórios para descobrir o que ainda preciso descobrir.

PASSO 3 Essa é a maneira mais importante e, muitas vezes, a mais rápida de decidir se a erva escolhida é um verdadeiro óleo essencial [entidade] ou não! Será necessário usar a série de pesquisa do Google com várias palavras-chave ou frases, como - metabólitos presentes.

Além disso, isso exigirá a abertura de documentos científicos adicionais para provar que há concordância com outros colegas que estudam a mesma erva.

Além disso, se o documento científico for mais antigo, há boas chances de que os metabólitos primários façam parte do relatório publicado. Costumo acrescentar em minha pesquisa no Google a frase-chave, metabólitos primários!

Se nenhum metabólito primário estiver sendo discutido no documento aberto, basta selecionar outro documento para ler.

A boa notícia é que há um método alternativo para forçar o grupo científico a revelar se há algum relacionamento real entre óleos essenciais [entidades]. Já discuti esse método alternativo, portanto, volte e releia-o com mais atenção. Coloquei meus comentários logo antes de iniciar a discussão da planilha nº 1, sobre como preenchê-la exatamente - da forma mais completa possível.

PASSO 4 Não notei nenhum redator principal de qualquer documento científico publicado sobre qualquer erva de interesse declarar que qualquer cura de qualquer tipo esteja disponível em seu relatório específico. A única "conexão com uma cura" está se referindo ao que as civilizações antigas consideravam ervas úteis que valiam a pena ser consumidas por seus povos há muitos anos. Por que não fazer uma pesquisa simples para saber exatamente quando os médicos pararam de fazer sangrias?

Eu não podia acreditar que milhares de consultores de ervas individuais tentassem sugerir que os grupos científicos que estavam se referindo às suas ervas em estudo estivessem sempre sugerindo que curas antigas, comprovadas por ancestrais como sendo de uso, fizessem parte de seus relatórios finais publicados!

Com os comentários acima, simplesmente liste os remédios declarados [como folclore questionável], que eram considerados pelas civilizações passadas como remédios verdadeiros. Depois de colocar as referências folclóricas na planilha nº 1, tente não dar mais crédito a elas do que a uma vaga informação do passado!

PASSO 5 Discutirei os meios de preparar chás de ervas no capítulo seis. Todas elas têm suas próprias faixas de sabor diferentes para a língua. Poucas são doces. Por outro lado, muitas são mais amargas. Os sabores iniciais podem ser fortes

ou fracos. Seja qual for o caso, eles são diferentes quando se provam as ervas em pedaços de pão fresco quando processadas no difusor a seco. É o mesmo problema com chás de ervas de seis pós de ervas individuais. Eles serão diferentes e difíceis de descrever com palavras no papel.

Mesmo assim, o sabor inicial do chá precisará ser anotado nessa etapa. Tente indicar o sabor de alguma forma - se algum sabor residual aparecer logo após o evento de degustação, indique essa informação também. Geralmente, os verdadeiros óleos essenciais são doces para a língua, mas nem sempre.

Já encontrei até "sabores estranhos", mas não consegui escrever as palavras para expressá-los perfeitamente. Os óleos essenciais não costumam ser amargos ao meu gosto! Se eles se mostrarem amargos, pode muito bem ser uma evidência direta de um composto volátil ou adicionado colocado no processo de moagem! Tente evitar tomá-los, se isso acontecer!

É importante que as práticas de preparo de chá sejam feitas da mesma maneira. Por exemplo, a temperatura do chá não deve ser fervida demais, mas sim fervida em fogo brando. No capítulo seis, tudo isso também é explicado com mais detalhes.

PASSO 6 Haverá muitos tipos diferentes de informações lidas, se o leitor analisar muitas delas on-line. Se você estiver capturando muitos comentários da equipe, coloque-os no verso desta planilha nº 1. Não restrinja seus comentários, apenas coloque-os por escrito.

Essa planilha é um meio básico de coletar informações de cada erva estudada. Alguns leitores fazem sua própria planilha nº 1. Outros ainda colocaram todas as informações importantes em cartões de índice de 9 polegadas x 6 polegadas. Esses cartões de índice também cabem perfeitamente em uma caixa de armazenamento.

TENHA ISSO EM MENTE

Selecionar listas de ervas que atendam à corrente sanguínea é a primeira prioridade. Conduzir grupos de óleos essenciais [grupos de ervas selecionados] para gerenciar as comunidades de células do corpo é a segunda prioridade! Para cumprir qualquer uma das duas prioridades, a prioridade final é selecionar plantas de carga que tenham óleos essenciais verdadeiros [entidades] que gerenciem os músculos e tecidos conectivos do corpo.

Ao selecionar qualquer lista de pós de ervas, certifique-se de que todos sejam extraídos de folhas, flores e seus caules. Todas as outras partes da planta de carga podem não ser capazes de servir a nenhum ser humano. Por que servir apenas à humanidade? O mistério foi colocado propositalmente no DNA da planta do fardo!

Pergunte à comunidade científica por que eles nunca fotografaram nenhum óleo essencial [entidade única] em seu estado vivo em chás ou tinturas, digamos, há muito tempo? Por que não? Isso pode invalidar todos os seus milhares de artigos publicados on-line, hoje!

Há mais plantas de carga a serem encontradas na natureza. Eu escolhi as "melhores ervas" para minha própria necessidade! Não há nenhuma necessidade real para mim, hoje, de selecionar quaisquer outras ervas na natureza!

Prefiro que meus leitores [alunos] assumam essa tarefa de descoberta - com seus próprios "meios e modos". Ah, ainda preciso encontrar médicos de vez em quando, mas em minhas condições. A única exceção é quando os cirurgiões estão "curvados sobre mim" em sua mesa de operação: Sempre serei muito grato por prolongar ainda mais minha vida!

Por fim, por que não escolher suas próprias listas de ervas para obter seus próprios benefícios à saúde ou até mesmo se arriscar administrando práticas de vida limpa em tempo real? Lembre-

se de que todo este livro é um relato pessoal, e estou muito disposto a liberá-lo para outras pessoas que queiram buscar níveis mais elevados de bem-estar por meio de seus próprios esforços. Precisei de muita energia para revisar todos os contatos deste livro. Considere a possibilidade de revisar a edição do press-release em herbvested.com

Assinado,

Darrell Parrish

www.herbvested.com

CAPÍTULO CINCO

O TESTE DE PALADAR E OLFATO DAS ESSÊNCIAS VIVAS

Tutorial do Master Practitioner 101

INTRODUÇÃO:

Este capítulo está dividido em duas partes. A primeira parte é uma discussão geral sobre como operar o difusor seco, o que ajudará ainda mais o leitor em sua aplicação prática de manuseio: seis pós de ervas por vez para cada sessão de inalação.

O manuseio de vários pós de ervas será fácil de acompanhar neste capítulo. A segunda parte deste capítulo discutirá mais sobre como preencher a planilha nº 2, oito solicitações de informações.

No capítulo dois, a principal discussão foi como aplicar ervas individuais no recipiente de ervas. Esse difusor seco só pode ser processado com seis ervas em uma colher [2 oz]. Essa colher pode ser comprada on-line ou até mesmo selecionada/comprada em colheres de festa.

A importância de estudar os pós de ervas individuais foi identificar o sabor e o cheiro de cada erva. Basicamente, cada planta portadora possui óleos essenciais [entidade], que têm sabor e cheiro únicos. Os resultados típicos dos testes são encontros de sabor e cheiro adocicados.

Esse não é o caso quando se processam vários pós de ervas em um difusor seco. Os eventos de degustação e olfativos são mais complexos ou difíceis de explicar em palavras simples. Quando se trata de eventos de degustação, a doçura muda para algo

diferente. No que diz respeito aos eventos olfativos, os cheiros agradáveis também são mais complexos!

O que é mais importante aqui é o fato de que o primeiro não diz mera amargura ou o segundo diz um cheiro simples!

Além disso, neste capítulo, todos os resultados de testes típicos serão listas de ervas [várias ervas], nunca como um único resultado de teste de ervas. Esses testes típicos resultarão em encontros de odores estranhos e de degustação. Por exemplo, os eventos de degustação devem ser classificados como agradáveis, mas extraordinários, comendo um pedaço de torrada!

Por fim, cada operador colocará um pequeno pedaço de pão fresco sobre a casca emancipadora do difusor seco. E, ao mesmo tempo, ele logo fará várias respirações profundas em seus pulmões. Geralmente, realizo esses testes de cheiro e sabor nas primeiras horas do dia. Sempre é necessário atualizar a lista específica de ervas no difusor seco antes de adicionar cada pedaço de pão fresco em cima da concha do emancipador.

Eu sempre publico as "informações sobre olfato e paladar" coletadas em meus arquivos de laboratório no passado, todas armazenadas em uma prateleira no meu escritório. As planilhas de administração mudaram tudo - tenho pilhas de planilhas nº 1 e nº 2 em uma prateleira!

Antes de continuar, é importante dizer que agora uso duas planilhas: a planilha nº 1 é para o estudo de uma única erva daninha e para a coleta de informações finais! E a planilha nº 2 é sempre grampeada em uma pilha menor da planilha nº 1. Com esse processo, é mais fácil identificar as listas de ervas importantes.

Descobri várias listas de ervas com relações bioquímicas especiais entre si. Sua "mistura coletiva" me deu alguma esperança de que ainda exista uma "relação bioquímica especial

a ser encontrada quando se permite que os óleos essenciais se combinem em seus estados vitais!

Então, quando cada folha de trabalho nº 2 for totalmente processada pelo difusor seco, com esses "esforços de registro de seis pós de ervas" sendo realizados por meio de testes de sabor e odor, um sétimo pó de ervas poderá eventualmente estar em contato direto. É por isso que continuo com a pré-seleção de seis pós de ervas individuais para cada planilha nº 2. Especificamente, para eventualmente cruzar com qualquer sétimo pó de ervas em um futuro próximo!

Novamente, o que pode acontecer com o tempo é que algumas listas de ervas, digamos quatro ou cinco delas, serão repetidas várias vezes. O resultado são várias listas curtas de quatro ou cinco ervas que se tornarão "agentes de mistura" comuns. Por exemplo, sálvia, alecrim, tomilho e manjerição são comumente encontrados. Dois outros óleos essenciais mais agressivos estão anexados!

As duas ervas mais agressivas incluídas na lista de quatro ervas acima são o caruncho [*Artemisia absinthium*] e o rabo de cavalo [*Equisetum arvense*]. Por dois motivos, eu adiciono as duas ervas, como em meu pacote favorito de seis ervas.

Em primeiro lugar, a *Artemisia absinthium* é um excelente matador de fungos [alguns sugerem um matador de câncer]. Eu a utilizo para proteger toda a minha corrente sanguínea e muitas das comunidades celulares do corpo. Em segundo lugar, o *Equisetum arvense* ajuda o cabelo e as unhas a crescerem agressivamente, mas, o que é mais importante, ele repara ativamente muitas das sinapses elétricas do cérebro!

OS ANTIGOS EXTRAÍAM ERVAS MEDICINAIS DE MANEIRA MUITO RUDIMENTAR

É claro que estou me referindo aqui a muitas gerações que não deixaram relatos escritos do que administravam a si mesmos,

tanto diariamente quanto a longo prazo. Acredito que eles tinham em suas mentes [informações de seus antepassados] os meios para proteger suas moradias de muitas doenças infecciosas, incluindo todos que viviam nelas!

É seguro o manuseio de material vegetal [colocar material vegetal bruto em pedras quentes];

Tudo isso causou algumas mortes ou pessoas doentes em suas casas!

Esse seria o caso do conhecimento adquirido com a preparação de chás de ervas ou tinturas. É interessante notar que muitos dos temperos de cozinha atuais são, de fato, remédios antigos!

Mas, a longo prazo, muitos desses chás e tinturas à base de plantas produziram seus óleos essenciais para benefícios de saúde de alguma importância para essas reuniões tribais, enquanto viviam juntos em suas habitações de barro.

Ao longo dos séculos, muitas dessas informações permaneceram no folclore de geração em geração. Não havia necessidade real de documentar essas informações fora de suas reuniões tribais. Estou supondo, mas suspeito que essas 131 pedras quentes ficavam ao redor das áreas tribais para comer e descansar. Os controladores desse tipo de conhecimento e bem-estar tribal devem ter sido mantidos pelo líder dessas tribos. Suponho que esses líderes tribais conseguiram encontrar água potável logo depois de fazer fogo!

O DIFUSOR SECO FOI CONSTRUÍDO PARA LIDAR COM POEIRA DE SEIS PLANTAS HERBÁCEAS

A única aplicação de ervas que pratico é a montagem de ervas individuais em cápsulas vazias. Todos os outros esforços de processamento de ervas são sempre com várias ervas em pó. Sim, até mesmo os chás de ervas usam ervas em pó. O principal motivo é que os pós de ervas permitem a extração de todos os óleos essenciais dormentes da carga vegetal na água, não na

fervura! Se você ferver a água, os óleos essenciais [entidades] se tornarão bioquímicos completamente separados, nunca vivos!

Quando comecei a estudar as listas de ervas, elas eram geralmente três pós de ervas individuais em forma de chá ou cada uma [singular] colocada em cápsulas vazias. Não passei a consumir seis pós de ervas em cápsulas vazias ou a fazer seis chás de ervas por vários anos. Por fim, as listas de seis ervas se tornaram meu plano para o fim da vida!

Pode levar muitos anos até que eu encontre algum pó de ervas da sétima importância. Suspeito que se trate basicamente de uma planta de carga que nunca foi testada.

É POSSÍVEL QUE A MAIORIA DOS FUNGOS VIVA APENAS EM TECIDOS GORDUROSOS HUMANOS?

Discutirei mais adiante por que o leitor deve manter o controle de seu peso corporal "por toda a vida" ou arcar com as consequências de uma experiência de vida muito mais curta e mais sofrimento ao longo do caminho.

Devo acrescentar aqui que trilhões de esporos de fungos são a maior preocupação na obtenção dos mais altos níveis de bem-estar desejados devido à abundância de células de gordura individuais presentes em qualquer corpo humano. Por que digo isso? Acho que nunca se esperou que o sistema imunológico "acabasse" com as colônias de fungos, mas sim que as mantivesse sob controle. No entanto, com as enormes populações atualmente com sobrepeso e superlotadas, os esporos de fungos estão fora de controle" em todo o corpo!

A boa notícia aqui é que as colônias de fungos, em sua maioria, vivem em tecidos gordurosos por todo o corpo. Quanto mais gordura uma pessoa tem, mais esporos de fungos são "produzidos e liberados" para vagar por toda parte, como em todo o corpo humano, 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Em última análise, quanto mais leve for o corpo humano, menos tecidos gordurosos ele terá para que as colônias de fungos se estabeleçam e reproduzam suas espécies 24 horas por dia, 7 dias por semana. Isso significa menos esporos de fungos vagando pelos tecidos vivos do ser humano!

O que acontecerá com a maioria dos esporos de fungos que vagam livremente pelos tecidos vivos do corpo do portador? Primeiro, muitas das escórias presentes serão feridas. Em segundo lugar, todos os esporos fúngicos que flutuam livremente serão "ensacados para descarte imediato", o que significa que todos os esporos fúngicos capturados serão jogados no centro de descarte urinário mais próximo! Terceiro, eventualmente, muitos desses óleos essenciais [entidades] ganharão pelo fato de estarem em abundância em todo o ser humano hospedeiro! À medida que eu continuar a instalar óleos essenciais [entidades] em meu corpo, essas entidades acabarão ocupando a maioria das comunidades celulares de meu próprio corpo. Isso significa que os óleos essenciais seletivos serão a força dominante em seus bilhões de comunidades celulares 24 horas por dia, 7 dias por semana!

O EXCESSO DE PESO ERA UM GRANDE PROBLEMA PARA MUITAS PESSOAS IDOSAS!

Nunca pensei que ser gordo demais fosse um problema tão grande para mim até perceber que mais da metade de todos os fungos já está ocupando literalmente muitos bilhões de células de gordura individuais; todas elas estão sendo amplamente abastecidas 24 horas por dia, 7 dias por semana, com oxigênio e alimentos do sistema sanguíneo do corpo!

Novamente, os esporos de fungos são o maior problema para os seres humanos. Com uma grande quantidade de esporos de fungos presentes no corpo, níveis mais altos de bem-estar a longo prazo serão alcançados lentamente. A gordura da barriga é a parte visível que as pessoas com sobrepeso precisam tratar.

Há muitas dietas que ajudarão a reduzir a gordura total da barriga - com esforço e vontade!

A última característica surpreendente das colônias de cogumelos é que elas evitam a superlotação. Isso mesmo, os esporos de cogumelos flutuantes não se intrometem em nenhum outro "agrupamento de colônias bem estabelecido" no qual estejam flutuando! Como eles conseguem isso de forma tão perfeita? Ninguém sabe, apenas que os cientistas entendem que as colônias de fungos são entidades sociais.

Aqui está uma boa frase de efeito: câmara rápida do molde. The Great British Year: Episode 4 Preview da BBC. Tente encontrar essa breve apresentação on-line - vale a pena assistir!

Sinto que os esporos de fungos e/ou qualquer outra escória autoexistente dentro de qualquer ser humano portador estarão dispostos a sair, a não ser que o sistema imunológico os elimine literalmente do corpo! O sistema imunológico não permitirá que colônias de fungos doentes residam!

Em suma, com uma lista eficaz de ervas, não é difícil para os óleos essenciais agressivos [entidades] prejudicarem as colônias de fungos 24 horas por dia, 7 dias por semana! Devido ao tamanho de qualquer colônia de fungos viva, a maioria dos óleos essenciais pode "coletivamente" abrir buracos nelas e até mesmo atacar bactérias maiores no local. Quando elas começam a vaziar suas organelas internas, o sistema imunológico as desmantela em questão de segundos.

Novamente, é certo que esses verdadeiros óleos essenciais [entidades] são totalmente capazes de abrir muitos buracos em qualquer bactéria encontrada. Depois que muitas delas vazam, suas organelas ficam fluidas; o sistema imunológico responde com um exército de assassinos, que consomem as criações doentes à medida que elas chegam e as carregam com enormes entidades defensivas chamadas fagócitos.

POSSÍVEL REMÉDIO PARA ELIMINAR O EXCESSO DE COLÔNIAS DE FUNGOS NO CORPO

Em resumo, perca peso suficiente até o nível de um teste de beliscão na barriga de um bombeiro. Basta beliscar essa área de gordura [lateral da cintura] com dois dedos acima de um quadril: coloque dois dedos e belisque para medir o "espaço real entre os dedos, que deve ser de 2 polegadas ou muito menos! Em seguida, costumo ingerir de cinco a seis ervas pré-selecionadas de minha lista de ervas para apoiar a corrente sanguínea. Também pré-seleciono outras cinco ou seis ervas para proteger todo o fluido corporal. Por fim, também uso de cinco a seis ervas para aliviar meu estresse mental nesta vida. Publiquei a maioria delas neste material de livro textual. Por quê? Considero todo este livro como meu relato ou testemunho em primeira pessoa.

Portanto, estas ervas me vieram à mente: *Artemisia annua*, flor de hibisco, *Peumus boldus*, tomilho, manjerição e alecrim. É claro que várias plantas alternativas para limpeza do sangue podem aumentar ou substituir essa lista. Portanto, quando o leitor se deparar com ervas conhecidas por matar a escória agressiva, por que não anotá-las em seus próprios cadernos de laboratório particulares em casa?

O MEIO BÁSICO DE ADMINISTRAR ERVAS ÚTEIS A TODO O TRATO PULMONAR

Durante toda a vida humana, a corrente sanguínea transporta o essencial: oxigênio e energia para todas as células vivas dentro das comunidades celulares. Da mesma forma, a corrente sanguínea remove efetivamente os gases e os resíduos do corpo! Se os suprimentos necessários de oxigênio e alimentos faltarem ou forem interrompidos, as comunidades celulares regionais começarão seus próprios eventos de sofrimento e morte logo em seguida.

Isso inclui o trato pulmonar, desde o nariz até mais de 400 milhões de bolsas de ar chamadas alvéolos. Se os milhões de sacos de ar estiverem com uma deficiência de 10% a 20%, infectados ou não processando ativamente as moléculas de oxigênio, as comunidades celulares começarão a diminuir sua capacidade de funcionamento.

Se a corrente sanguínea estiver infectada com escória, alguns glóbulos vermelhos podem transportar menos do que as quatro moléculas de oxigênio que podem transportar para serem recebidas pelas comunidades celulares. Se os glóbulos vermelhos estiverem com 20% de deficiência, as principais partes dos fluidos corporais não terão oxigênio suficiente para sustentar a vida!

Os médicos estão muito preocupados com o transporte de oxigênio para o corpo do paciente. Infelizmente, os pulmões já estão sendo infectados 24 horas por dia, 7 dias por semana, por todos os tipos de sujeira. Os invasores mais comuns são bactérias, parasitas unicelulares e fungos, todos se alimentando de partículas de poeira e gotículas de água no trato pulmonar!

Os pulmões usam brônquios com cílios [milhões de minúsculas estruturas especiais semelhantes a cabelos] para proteção extra contra corpos estranhos e intrusos; no entanto, a maioria dos intrusos entra em aglomerados maciços chamados lesões! Eles estão em todos os órgãos e tecidos musculares!

Mesmo assim, e com as autodefesas dos pulmões, "alguma porcentagem desses intrusos maciços entrará efetivamente nos sacos aéreos de qualquer maneira". Se eles entrarem nos sacos aéreos, o sistema imunológico fechará o saco aéreo permanentemente [ou seja, matará o saco aéreo].

Por esse motivo, prefiro combater os resíduos de forma eficaz muito antes de eles "se estabelecerem em suas novas vidas, produzindo seus descendentes" em meus tecidos pulmonares.

Portanto, aqui está a relação direta entre os 400 milhões de sacos aéreos [somente em pessoas saudáveis] e o número total de células humanas [30 bilhões]: todas elas devem ser alimentadas com moléculas de oxigênio livre e alimentos abundantes a cada minuto de sua vida contínua!

PARA CONCENTRAR OS ÓLEOS ESSENCIAIS QUE SAEM DO DIFUSOR SECO

É possível concentrar os óleos essenciais que escapam abandonando o difusor seco DIY. A melhor maneira é cercar o difusor seco com uma barreira em forma de barril para capturar os óleos essenciais que escapam. O tamanho preferido é de dezesseis polegadas redondas [seu diâmetro] com uma altura de dezesseis polegadas.

Obviamente, esse é outro acessório de difusor seco DIY que vale a pena completar para proteger ainda mais a família. Basta ir à loja de ferragens mais próxima e comprar uma pequena folha de cerca verde para jardim. Em seguida, corte um pedaço menor, medindo 52 polegadas de comprimento por 16 polegadas de largura.

A dimensão do design plano, mencionada acima, permitirá a fácil montagem de um cilindro [na forma de uma barreira] que terá dezesseis polegadas de altura por dezesseis polegadas de diâmetro. A cerca verde para jardim precisará ser vedada com filme plástico comumente usado na cozinha.



fig. 5.1. Novamente, quando o conjunto do sino estiver montado, ele terá 16 polegadas de altura e 16 polegadas de diâmetro. Há uma sobreposição de 2 polegadas, portanto, amarre todo o comprimento dela com barbante! Nesta ilustração, a toalha é apenas uma simples toalha de cozinha.

Novamente, o material a ser comprado na loja de ferragens mais próxima é chamado de "cerca hexagonal verde para jardim" ou, às vezes, é chamado de rede de plástico para cercas. Tente encontrar alguns pedaços menores para comprar ou cortar. Não compre o rolo inteiro de uma vez - é muito dinheiro e material desperdiçado!

Em vez disso, tente comprar apenas uma peça de 2 pés [de largura] com o comprimento restante ainda medindo [digamos 60 polegadas]. Em seguida, corte uma seção específica para medir 54 polegadas por 16 polegadas. Isso lhe dará o cilindro necessário de 16 polegadas de diâmetro e 16 polegadas de altura.

Em seguida, enrole-o em um cilindro simples com um diâmetro de 16 polegadas. Ele precisará ser amarrado com um barbante para manter o cilindro estável e seguro. Basta sobrepor as duas extremidades [alguns centímetros] e, em seguida, amarrar as duas extremidades sobrepostas. É fácil colocá-lo em pé em suas extremidades com tudo pronto - ele deve ter 16 polegadas de altura e pouco mais de 16 polegadas de diâmetro!

Isso significa que o cilindro, depois de pronto, terá de fato 16 polegadas de altura com uma base de 16 polegadas de diâmetro e se encaixará perfeitamente no topo da Waring Company.

Isso não completa a montagem do capô! Em seguida, o diâmetro externo do sino deve ser vedado com filme plástico. O envoltório plástico cobrirá todas as superfícies externas do conjunto do sino com um envoltório plástico largo.

Acredito que ele seja chamado de "filme plástico extensível". Novamente, basta cobrir as superfícies externas do conjunto do sino com filme plástico [bem apertado]. Isso evitará que todos os óleos essenciais escapem. Acredito que ele seja chamado de "cling wrap" ou simplesmente de "plastic kitchen wrap".

COMO USAR O CAPÔ COM UMA TOALHA?

Essa ideia é cobrir parcialmente a abertura superior do sino com uma pequena toalha de mão. Por quê? Para que os concentrados de ervas dos óleos essenciais [entidades vivas] estejam se concentrando; eles logo preencherão toda a área do sino. A parte do sino que não está coberta com a toalha é, na melhor das hipóteses, 10% da abertura.

Alguns dos óleos essenciais passarão pela toalha se ela não estiver bem trançada! Permita que uma porcentagem dos próximos óleos essenciais escape facilmente para o cômodo onde o difusor seco está instalado.

Com a coifa sobre o difusor seco, o cômodo acabará sendo preenchido com aromas de óleos essenciais vivos apenas pela

toalha. Mas dentro da capa, as concentrações são muito mais altas.

Esse é o método preferido de concentração de óleos essenciais [entidades], além do consumo de chá de ervas. No caso das tinturas, as concentrações podem ser pelo menos quatro a cinco vezes mais fortes.

Durante os meses de inverno, mantenho um exaustor próximo ao meu difusor seco; quando preciso obter uma dose muito maior de ervas pré-selecionadas, ele está sempre por perto.

Além disso, sempre que saio de casa, coloco o difusor seco e coloco uma toalha nele quando volto para casa. É muito perigoso entrar em locais de compras com muito tráfego de pedestres. Comprar produtos em lojas locais ou passar por pessoas na rua é bastante imprudente hoje em dia.

O acúmulo no sino é bastante rápido, em torno de dez a vinte minutos. Levantar o pano para cheirar o conteúdo pode ser feito a qualquer momento. A ingestão de ervas para os pulmões deve ser sincera!

E, por "segurança", sempre coloque seu rosto bem acima do capô antes de tirar a foto.

quantidades adequadas de óleos essenciais [entidades], seja pela boca ou pelo nariz!

Essa etapa de aprendizado é chamada de "eventos de respiração profunda". Os vapores saudáveis não são visíveis. Portanto, nenhuma fumaça é emitida por esse difusor seco DIY. Tente fazer vários eventos de respiração profunda seguidos, especialmente quando necessário! Eu até me autoadministro com frequência durante a noite. Somente minhas listas de ervas favoritas chegam aos meus pulmões durante a noite - esse difusor seco fica a cerca de dois ou três metros de distância!

ENCHIMENTO DA TIGELA DE ERVAS

A capacidade do recipiente para ervas é muito limitada. O tamanho é de 2 1/5 polegadas de diâmetro e menos de 1 polegada de altura. A quantidade de pó de ervas que pode ser colocada em um recipiente de ervas desse tamanho é de 2 onças [matéria seca]. Esses potes de ervas são feitos de alumínio e têm uma tampa de rosca.

Novamente, só pode haver uma quantidade específica de pó de grama inserida nela por vários motivos. Quais são eles? Primeiro, a fonte de energia da chapa quente é direcional e limitada porque libera toda a energia do centro da chapa quente. Em segundo lugar, devido ao ponto central do calor que sai da chapa de aquecimento, sua capacidade de aquecer duas onças de pós de ervas exigiria alguma barreira de retenção de calor, tanto ao redor do recipiente de ervas quanto em cima dele. A barreira de retenção de calor ao redor do recipiente de ervas [DIY emancipator shell] deve ser mantida mais próxima do recipiente de ervas, e essa barreira tem exatamente 80 mm [3,125 polegadas] de diâmetro.

A peneira plana de metal, que é colocada em cima do recipiente de ervas, foi selecionada para ser colocada completamente através do recipiente de ervas, com 60 mm [2,36 polegadas] de diâmetro.

Logo após ligar o difusor seco, a operação dependerá do fato de que nenhuma erva em pó esteja em contato direto com a peneira de metal plana na parte superior do recipiente cheio de ervas. Deve haver um espaço de 1/8 de polegada entre a matéria vegetal e a peneira plana de metal.

A peneira plana de metal tem vários motivos para ser colocada em cima do recipiente de ervas! É importante que os óleos essenciais [entidades], que são despertados dentro da tigela de ervas e em questão de minutos, sejam todos efetivamente agitados: prontos para uso!

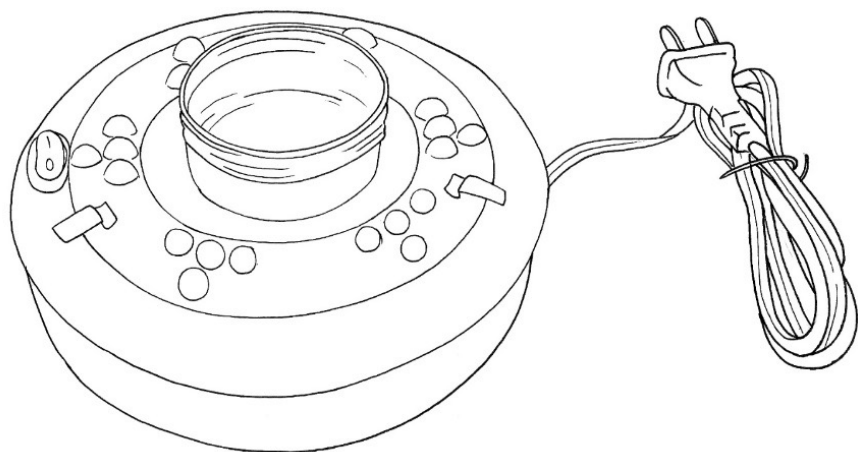


fig. 5.2. O recipiente para ervas mostrado nesta ilustração está vazio. Observe que ele está assentado no centro da placa de aquecimento e que há um anel de silicone ao redor, preso à placa de aquecimento com três cliques 3M.

O modelo está em meu laboratório em casa. O aquecedor de café DIY substitui meu difusor seco, pois é superior em função/design. É um dispositivo estável fabricado nos EUA! Esse recipiente para ervas pode ser comprado on-line. As instruções de compra ainda podem ser encontradas no capítulo 2.

Esse tamanho de tigela de ervas é comumente encontrado on-line [2,5 polegadas por 1 polegada de altura]. Eles devem ser comprados por dúzia. Esse vaso de ervas é vendido em quantidades de seis ou doze pacotes. A melhor quantidade para comprar vasos de ervas é uma dúzia.

É importante comprá-los com tampas de rosca. Por quê? Se o difusor seco foi feito para ficar em outro lugar, como no escritório ou dentro de um veículo, você precisará de tigelas de ervas com tampas para transportar os pós de ervas e inseri-los em outros difusores secos.

Os pós de ervas são colocados na tigela de ervas usando uma colher de chá [parcialmente cheia] de um pó de ervas específico.

É melhor ter uma colher especial [2 ml de capacidade seca]. Insira até seis pós de ervas em cada tigela de ervas.

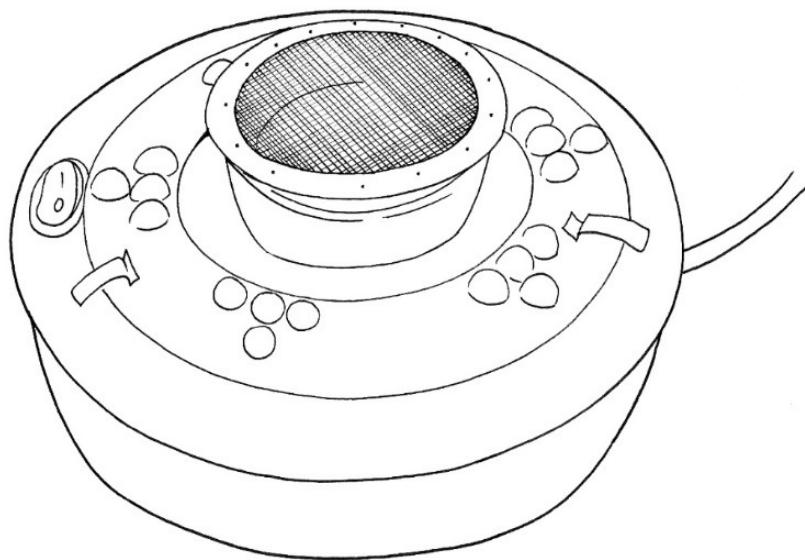


fig. 5.3 é uma ilustração de uma tigela de ervas com uma peneira plana de metal na parte superior. Esse é o modelo em meu laboratório no Chile. Como o aquecedor de café da Waring Company é muito maior, tive de encomendar um tapete de silicone maior para ele. Nesse meio tempo, é fácil encontrar um tapete de silicone grande na Internet.

USAR EVENTOS EXTENSOS DE RESPIRAÇÃO PROFUNDA PARA REGISTRAR O ODOR REAL

A cavidade nasal é um espaço oco atrás do nariz pelo qual o ar flui. Ela é dividida em três partes: os vestíbulos nasais, a região respiratória e a região olfativa. Essa última é a porta de entrada para a cavidade cerebral propriamente dita. É nessa região que as bactérias levam dias para percorrer alguns milímetros.

Essa é a única bactéria "porta de entrada" que pode efetivamente entrar com pouca resistência, a não ser na corrente sanguínea. O sistema imunológico percorrerá a corrente

sanguínea, mas não a patrulhará 24 horas por dia, 7 dias por semana. Se encontrar bactérias, ele as ataca, mas não necessariamente ataca ativamente muitos tipos de colônias de fungos que vivem dentro do corpo. Porém, se forem atacadas pelos óleos essenciais [entidades], logo começarão a liberar seus fluidos e organelas internas. Quando isso acontece, o sistema imunológico está lá!

São óleos essenciais pré-selecionados que patrulham com eficácia a corrente sanguínea e podem até mesmo abrir buracos nos corpos duros de colônias de bactérias e fungos bem estabelecidas.

O sistema imunológico só atacará as bactérias depois que elas começarem a vaziar suas organelas nos fluidos corporais! Não encontrei nenhum relatório científico sobre esporos de fungos sendo atacados pelo sistema imunológico, mas suspeito que eles estejam ativamente capturando/matando-os o dia todo!

A frase-chave aqui é "o dia todo". A indicação comum é que as bactérias estão entrando na região respiratória com muitos fluidos saindo pelo nariz. Porém, com o difusor seco em pleno funcionamento, muita coisa vai parar, pois a maioria das bactérias intrusas ainda não começou a crescer e a se reproduzir.

Por que é tão importante que os difusores secos estejam em funcionamento em todas as residências? Se os intrusos penetrarem profundamente no nariz, há uma boa chance de que entrem nos tecidos cerebrais! Todas as organelas de penas olfativas permitirão que muitos tipos de intrusos passem facilmente por elas por meio de certos tipos de bactérias persistentes. Em resumo, são necessários muitos dias para que uma bactéria percorra completamente alguns milímetros na glândula olfativa!

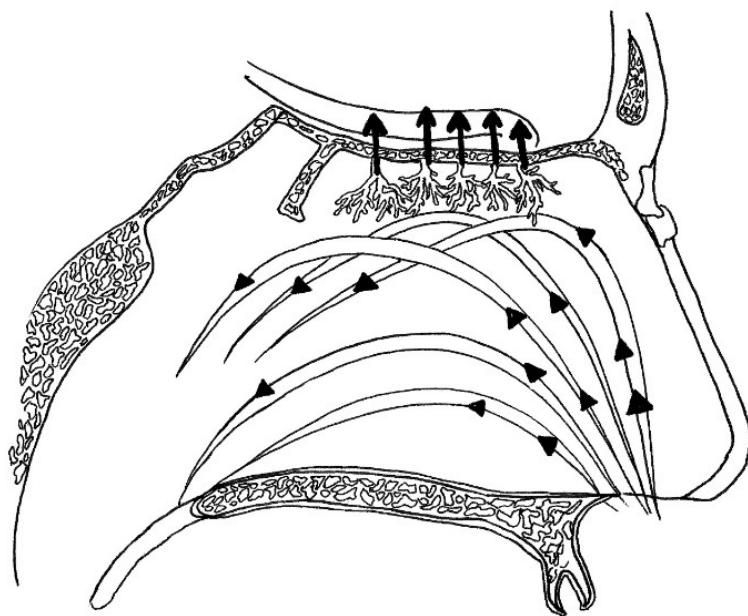


fig. 5.4. O nariz absorve a maior parte do fluxo de ar necessário para o pulmão. Ele também é a principal via de entrada no corpo para todos os tipos de detritos intrusos. O nariz é repleto de órgãos sensoriais que alertam o cérebro sobre intrusos iminentes, e uma grande quantidade de fluidos e outras defesas são ativadas.

A boa notícia é que 80% das escórias intrusas são efetivamente interrompidas pelo sistema imunológico, mas 20% simplesmente se fixam e começam a se entranhar nos tecidos vivos.

Além disso, são necessários muitos dias para que qualquer bactéria se estabeleça em um trato pulmonar - e ainda mais dias para que elas consigam reproduzir seus descendentes e gerar esporos fúngicos recém-formados e flutuantes em quantidade suficiente! Fazer com que colônias de fungos adultas vivam e se reproduzam efetivamente no tecido pulmonar leva muitos meses, até mesmo anos! E se os médicos forem realmente chamados para ajudar, só a consulta pode levar dias/semanas para acontecer! Prefiro manter meu difusor seco totalmente

carregado com amplas listas de ervas valiosas 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Em resumo, ou o administrador tem uma extensa lista de ervas prontas para se autoprotoger diariamente de qualquer escória que encontrar, ou sofrerá as consequências!

PASSO 2 Com a tigela de ervas cheia com qualquer lista de ervas [pós de ervas], uma peneira de metal pode ser colocada em cima da tigela de ervas. Em seguida, o invólucro do emancipador será colocado em cima de ambos. A concha do emancipador tem sua própria tarefa de bricolagem, instalando uma segunda peneira de metal plana na parte superior com sua prateleira de arame cruzado. Isso completará a montagem do emancipador DIY. Há dois conjuntos de emancipadores disponíveis, e ambos poderão ser comprados on-line no Etsy.com no início de 2024!

Por que vendê-los? É importante que os leitores não fiquem frustrados se não quiserem fazer sua própria montagem do emancipador em casa. Como ambos são feitos sob medida na China, eu os mantereirei em estoque no Etsy.com.

Modelo básico

Este é o conjunto original do emancipador mostrado no capítulo três. A carcaça do emancipador é totalmente soldada e todas as peças metálicas são de aço inoxidável. Está incluída a mesma peneira metálica plana de 60 mm com um recipiente para ervas de 2,5 de diâmetro com tampa. Coloquei itens adicionais dentro desse kit "para a família e os amigos" nº 4: 4 placas de cápsulas, 4 escovas de orifício, 2 colheres para garantir a segurança e uma peneira de metal plana extra de 60 mm para manutenção segura! O preço será justo.

Modelo avançado

Esse é o conjunto do emancipador avançado, que é a versão de fábrica do conjunto do emancipador DIY discutido no capítulo dois. Coloquei itens adicionais dentro desse kit "para a família e os amigos" nº 4: 4

placas de cápsulas, 4 escovas de orifício, 2 colheres para garantir a segurança e uma peneira metálica plana extra de 60 mm para manutenção segura! O preço será justo.

Novamente, a montagem desse emancipador é totalmente feita com a compra de quatro conchas de aço inoxidável de 3,125 polegadas. Para obter mais informações, basta acessar a Figura 2.6 no Capítulo 2.

Leia sobre essa tarefa de montagem DIY (faça você mesmo) para que esse conjunto avançado de emancipador possa ser totalmente operacional e colocado adequadamente na parte superior de um aquecedor de café da Waring Company.

As peneiras planas de metal são comumente usadas como filtros de café e estão disponíveis em linha com um diâmetro de 60 mm [2,36 polegadas]! É importante manter o diâmetro, pois elas devem caber na parte superior do recipiente de ervas e sob a concha do emancipador.

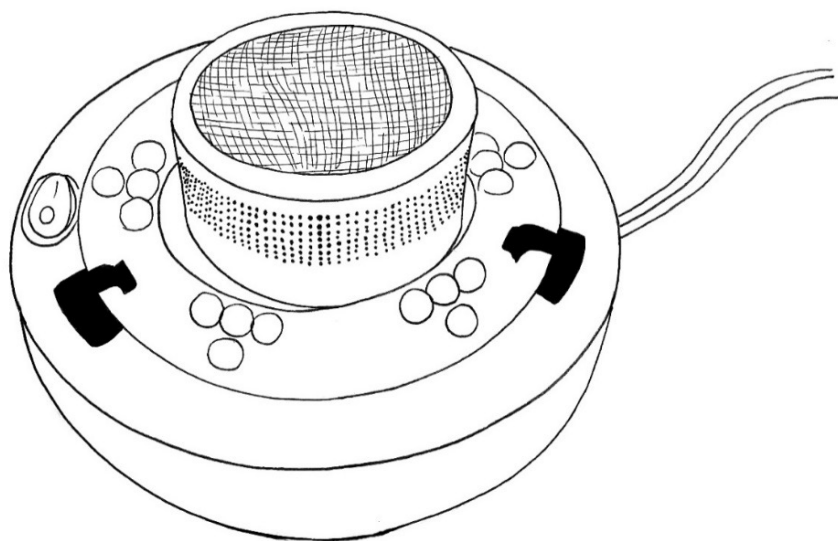


fig. 5.5. Essa ilustração mostra a concha do emancipador [modelo mais antigo] sobre a tigela de ervas com a peneira de metal plana em cima. Este é o difusor seco em sua forma completa no Chile.

O difusor seco DIY foi alterado porque a maioria dos consumidores comprará o aquecedor de café da Waring Company, conforme descrito no capítulo dois. A boa notícia é que o exclusivo aquecedor de café da Waring Company é superior ao modelo chinês com o qual trabalhei em casa.

Comprei o aquecedor de café da Waring Company e continuo a usá-lo há mais de um ano e meio, sem uma única falha! Ao configurar o conjunto do emancipador DIY, permitirá que o proprietário administre pós de ervas em seu próprio difusor seco DIY 24 horas por dia, 7 dias por semana!

ALGUMAS IDEIAS PARA REFLEXÃO

A ideia de colocar um pedaço de pão na superfície superior da casca do emancipador é original e única. Eu vinha fazendo esse procedimento de teste de sabor há seis anos ou mais no Chile, enquanto adquiria minhas extensas listas de ervas. Hoje, mostro apenas à minha família e aos meus melhores amigos como funciona exatamente o difusor seco.

Fiquei tão surpreso com o que estava realmente provando que percebi que estava recebendo mais um segredo. s. Não usei nenhum outro meio além do pão para capturar os óleos essenciais vivos [entidades]. Por fim, mudei para o pão branco.

Talvez, com o tempo, surja uma resposta clara sobre o que essas degustações posteriores realmente significam. Além disso, continuo sentindo um gosto amargo quando algumas listas de ervas são processadas pelo difusor seco. Se isso acontecer, isso me sugere que um possível volátil está presente nessa lista de ervas que estou autoadministrando!

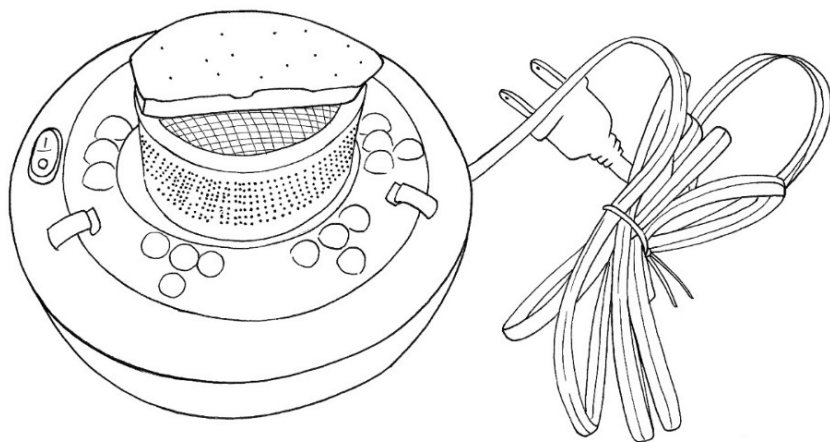


fig. 5.6. Essa ilustração mostra onde um pedaço de pão fresco pode ser colocado em cima da casca do emancipador. Observe que o pedaço de pão não cobre toda a peneira do emancipador. Eu adiciono um pequeno pedaço de pão fresco, mas o coloco em cima de parte da matriz metálica da peneira.

O melhor momento para fazer esse teste de sabor da lista de ervas é nas primeiras horas da manhã de cada dia. Como esta torrada, quando eu como mingau de aveia quente com leite adicionado a um prato. Esses eventos de teste de sabor são registrados em sua respectiva planilha nº 2 [localizada no final deste livro].

Há muitos anos venho testando óleos essenciais "vivos" no local. Até agora, não encontrei nenhum evento de sabor amargo com meus "óleos essenciais escolhidos até o momento". Ah, muitas vezes experimentei sabores incomuns em amostras de torradas, mas nenhum amargo.

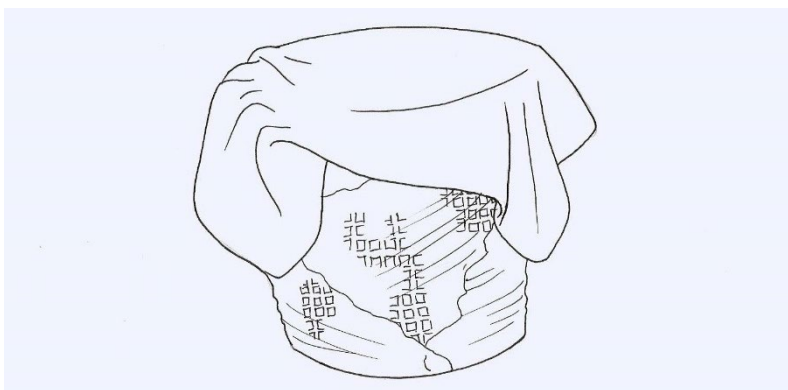


fig. 5.7: Nesta ilustração, o invólucro de plástico verde é visível através do filme plástico. O pano de prato retém a maior parte dos óleos essenciais ascendentes [entidades], tanto que o lado interno do pano [superfície] pode ser pego e esfregado em qualquer superfície da pele ou no rosto por alguns minutos. Por quê? A transferência imediata de algumas das essências vivas "presas no local" da roupa beneficiará imediatamente as superfícies da pele. Muitas vezes, passei uma "toalha saturada" em meu rosto, braços e mãos. Mas, ao mesmo tempo, respiro fundo.

Espero que os leitores sigam as instruções do Capítulo 2 [e deste capítulo] com relação à configuração do difusor seco. Acredito que as várias discussões sobre esforços de respiração profunda não devem ser um problema para nenhum leitor. Neste capítulo, as funções de funcionamento do difusor seco são mais uma repetição, além da realização dos testes de paladar e olfato.

OBSERVAÇÃO DE SEGURANÇA: O leitor não precisa fazer o sino; você pode fazer muitas das respirações profundas sem gastar tempo para fazer o seu próprio sino! Apenas certifique-se de não se aproximar muito do próprio difusor seco ao administrar essa prática de reparo pulmonar.

ISSO CONCLUI A PRIMEIRA PARTE

A operação básica do difusor seco é simples, basta colocar algumas misturas de ervas no recipiente de ervas em cima da placa de aquecimento. Em seguida, coloque a peneira plana de

metal sobre o recipiente de ervas agora cheio. Em seguida, basta colocar o invólucro do emancipador sobre a tigela de ervas cheia e a peneira plana de metal! Na etapa final, conecte o cabo de alimentação e ligue o difusor seco.

IDENTIFICAR ADEQUADAMENTE CADA TIGELA DE ERVAS

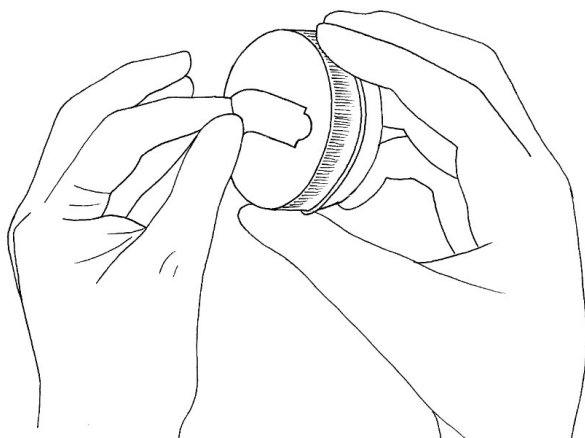


fig. 5.8. Tenho sugerido ao leitor que considere a possibilidade de instalar um segundo difusor seco no trabalho ou em seu veículo particular. Se isso acontecer, o recipiente de ervas e sua tampa se tornarão importantes. Normalmente não rotulo as ervas em cada recipiente de ervas, mas listá-las em um livro de registro pode ser importante.

Levar várias tigelas de ervas com tampas bem ajustadas é uma boa ideia se um difusor seco extra for instalado no trabalho ou no veículo.

Normalmente, tenho várias tigelas de ervas frescas prontas no porta-luvas ou no escritório. Seja qual for o caso, todo leitor deve se planejar para fazer isso, e até mesmo se certificar de levar uma pilha de reserva com as listas de ervas favoritas!

Se estiver ajudando um membro da família ou um melhor amigo, certifique-se de instalar corretamente o difusor seco na residência e, em seguida, forneça várias tigelas cheias de ervas para o consumo contínuo. Eu já fiz isso e sempre coloquei

informações escritas em cada tigela cheia de ervas que eles receberam para saber!

Os três rótulos típicos devem ser: protege o sangue, protege os fluidos corporais, proporciona descanso e sono. Posteriormente, identifiquei cada tigela cheia de ervas com algum [número da lista de ervas] específico. Por fim, acrescentei a mesma informação sobre ajudar os outros em meu diário de bordo - é uma prioridade!

Os vasos de ervas são fáceis de comprar on-line [consulte o Capítulo Dois para saber o tamanho adequado]. Eles podem ser comprados em conjuntos de uma dúzia ou mais. Acho que uma dúzia é uma boa primeira seleção, especialmente se você planeja instalar um segundo difusor seco. Para colocar qualquer tigela de ervas no bolso, é necessário que as tampas rosqueadas estejam bem apertadas. O rótulo na parte superior da tampa é igualmente importante!

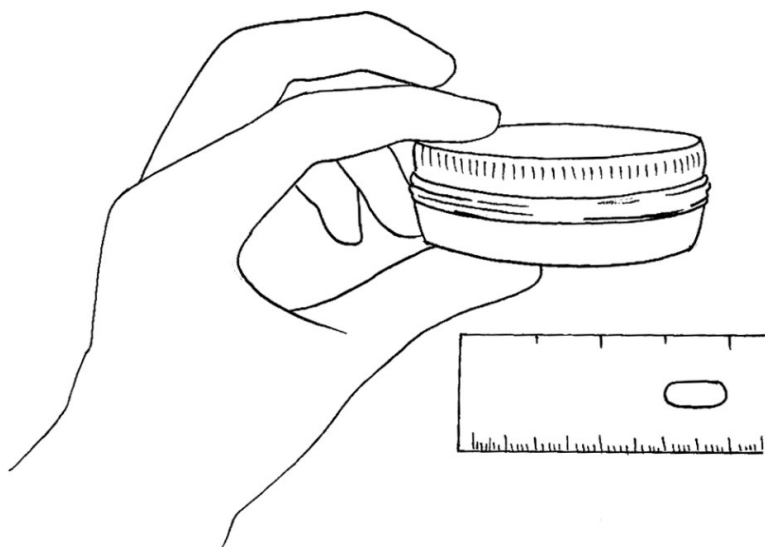


fig. 5.9. Preciso alertar todos os leitores para que não selecionem outro tamanho de tigela de ervas.

Por quê? Os menores não serão úteis, e todas as versões maiores não caberão na concha do emancipador. Tentei fazer uma versão maior do difusor seco, mas foi uma perda de tempo.

O design geral é específico para um tamanho de tigela de grama. Esse tamanho perfeito tem 1 polegada de altura com a tampa e 2,5 polegadas de diâmetro. Não compre nenhum colorido; compre apenas tigelas de ervas de alumínio puro.

Aqui estão as palavras-chave: 2 oz. Latas de metal de alumínio redondas, capacidade: 2 oz/60 ml, 2,5 pol. de diâmetro com 1 pol. de altura, ou latas *de alumínio*, ou recipientes com tampas de rosca para loções, pomadas, unguentos, temperos, ou recipientes de lata com tampas de rosca.

MEUS COMENTÁRIOS FINAIS

O difusor seco é a única maneira de introduzir verdadeiros óleos essenciais [entidades] nos pulmões em questão de minutos. Os eventos de respiração profunda garantirão que grandes quantidades de óleos essenciais vivos [entidades] entrem na corrente sanguínea por meio da velocidade direta dos glóbulos vermelhos à medida que eles trocam gases residuais por moléculas de oxigênio. A corrente sanguínea transporta moléculas de oxigênio para os trilhões de células vivas, a maioria das quais vive em comunidades celulares.

O difusor seco oferece proteção e alívio rápido se as listas de ervas forem escolhidas corretamente e tomadas diariamente e a longo prazo. A possibilidade de contrair infecções é uma tarefa real quando esse difusor seco é instalado corretamente e usado de forma eficaz com a família que o controla.

Por outro lado, o leitor coloca as mesmas listas de ervas em formato de erva única; em seguida, coloca esse pó de erva única em cápsulas vazias: consome diariamente e, a longo prazo, os níveis de bem-estar de fato dobrarão!

DEFINIÇÃO ONLINE: a hemoglobina é acondicionada nas células vermelhas do sangue a uma taxa de aproximadamente 250 milhões de moléculas de hemoglobina por célula. Cada molécula de hemoglobina se liga a quatro moléculas de oxigênio, de modo que cada glóbulo vermelho carrega um bilhão de hemoglobinas.

O QUE É A HEMOGLOBINA: A hemoglobina é uma proteína de transporte de oxigênio que contém ferro e está presente em cada glóbulo vermelho. Os glóbulos vermelhos transportam oxigênio por todo o corpo humano. O oxigênio alimenta todas as células e fornece energia vital.

PARTE DOIS: PLANILHA Nº 2

Novamente, não importa a origem da planta herbácea escolhida; o que importa, com certeza, é a quantidade de estudos detalhados publicados sobre ela!

A próxima questão são os amplos bioquímicos presentes em uma única planta herbácea; eles estão disponíveis para estudo por muitos grupos científicos com algum tipo de reconhecimento digno no campo da medicina herbácea.

As ervas muito populares terão centenas de grupos científicos individuais trabalhando com seus conhecimentos científicos específicos [habilidades]! Enquanto uma planta herbácea incomum ou negligenciada dificilmente será notada por grupos científicos, ela pode nem mesmo despertar o interesse de qualquer cientista; portanto, apenas um punhado de relatórios é publicado on-line! Se nenhum relatório científico for publicado, é melhor selecionar outra planta herbácea.

O objetivo do capítulo cinco é estudar apenas as listas de ervas, colocando-as em tigelas de ervas e em cima de um difusor seco. Em seguida, os testes de olfato e paladar podem ser concluídos e relatados na planilha nº 2 em poucos minutos.

ETAPA 1 Esta etapa requer a coleta da planilha nº 1 antes de habilitar uma nova planilha nº 2 na parte superior. Novamente, a planilha nº 2 será preenchida neste capítulo. Todas as planilhas nº 1 anexadas estão lá, apenas para referência quando necessário.

Além disso, sugiro a todos os leitores que tentem chegar ao nível de seis ervas em pó o mais rápido possível. Por que digo isso? Não há "respostas" rápidas para os principais desconfortos e disfunções que o leitor possa estar sentindo. Mas, com o tempo, muitos deles simplesmente desaparecerão.

Observação: Isso é obrigatório. Liste todas as ervas selecionadas grampeadas na planilha nº 2.

PASSO 2 As ervas de maior importância são as que lidam com o sangue e todos os fluidos corporais. Há menos ervas que podem afetar as partes mentais do cérebro, portanto, adie a tentativa de curar dores de cabeça ou até mesmo demência.

Mas proteger a corrente sanguínea e todos os fluidos corporais não é fácil de obter, mesmo com um punhado de pós de ervas.

Esse não é o caso quando se seleciona pós de ervas eficazes para uso no difusor seco. Acredito que a facilidade de entrada rápida nos pulmões acabará permitindo que muito mais listas de ervas sejam colocadas na corrente sanguínea em questão de minutos. O que elas fazem lá é fundamental. Eventualmente, no entanto, com uma grande quantidade de óleos essenciais [entidades] inseridos na corrente sanguínea, muitos deles simplesmente passarão e serão despejados em bilhões de comunidades celulares!

Em resumo, são necessárias muitas horas para que esses mesmos óleos essenciais passem pelo trato digestivo, depois para a corrente sanguínea e, finalmente, para as comunidades celulares. Por outro lado, as listas de ervas que passam pelo

trato pulmonar chegam às comunidades celulares em questão de minutos.

Também acredito que a corrente sanguínea é facilmente monitorada por grupos muito maiores de óleos essenciais [entidades] que podem desativar todos os tipos de escórias que flutuam na corrente sanguínea.

Observe aqui. O principal motivo pelo qual todas as planilhas nº 1 estão grampeadas na única planilha nº 2 é para que toda a lista de ervas em pó individuais seja colocada na tigela de ervas, uma colher cheia de cada vez. Lembre-se de que essa colher é uma colher especial, muito menor do que uma colher de chá.

Digamos que três das ervas individuais protejam o sangue e as outras três protejam os fluidos corporais. Isso não sugere que essa lista de ervas poderia estar protegendo a corrente sanguínea e os fluidos corporais ao mesmo tempo?

Observação: tente indicar aqui se a listagem de ervas é para proteger o sangue, a água do corpo ou ambos!

ETAPA 3 Quando vários pós de ervas são processados no difusor seco, eles sempre se tornam uma espécie de "lote cozido" visível. Falei sobre esse efeito de aglomeração anteriormente, o que é uma boa notícia ao processar pós de ervas individuais no capítulo dois, cada erva testada quanto à aglomeração. Mas se os mesmos eventos de "aglomeração" não ocorrerem no evento de listagem de ervas, isso é evidência de que algumas substâncias contaminadas estão presentes em um ou mais dos pós de ervas presentes na planilha nº 2. Nesse caso, elas agora estão sendo registradas na planilha nº 2.

Novamente, se houver algum efeito de aglomeração nos resíduos de pó de ervas usados, então a lista de ervas provavelmente tem aditivos misturados com os pós individuais de cada erva! Isso é mais comum com importadores estrangeiros de ervas que são fornecidas em forma de pó.

Se não houver efeitos de aglomeração com todos os resíduos de pó de ervas, é possível que a lista de ervas esteja boa, mas o recipiente de ervas não esteja carregado corretamente ou não esteja funcionando adequadamente. O problema não deve ser a placa de aquecimento em si, pois o aquecedor de café da Waring Company é feito para o setor de restaurantes.

Há outra possibilidade de que alguns dos pós de ervas usados estivessem apenas na forma de pó ou em alguns pedaços sólidos quebrados. Se essa for a condição, é certo que a erva ou as ervas são voláteis, ou até mesmo algum pó vegetal comercial foi adicionado aos pós de ervas!

Observação: nesta etapa, observarei cada evento de aplicação de pó de ervas e o registrarei.

ETAPA 4 Se a lista de ervas apresentar substâncias estranhas ou pós de plantas, ela deverá ser eliminada do estudo posterior. Depois que a erva em pó com substância estranha for eliminada, outra erva poderá ser selecionada antes de continuar com o teste da planilha nº 2. Essa observação removerá o suspeito da lista de ervas até que o material estranho seja identificado.

Observação: esta etapa solicita apenas uma resposta do tipo sim ou não.

PASSO 5 Saber por quanto tempo manter um difusor seco funcionando nem sempre é uma questão de grau de intensidade do odor no ambiente. Para a autoadministração de várias ervas em pó, detectá-las durante as muitas horas de funcionamento pode parecer menos óbvio para o nariz. Chamo uma erva, o cravo-da-índia, de forte indicador na forma de pó - uso meia colher de chá para destacar que os abundantes óleos essenciais ainda estão sendo liberados!

O cravo em pó [*Syzygium aromaticum*] é um poderoso composto oxidante quando entra em contato com muitos produtos bioquímicos, até mesmo alguns materiais plásticos são

impregnados. Ainda uso cravo-da-índia no difusor seco como meu rastreador noturno, mas parei de colocar cravo-da-índia em pó em cápsulas vazias - o pó é tão forte que também pode impregnar o plástico!

Algumas listas de ervas parecem não emitir muitos odores de óleo essencial, porque pouco pode ser percebido pelo nariz. Minha experiência com esse difusor seco por muitos anos mostra que a maioria das listas de ervas publicadas neste relatório em primeira pessoa dura, em média, de quatro a cinco horas. No entanto, costumo reabastecer meu difusor seco de cabeceira com minhas opções de ervas favoritas e experimentar durante toda a noite muitos milhares de óleos essenciais [entidades], todos eles atendendo ao meu corpo!

Essa etapa requer o tempo necessário para detectar um odor amplo do difusor seco.

ETAPA 6 Esse é o principal motivo para demonstrar que a lista de ervas tem seus próprios resultados exclusivos de cheiro e sabor! Na maioria dos casos, eles têm!

Não deve haver amargor nos sensores da língua ou do nariz. Devo dizer aqui que muitos dos resultados dos testes serão muito difíceis de descrever em palavras.

O autoadministrador terá que ser criativo com suas palavras para criar uma maneira fácil de se lembrar do evento real de teste de cheiro e sabor.

Nessa etapa, pode ser difícil explicar o verdadeiro sabor ao experimentar o pão torrado.

PASSO 7 Esse é o único motivo para provar que a lista de ervas tem um odor único ou incomum. O autoadministrador terá de ser criativo com as palavras para apresentar cada testemunho de odor confiável. Algumas das evidências de odor terão um odor residual.

Na maioria das vezes, os odores subsequentes são detectáveis apenas alguns minutos após o teste de sabor inicial. Pode levar algum tempo até que cada auto-administrador aperfeiçoe seu próprio evento de teste de odor.

Esse teste de olfato pode ser difícil de detalhar, mas tente manter o número de palavras no mínimo possível.

ETAPA 8 Eventos de respiração profunda são várias doses de cada lista de ervas programadas para serem tomadas por meio do difusor seco. Não chegue muito perto, pois nenhum vapor quente deve ser introduzido na garganta ou no nariz. Se estiver se aproximando, coloque o capuz sobre o difusor seco antes de continuar a respiração profunda.

Não falei muito sobre eventos de respiração profunda, porque eles fazem isso à sua maneira. Basicamente, faço quatro ou cinco respirações profundas três vezes ao dia. Mas para os testes de olfato, geralmente faço respirações mais superficiais e mantenho os vapores em cada evento pelo maior tempo possível.

Com o passar do tempo, ficar doente se tornará um evento raro, portanto, não tenha muita confiança de que pode vencer a natureza! A Mãe Natureza é muito melhor em evitar que bilhões de seres humanos fiquem doentes a longo prazo, enquanto poucas pessoas conseguem se manter saudáveis a curto prazo!

O número de eventos de respiração profunda por sessão é importante. Eu sempre tento inalar uma quantidade completa de óleo essencial [entidades] e, em seguida, tento prender a respiração pelo maior tempo possível. Fazer isso algumas vezes pela manhã e mais tarde à noite são as únicas sessões que administro diariamente. Por quê? Motivo: para manter os médicos longe!

TENHA ISSO EM MENTE

A seleção de listas de ervas que atendem à corrente sanguínea é a prioridade número um.

A próxima prioridade é liderar os grupos de óleos essenciais [grupos de ervas] para gerenciar as comunidades celulares do corpo!

Para cumprir qualquer uma dessas prioridades, selecione apenas plantas de carga que tenham óleos essenciais verdadeiros [entidades], que, por sua vez, gerenciarão os músculos e os tecidos conjuntivos do corpo. Essa é a prioridade final de qualquer ou todos os óleos essenciais [entidades] selecionados pelo leitor.

Ao selecionar qualquer lista de pós herbáceos, certifique-se de que todos eles sejam extraídos de: folhas, flores e seus caules. Todas as outras partes da planta da carga podem não ser capazes de servir à humanidade. Por que servir apenas à humanidade? O mistério foi propositalmente colocado no DNA da planta da carga!

Pergunte à comunidade científica por que eles não fotografaram nenhum óleo essencial [entidade] em seus respectivos estados de sono/vida [em tecidos vegetais], ou mesmo existindo em chás líquidos ou tinturas há muito tempo. Por quê? Isso pode invalidar todo o trabalho deles hoje!

Há mais plantas de suporte de carga que podem ser encontradas na natureza. Eu escolhi as "melhores ervas" para minha própria necessidade! Hoje, não há necessidade real de selecionar outras ervas na natureza!

Prefiro que meus leitores [alunos] assumam essa tarefa de descoberta, com suas próprias "formas e meios". Ah, ainda tenho que me encontrar com médicos, de vez em quando, mas em meus termos. A única exceção é quando os cirurgiões estão "debruçados sobre mim" em sua mesa de operação: sempre serei muito grato a eles por prolongarem ainda mais minha vida!

Por fim, por que não escolher suas próprias listas de ervas para seus próprios benefícios à saúde ou até mesmo assumir o risco de administrar práticas de vida limpa em tempo real? Lembre-se de que todo este livro é um relato em primeira pessoa. Estou muito disposto a divulgá-lo para outras pessoas que estejam dispostas a buscar níveis mais elevados de bem-estar por meio de seus próprios esforços. Precisei de muita energia para revisar todos os contatos deste livro. Considere a possibilidade de conferir a edição do comunicado à imprensa em herbvested.com.

Assinado,

Darrell Parrish

www.herbvested.com

CAPÍTULO SEIS

CHÁS DE ERVAS PRODUZIDOS EM GALÕES

Tutorial Prático Mestre 101

INTRODUÇÃO

Esse capítulo vem se desenvolvendo em minha mente há meses. E se não for possível comprar cápsulas vazias on-line? Isso significa que eu não poderia ter cápsulas vazias para inserir os pós de ervas necessários para manter minha saúde a longo prazo.

A ideia de não encontrar cápsulas vazias no futuro ficou comigo até hoje. Não sei por quê. Bem, preciso tomar de 20 a 25 cápsulas de ervas individuais vazias por dia para meu nível atual de bem-estar.

Esse tipo de arranjo "preciso colocar ervas específicas em cápsulas" está me incomodando. Portanto, tentarei reduzir a contagem total para, em média, 15 ervas colocadas em cápsulas vazias mais uma vez.

O medo de ser fisicamente afetado por não encontrar cápsulas vazias on-line ainda está assombrando minha mente. Não tenho nenhuma evidência real de que o difusor seco possa controlar todos os meus desconfortos e disfunções esquecidos!

Acabei de comprar essas quatro ervas com base em um mestre herbalista. Nunca havia feito isso antes, mas acredito que a pessoa vive com essas ervas com conhecimento prático! Depois de ver o herborista, percebi que ele está apenas transferindo ervas de todo o mundo para seu jardim de ervas com fins lucrativos.

Dito isso, vou dedicar tempo e esforço para estudar mais e, aos poucos, começar a consumir esses quatro pós de ervas com muita cautela!

E aqui estão seus nomes científicos: *Annona muricata*, *Gynostemma pentaphyllum*, *Inula helenium*, *Scutellaria lateriflora*. O motivo para tomar essa medida é que comprei vários pós de ervas que, na verdade, eram extratos reais.

AS REGRAS BÁSICAS PARA A PRODUÇÃO DE CHÁS NO ATACADO COM UMA MÁQUINA CENTRÍFUGA

A primeira regra do procedimento é que nenhuma mistura de chá de ervas deve ferver em qualquer panela de água! A segunda regra do procedimento é que a água deve ser sempre destilada.

A primeira regra está ligada a uma crença minha: não quebrar os "vínculos físicos" entre os metabólitos primários e secundários. A segunda regra é que a água da cidade só deve ser usada no jardim, no chuveiro e nas máquinas de lavar.

Novamente, com relação à exigência de não ferver na preparação do chá de ervas, certifique-se de que a exigência seja mantida entre 50 °C e 80 °C! Sim, o leitor precisará comprar um medidor de temperatura! Mas depois de muita prática no aquecimento de ervas, a faixa de calor ideal pode ser facilmente alcançada e mantida.

Tente seguir as instruções deste capítulo até se tornar proficiente na preparação de seus próprios chás de ervas com base em sua própria pesquisa pessoal nos capítulos quatro e cinco.

BREVE DISCUSSÃO SOBRE CHÁS DE ERVAS

O preparo de qualquer chá de ervas importante requer a pré-seleção de seis pós de ervas, geralmente colocando-os em

cápsulas vazias e/ou até mesmo em tigelas de ervas antes de ligar um difusor seco.

Há uma razão importante para usar apenas as mesmas listas de ervas em todas as três aplicações: proteger os tratos pulmonar e digestivo, incluindo a barreira cutânea do corpo inteiro. Eu cuido de todo o meu corpo com a mesma lista de ervas de três maneiras. Por quê? Essas três "estradas" são os mesmos corredores a partir dos quais a escória da Mãe Natureza.

Há outro reino importante no corpo humano: o próprio cérebro! A manutenção do cérebro é um problema muito mais recente a ser resolvido pela maioria dos grupos médicos. A barreira cerebral e, dentro dela, os órgãos mais centrais ainda são um tanto desconhecidos quanto à sua função.

É possível que determinados grupos de ervas consigam passar livremente pela barreira cerebral, dependendo de seus "estados de vida específicos e arranjos bioquímicos". Aqui quero dizer que as listas de ervas mais curtas podem atravessar a barreira cerebral e depois se recombinar em suas formas maiores, uma vez que estejam seguras nela!

O PROCEDIMENTO CASEIRO PARA PREPARAR UM CHÁ DE ERVAS COMPLEXO

Os seis pós de ervas pré-selecionados são misturados no pote de água fria ou, pelo menos, no aquecimento inicial da água no pote. Alguns pós de ervas se misturam facilmente com a água ou persistem se as ervas forem bem misturadas na água com a mão. Mas, à medida que a água esquentar, a mistura acabará se misturando com a água aquecida. Eventualmente, toda a matéria vegetal cairá no fundo do vaso. Observe que a mistura agressiva com um batedor é sempre recomendada - a separação da matéria vegetal do chá de ervas é feita somente por centrifugação!

Usei cloreto de magnésio USP [fonte Greenway Biotech, Inc] por muitos anos. Ao preparar qualquer combinação de chás de ervas para lavagens corporais, adiciono cinquenta por cento ao líquido do chá de ervas [por volume] antes de aplicar a "mistura na barreira corporal da minha pele".

Cloreto de magnésio USP

A composição do cloreto de magnésio é obtida pela adição de 30 gramas de pó branco a um litro de água destilada. Essa é uma solução de 3% - não torne essa solução mais concentrada! Por quê? Eu a utilizo para "acalmar o cólon", ou seja, para eliminar os resíduos incômodos do meu cólon. Eu tomo apenas um para essa concentração de 3% de cloreto de magnésio!

CHÁ DE ERVAS QUE CONSUMIU SUA MATÉRIA VEGETAL

Vamos primeiro dar uma olhada em um chá japonês bem comercializado chamado matcha doce. A frase-chave é seu nome científico, *Camellia sinensis*. A melhor maneira de explorar mais a fundo essa frase-chave é adicionar algumas palavras-chave ou frases mais significativas ao nome científico dessa erva!

Pesquisa nº 1: as palavras-chave ou frases são *Camellia sinensis* + óleos essenciais + estudos científicos + pdf.

Os chás verdes têm sido estudados há várias centenas de anos, principalmente quanto à carcinogenicidade e/ou outros efeitos inibitórios em humanos. A principal razão é que esse chá protege muitos dos órgãos do corpo humano e até mesmo interfere no desenvolvimento de células maliciosas [câncer]. Parei de estudar o chá verde matcha porque existem plantas de carga muito mais vitais para os benefícios à saúde da humanidade do que esses chás verdes jamais poderiam oferecer. Para mim, as plantas de carga têm óleos essenciais em seus tecidos, folhas, flores e caules. E os chás matcha são um óleo essencial [à base de plantas] bem comercializado, o que é a mesma situação da planta herbácea chamada Moringa!

COMO SEPARAR MATÉRIA VEGETAL EM LÍQUIDOS À BASE DE ERVAS

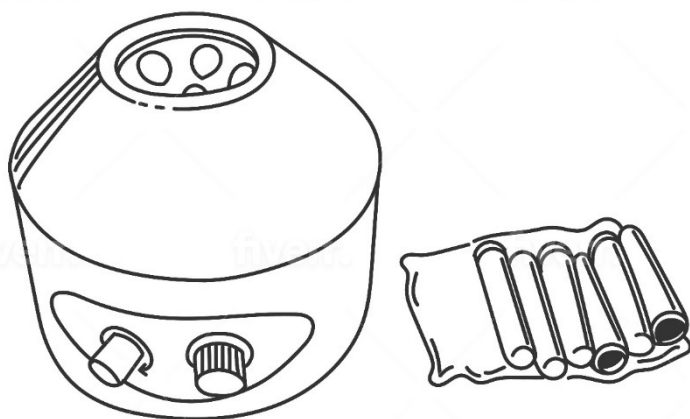


fig. 6.1. Pós de ervas para aquecer em uma panela pequena com água. Pode ser necessário despejar o conteúdo líquido em um recipiente de vidro. Além disso, a unidade de centrífuga tem seis recipientes de plástico para reter e remover todos os sólidos presos no fundo, o que as centrífugas geralmente fazem muito bem. Não perca esses tubos, pois eles são um conjunto de recipientes que permitem perfeitamente que a centrífuga gire em equilíbrio.

Eventualmente, será difícil manter todos os recipientes plásticos da centrífuga livres de matéria vegetal, o que pode exigir a aplicação de uma pequena escova de tubo para limpá-los adequadamente. Certifique-se de comprar uma escova de cerdas de 0,75 polegada de diâmetro. Encontrei uma escova para garrafas no ebay.com para essa finalidade, que o leitor pode considerar.

Resultado da busca: Escova de limpeza de nylon 10X. Conjunto de kit de limpeza com cerdas para tubos de ensaio ou canudo de garrafa, \$ 6,90 do vendedor do eBay mdtmy2012 [frete grátis para sua porta]. Observe que há outros tipos de escovas que podem limpar esses seis tubos de centrífuga. Eu usava água pura para limpá-los, mas finalmente encontrei uma escova que faz um trabalho melhor!

Acrescentei onde o leitor pode comprar recipientes de centrífuga on-line. Veja abaixo; novamente, os locais são eBay.com e Amazon.com também.

Resultado da pesquisa: 10 tubos de centrífuga de plástico de 20 ml com tampa acoplada e fundo redondo, o preço do eBay para 10 é de \$8,70, com 22newcentury [envio gratuito para sua porta].

UM Observe atentamente cada pó de ervas comprado on-line. Se o pó de ervas for pulverulento, o leitor poderá achar que será difícil empurrar o pó de ervas na cartela de comprimidos, assim como pressioná-lo e enchê-lo corretamente.

É possível que tenham sido adicionados materiais estranhos ao material vegetal, uma vez que o material vegetal é frequentemente carregado eletricamente quando moído em uma forma de pó mais fino. Por que eles estão moendo tão finamente? A equipe da fábrica decidirá quais pós usar com base em sua experiência com cada planta herbácea que está sendo moída. Ou pior, pode ser apenas um extrato de planta que é processado quimicamente, exigindo a secagem adequada para se tornar um pó.

Certifique-se de não comprar extratos de ervas de propósito. Com tudo isso dito, eu comprei extratos de ervas principalmente por acidente. Você deve perguntar a todos os revendedores on-line para identificar se a erva em pó é apenas material vegetal natural ou simplesmente um extrato concentrado!

A possibilidade de contaminação de um ou mais pós de ervas vendidos on-line é a triste realidade de hoje. Muitos revendedores populares de ervas compram de fornecedores estrangeiros. Mas todo mundo sabe se cada um deles é um verdadeiro material vegetal à base de ervas ou simplesmente um produto extraído das listas bioquímicas de uma planta conhecida.

O problema é óbvio e sério, pois alguns moedores de ervas estrangeiros permitem ativamente a adição de outros pós ou agentes químicos para ajudar ainda mais suas máquinas de moagem.

Felizmente, há uma boa chance de autodescoberta. Observe que, ao aquecer e misturar qualquer pó de ervas colocado em uma panela com água, se algo residual [como lodo] flutuar, ou se algum complexo formador de gel for visível logo abaixo da superfície do chá ou mesmo no fundo da panela de aquecimento. Se qualquer gel estiver presente em qualquer parte da matriz do chá ou se desenvolver logo abaixo da superfície do chá de ervas, todo o produto do chá deverá ser destruído! Até mesmo os óleos flutuantes suspeitos que se formam na superfície do chá devem ser removidos por meio de toalhas de papel finas.

Novamente, coloquei uma toalha de papel sobre a massa de óleo flutuante para remover a substância de óleo flutuante. Em seguida, levante essa toalha de papel [ligeiramente fora da superfície], juntamente com a substância de óleo flutuante ainda presa. Certifique-se de colocar essas toalhas de papel sujas no lixo.

Em seguida, tente olhar para o fundo do próprio chá de ervas, para o fundo da mistura do chá. Em seguida, veja se o material vegetal está principalmente no fundo do bule. Não misture essa matéria vegetal que ainda está "intacta no fundo do bule".

Por quê? Isso fará com que a matéria vegetal mais fina se "misture novamente ao chá".

líquido de cima!

DOIS Como a água na panela continua a esquentar, os pós de ervas totalmente cozidos acabarão afundando no fundo da panela! Não se esqueça de continuar mexendo as misturas de ervas na água quente com o batedor em sua mão. São necessários cerca de vinte minutos para processar a maioria dos

pós de ervas em um litro de água quente. Após vinte minutos, pare de mexer a mistura de chá ainda quente. Isso permitirá que a matéria vegetal, agora em infusão, caia no fundo da panela.

Durante a agitação dos pós de ervas na água de aquecimento, certifique-se de observar os resíduos que atingem a superfície nos primeiros vinte minutos. Na maioria das vezes, apenas uma pequena substância oleosa pode aparecer.

Essas primeiras manchas de óleo podem ser removidas colocando-se um pequeno pedaço de papel toalha em cima da mancha oleosa por alguns segundos. Às vezes, são necessários alguns pedaços de papel-toalha para remover com eficácia as substâncias flutuantes indesejadas ou os detritos que se tornam visíveis aos olhos.

Se apenas os detritos sólidos das plantas flutuarem para a superfície, basta mexer todo o líquido na panela até que a maior parte dos detritos afunde no fundo. Continue a aquecer a mistura de chá de ervas até que a maior parte dos sólidos tenha caído no fundo da panela ainda quente.

Se houver massas semelhantes a gel suspensas no fundo dos líquidos do chá de ervas, é certo que essas massas farão com que todo o lote de chá de ervas seja triturado.

Normalmente, eu jogo esses chás de ervas fracassados no vaso sanitário. Embora isso não aconteça com frequência, será necessário identificar a erva comprada e jogá-la no lixo! Normalmente, descubro qual erva contém o material estranho para informar ao revendedor original. Em todos os casos, não fui reembolsado nem sequer falaram mais comigo!

Se algum chá de ervas começar a formar algum tipo de "gosma gelatinosa", tente identificar a erva em pó responsável. É fundamental colocar essa informação em seu próprio diário de bordo, como na planilha nº 1 para uma erva individual! Obviamente, isso só pode acontecer se o leitor preparar uma única erva em pó em um único chá de ervas.

Essa é uma boa maneira de testar se a erva em pó está contaminada, o que já fiz várias vezes. Se a erva contaminada selecionada ainda for importante, como se fizesse parte da lista de ervas, basta selecionar a erva em pó de outro fornecedor de ervas on-line!

O processamento de chás de ervas levará mais tempo do que colocar pós de ervas em cápsulas vazias ou até mesmo colocar pós de ervas em tigelas de ervas antes de ligar o difusor seco.

O principal motivo para fazer chás de ervas é usá-los como lavagens corporais e/ou goles para serem ingeridos pelo corpo a curto e longo prazo.

Para ser mais específico, os principais motivos para o consumo de chás de ervas são dois. Primeiro, eles são usados para proteger a barreira da pele e comprovadamente rejuvenescem o reparo do cabelo; os órgãos internos e os tecidos conjuntivos também os tomam internamente para reparo!

Em seguida, comece a tomar um chá de ervas especial chamado o gole. Beber pequenas quantidades de chás de ervas pode beneficiar toda a área da boca/garganta. É difícil tratar a boca com medicamentos prescritos, mas simplesmente tomar chá de ervas para a garganta é fácil!

Mais uma vez, a área atrás da língua é impossível de ser tratada, do ponto de vista médico, quanto mais tratar essa mesma área do corpo com tipos conhecidos de medicamentos. A área da boca e da garganta, um tipo de escória, pode ser facilmente anexada a qualquer célula! Esses mesmos chás de infusão, para tratar as áreas da boca/garganta, são tomados coletivamente no corpo, para fazer com que os óleos essenciais [entidades] reparem efetivamente o trato digestivo, inclusive o cólon!

TRÊS É importante estar sempre perto do fogão quando as ervas forem processadas com calor.

A água nunca deve ferver! A faixa de aquecimento deve ser sempre controlada.

Por que isso é tão importante? A faixa de calor preferida é de 50 °C a 80 °C, que é uma faixa razoável de calor útil para liberar qualquer um dos óleos essenciais [entidades] que existem nas plantas de carga.

Há muitas moléculas de oxigênio presentes no ar e na água, mas a quantidade de oxigênio na água é inferior a 2%, ou seja, a porcentagem de moléculas de oxigênio que flui para qualquer corpo de água conhecido.

Observação: os líquidos dentro da matéria vegetal não contêm moléculas de oxigênio flutuando livremente. Todos os óleos essenciais [entidades] têm alguma afinidade especial por moléculas de oxigênio. Os cientistas não sabem exatamente por que, mas entendem que a presença de moléculas de oxigênio em produtos bioquímicos se tornará, de fato, mais poderosa. Estou supondo, mas acho que o oxigênio é necessário para fazer furos físicos nas escórias encontradas.

Com relação à panela de água a ser aquecida, geralmente aqueço 1,5 litro em uma panela de metal ou vidro e, em seguida, coloco seis quantidades conhecidas de pós de ervas nessa panela aquecida lentamente! Geralmente, adiciono 2 colheres de sopa de pós de ervas para cada erva selecionada.

Sempre seleciono seis ervas em pó e as coloco na mesma panela com água quente. Nunca ferver a água, por quê? Acredito que, se eu ferver a água, todos os bioquímicos se separarão, o que significa para mim que o chá de ervas está morto para qualquer chance de obter níveis mais elevados de bem-estar!

Em seguida, quando todos os pós vegetais secos estiverem completamente molhados, procuro substâncias oleosas flutuando na superfície e a eventual queda da maior parte da matéria vegetal para o fundo da panela, que agora está aquecendo lentamente.

A boa notícia é que não demorará muito para atingir a "faixa de temperatura ideal na panela com água". Cuidado aqui, isso exigirá que o leitor compre um medidor de temperatura!

Depois de atingir a faixa de temperatura de aproximadamente dez, 15 a 20 minutos, deixe a mistura de chá de ervas esfriar lentamente, desligando completamente o fogo. Se a temperatura começar a cair abaixo de 50 Celsius, adicione o mínimo de calor possível!

Por fim, um processo de filtragem secundária é comumente usado, após a conclusão do processo de centrifugação. Todos os processos acima serão discutidos novamente em mais detalhes em breve!

QUATRO Quando a mistura da panela de chá esfriar, ela deve ser cuidadosamente despejada em uma tigela de vidro maior. Qualquer que seja a tigela escolhida, ela deve ter um pequeno bico para facilitar o despejo em pequenos recipientes de tubos de ensaio. Os seis tubos de plástico pertencem à máquina de centrifugação comprada on-line [instruções em breve]; todos são de plástico.

Alguns chás de ervas "tentarão se agarrar" a esses tubos plásticos porque algumas ervas podem ser "entidades agressivas em seus estágios de vida".

O problema da corrosão não é importante, exceto por uma erva chamada cravo! Eu evito essa erva em todos os esforços para fazer chá com essa máquina. Não administro cravo em pó dentro de cápsulas vazias, por quê? O cravo em pó ataca muitas máquinas de cápsulas vendidas on-line.

Algumas pessoas adicionam cravo a muitos tipos de ervas em saquinhos de chá [sem problemas]. Eu simplesmente não preciso me envolver com esse óleo essencial. Há muitos óleos essenciais alternativos para proteger o sistema sanguíneo disponíveis on-line.

Se uma erva em pó pode gravar todos os tipos de material plástico, por que se envolver com essa erva? Ainda assim, usei cravo em pó no difusor seco, pois é um forte indicador em qualquer ambiente [fácil de cheirar] de que o difusor seco está funcionando adequadamente - essa erva pode durar nesse difusor seco por mais de oito horas por vez! Em resumo, se o cheiro de cravo estiver presente no ambiente, outros óleos essenciais colocados dentro do difusor seco serão úteis para os pulmões pelo mesmo tempo!



fig. 6.2. A máquina centrífuga da ilustração é fabricada na China. Ela pode ser comprada em muitos lugares neste país. Tente comprá-la, pois ela custa a metade do preço de outros modelos profissionais vendidos on-line. Essa máquina também é perigosa de usar. Eu só aumentei a velocidade de rotação para o terceiro nível e gastei cerca de dez minutos para separar completamente a matéria vegetal de todo o meio líquido dentro dos tubos da centrífuga!

Comprei essa centrífuga há 2 anos e hoje ela funciona perfeitamente. Comprei a minha na Amazon por menos de \$ 50. Há outros lugares para comprar esse modelo on-line, portanto,

capture esse modelo para seu uso pessoal [modelo de centrífuga a ser identificado em breve].

Eu frequentemente combino as ervas listadas abaixo. Coletivamente, elas limpam a corrente sanguínea de criaturas de baixa vida quando encontradas. Além disso, elas são muito úteis para reduzir as colônias de fungos candida e seus descendentes, chamados esporos de fungos.

É claro que a principal missão de todos os seres humanos é reduzir todos os esporos de fungos que estão flutuando dentro do corpo humano [o leitor já fez o teste da água com açúcar no primeiro capítulo?]

Aqui está minha lista de ervas favoritas: sálvia (*Salvia officinalis*), tomilho (*Thymus vulgaris*), dente-de-leão (*Taraxacum officinale*) e alecrim (*Salvia rosmarinus*). Lembre-se de que estou fazendo e consumindo chás de ervas, bem como fazendo e consumindo em cápsulas, e também processando por meio do difusor seco Faça Você Mesmo.

PREPARAÇÃO DE CHÁ DE ERVAS

Preparação: Pegue duas colheres de sopa de cada pó de ervas listado acima. Em seguida, cada colher de sopa de pó de ervas deve ser adicionada lentamente à superfície da água [fria] e, depois, continuar a misturar completamente os pós de ervas secos restantes por meio de umedecimento agressivo. Isso é feito com um batedor de metal na mão. Misture o restante da mistura de chá até que esteja totalmente combinado!

O processo geral é remover a mistura de ervas aquecida do fogão e despejar lentamente as porções em uma tigela grande de vidro para medição. A tigela de medição de vidro geralmente tem um bico - tenha cuidado ao tocar na tigela de medição de vidro se houver um líquido quente nela! Além disso, proteja o balcão e a pia contra danos causados pelo calor ao colocar uma panela quente ou a tigela de vidro.

Novamente, leve a mistura quente de ervas da panela para a pia da cozinha. Despeje lentamente parte da mistura de ervas no copo medidor grande de vidro. Tente deixar a maior parte dos sólidos da planta de ervas intacta no fundo da panela.

Essa será a mesma situação ao despejar chá líquido quente de um recipiente de medição; tenha cuidado para despejar em "tubos de ensaio" vazios. Certifique-se de que a máquina de centrifugação também esteja localizada perto da pia da cozinha. Depois de encher cada tubo plástico, transporte cada um deles para a máquina de centrifugação e coloque cuidadosamente os seis tubos de ensaio plásticos cheios no centro da máquina [veja a ilustração abaixo].

SESSÃO DE TREINAMENTO SOBRE CENTRÍFUGAS

Quando a máquina centrífuga estiver ligada, concentre-se na posição de seus dedos. É muito mais seguro ficar longe da máquina durante a operação.

Normalmente, eu o uso com cautela sempre que ele está em operação. Não o utilize na potência máxima. O botão tem nove níveis de rotação. Nunca subo mais do que o quarto nível - tenha cuidado!

Há várias apresentações sobre como operar exatamente essa centrífuga com segurança em mente. Além disso, vários vídeos instrutivos no YouTube estão disponíveis para ver a operação completa, mas à distância! Considere a possibilidade de se preparar adequadamente antes de tentar operar uma centrífuga em casa!

A primeira precaução é que, após desligar a máquina centrífuga, não tente desacelerar os tubos da centrífuga quando eles pararem. Permita que o carrossel de tubos de ensaio da centrífuga pare completamente antes de removê-los com a mão. O despejo de qualquer porção de líquido é simples.

A segunda precaução é evitar qualquer movimento de sólidos visíveis dentro do meio líquido dos tubos de ensaio da centrífuga e tentar não perturbar nada preso ao fundo de cada tubo de plástico enquanto estiver removendo os líquidos do chá de ervas. Apenas fique "em câmera lenta" para remover todos os líquidos do chá!

A técnica de remover o líquido do chá de ervas sem remover os sólidos é outra tarefa simples a ser dominada. Depois de remover os líquidos de cada tubo de ensaio da centrífuga, remova a matéria vegetal. Ao limpar cada centrífuga, os tubos de ensaio de plástico entrarão e sairão agressivamente do bocal de água na pia da cozinha. Outra ideia é tentar localizar e comprar alguns pincéis de tubo de ensaio on-line!



fig. 6.3. Ao manusear o tubo de centrífuga, tente não perturbar nenhum dos sólidos no fundo. Em resumo, ele deve ser transferido "gentilmente" para o recipiente receptor. Geralmente, tenho um pequeno pote de frutas com tampa por perto. Ao tentar remover os líquidos de cada tubo de centrífuga, incline o tubo de centrífuga bem devagar para que os líquidos saiam lentamente. Deixe que todos os líquidos entrem em uma jarra de frutas limpa [com um filtro de café conectado por um elástico] sem perturbar nenhum dos "sólidos presos" no fundo do tubo em questão.

Novamente, remova todos os sólidos restantes de todos os tubos de ensaio da centrífuga. Faça isso com um jato rápido de água direto da pia. Tente manter todos os tubos o mais limpos possível. Considere a possibilidade de comprar uma pequena escova de tubos para limpá-los ainda mais perfeitamente.

CINCO: remova os pós de ervas mais finos com o seguinte método. É preferível não perturbar as partículas mais finas de pó [sólidos] para que elas não entrem no meio de chá de ervas logo acima. O método consiste em usar o filtro secundário para remover as partículas visíveis do meio de bebida!

Mesmo que as menores partículas sólidas não sejam visíveis no chá de ervas, ainda será necessário filtrar um pouco mais antes de tentar beber esse chá de ervas. Na maioria das vezes, os chás de ervas não serão claros, mas profundamente escuros! É impossível enxergar efetivamente através da maioria dos chás de ervas. Só por esse motivo, o filtro de café em uma jarra de vidro é indispensável!

Então, geralmente é difícil perceber se algum pó de ervas existente pode ser suspenso nos líquidos do chá de ervas, mesmo após o processamento em uma máquina centrífuga.

Criei este método mais simples para remover os "suspeitos pós finos de ervas" adicionando um filtro de café de papel amarrado à área rosqueada de um frasco de vidro grande. O tamanho da jarra geralmente é do tamanho de um litro. O pote de vidro maior é preferível quando se trata de prender o filtro de café de papel; francamente, é difícil prendê-lo à abertura rosqueada de qualquer pote de vidro menor!

Não é realmente importante o tamanho da jarra que você escolher, apenas que ela seja bem maior para ajudar a prender o filtro de café de papel. De qualquer forma, prefiro jarras de vidro maiores, porque muitos filtros de café de papel são fáceis de rasgar e difíceis de amarrar com elásticos colocados ao redor da área rosqueada da jarra [para manter o filtro de papel no lugar durante o processo de filtração!]

Como isso é feito? Bem, um elástico deve ser colocado na parte superior para segurar o filtro de café de papel firmemente sobre a abertura rosqueada do frasco de vidro! Por que o leitor precisa fazer esse "esforço extra"? É para ter certeza de remover quaisquer partículas de resíduos deixadas nos líquidos do chá de ervas.

O principal motivo é que, ao moer a matéria vegetal das ervas, pode haver pequenos pedaços de plantas que são muito difíceis de ver em um líquido de chá escurecido!

Se esses pequenos detritos vegetais realmente "grudarem" na garganta, digamos, na parte inferior da garganta, ela não aceitará sua presença por muito tempo!

Cuidado: sem realizar essa tarefa de filtração secundária após o processamento com a centrífuga, é o próprio líquido do chá de ervas que pode se tornar problemático para a garganta do consumidor.

Novamente, às vezes, ao beber muitos tipos de chás de ervas [sem nenhuma filtração detalhada], os sólidos podem deixar a garganta muito desconfortável e causar tosse repetidas [costume típico dos japoneses]. Por quê? Porque as partículas mais finas de qualquer matéria vegetal podem facilmente perturbar a camada interna da traqueia, onde estão localizadas as estruturas semelhantes a cabelos chamadas cílios! Prefiro fazer o trabalho extra e remover o máximo possível de partículas vegetais visíveis!

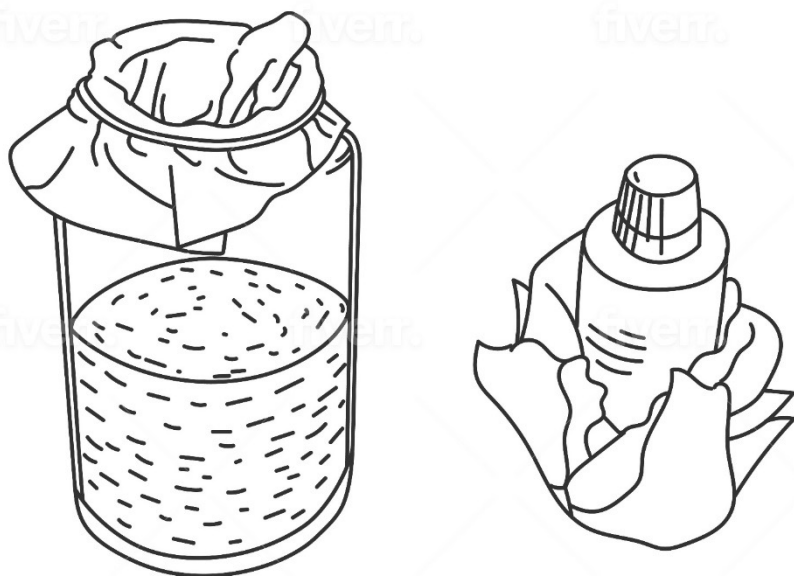


fig. 6.4: O frasco de vidro é muito maior e, preso à extremidade aberta, há um filtro de café de papel com um simples elástico. Será necessário um pouco de prática para que isso seja fácil de fazer. A segunda ilustração é uma pequena garrafa plástica com um filtro de café enrolado nela. Descobri rapidamente que é preciso encontrar uma garrafa plástica com uma boca maior para que o filtro de café possa ser facilmente instalado.

É claro que a garrafa plástica que tinha o formato estreito do filtro de café de papel foi descoberta muito mais tarde por mim. A ideia era fazer com que o filtro de café caísse "o mais fundo possível" na garrafa do filtro secundário. Uma única garrafa plástica foi usada para pré-moldar o filtro de café ao redor dela, empurrando-o ainda mais para dentro da garrafa de vidro maior.

Novamente, quando o filtro de café de papel pré-formado é inserido na entrada superior do frasco de vidro, ele é dobrado para trás sobre a borda do vidro; as bordas do filtro de papel ficam bem acima da entrada aberta e rosqueada do frasco de vidro. O elástico deve ser largo o suficiente para se estender e prender ao dobrar o filtro de café de papel sobre as bordas

superiores do frasco de vidro. Leva algum tempo para aperfeiçoar esse "esforço de fixação".

A dificuldade será colocar um pequeno elástico ao redor da tarefa de "dobrar o filtro de café de papel". Em seguida, ao mesmo tempo, faça a vedação do elástico ao redor do [filtro de papel e borda do frasco combinados]: permitindo que todos fiquem no lugar!

Sim, essa é outra habilidade de aprendizado. Serão necessárias algumas tentativas para conseguir dar a volta completa no filtro de papel em torno das bordas rosqueadas do frasco de vidro [combinado/dobrado/amarrado]. Entretanto, depois de algum tempo, essa "tarefa inteligente de embrulhar" será aperfeiçoada com muita prática!

Sempre use um elástico de diâmetro pequeno, com metade do tamanho do diâmetro do frasco de vidro, pois isso causará menos trabalho e estresse nos dedos do administrador.

SEIS Eu sempre faço esse processo mesmo quando não há suspeita de partículas vegetais visíveis nos líquidos do meu chá de ervas. Por quê? Eu não consigo ver a minúscula matéria vegetal, portanto, na minha opinião, é necessário um esforço especial [sim, para minha própria segurança].

Certifique-se de aperfeiçoar essa tarefa adicional de "filtragem protetora" para evitar o consumo da matéria vegetal herbácea no corpo a longo prazo. Sim, as pessoas costumam ingerir muitas ervas ao tomar o chá matcha. Eu não vou fazer isso, agora sei que é melhor!

Por que insisto em remover o máximo possível de matéria vegetal de meus chás de ervas? É para o caso de as cápsulas vazias não estarem disponíveis para milhões de consumidores dos EUA em um futuro próximo.

Há anos, tomo mais de vinte cápsulas individuais de ervas por dia. Substituir a quantidade exata por "litros de chá de ervas" é difícil de imaginar. De qualquer forma, será o maior desafio

para mim aperfeiçoar esse último esforço em meu livro de ervas Faça Você Mesmo.

Em geral, quanto mais tempo o dispositivo de centrifugação ficar funcionando, mais compactos os sólidos ficarão "presos" dentro dos tubos de plástico. É sempre melhor que todos os sólidos permaneçam grudados no fundo de cada tubo de centrífuga. Normalmente, eu processo as ervas com a centrífuga por aproximadamente uma hora para completar três dias de chás de ervas.

Seja qual for o pensamento por trás da segunda tarefa de filtragem para remover as partículas suspensas restantes, não há outros métodos que eu conheça.



fig. 6.5. Ao coletar os líquidos do tubo de centrifugação, despejar o conteúdo em um frasco de vidro com um filtro de café amarrado com um elástico é o último recurso para obter um chá de ervas absolutamente seguro, pronto para ser consumido.

Sim, para remover efetivamente os líquidos do chá de cada tubo de centrífuga, basta nivelar lentamente, um pouco de cada vez, do tubo de centrífuga para o frasco coletivo. Não perturbe nenhum dos sólidos no fundo do tubo de centrífuga. Quando todos os líquidos do chá tiverem sido removidos do tubo de centrifugação e colocados em um frasco de vidro para armazenamento. Se não houver mais nenhum processamento, coloque a tampa e leve à geladeira.

OS BENEFÍCIOS DA LIMPEZA CORPORAL

Quando os óleos essenciais são aplicados na parte externa da pele ou nas áreas peludas do corpo, os benefícios são ainda mais surpreendentes. A pele literalmente se abre para absorver os óleos essenciais, que se movem livremente sobre a barreira externa da pele. Independentemente da quantidade de chá de ervas que for esfregada na barreira externa da pele, a membrana viva se "abrirá" para absorver esses óleos essenciais que são lavados sobre ela. Os folículos capilares e os poros da pele serão os mais beneficiados. É aqui que as entidades infecciosas são encontradas principalmente por qualquer óleo essencial vivo [entidade].

Se muitos óleos essenciais estiverem abrindo efetivamente os folículos capilares, os sacos de óleo de suporte ganharão nova vida. Com o passar do tempo, ainda mais folículos capilares serão revitalizados; seus sacos de óleo [após serem regenerados] começarão a funcionar adicionando raízes capilares recém-formadas. O enraizamento inicial do cabelo tem uma excelente chance de fazer crescer cabelos reais em miniatura!

Há algum tempo venho notando o crescimento de pelos em meus braços e pernas. Acredito que alguns óleos essenciais podem facilmente regenerar grupos de folículos capilares com seus "efeitos benevolentes". É possível que lavagens agressivas consigam lidar com óleos essenciais e adicionar cabelos que crescem mais no crânio?

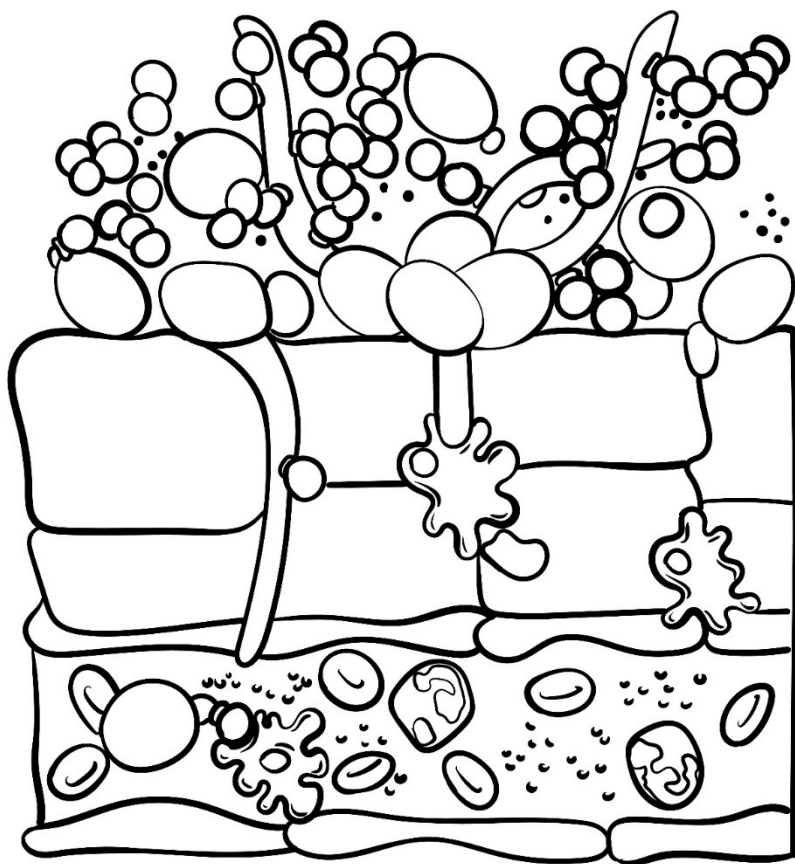


fig. 6.6. Até mesmo os folículos pilosos e os poros na superfície da pele são "zonas de queda" para a maioria das escórias. Parece haver um limite de profundidade na barreira da pele em que a vida ruim prefere viver. As entidades mais perigosas podem ir diretamente para os tecidos adiposos. Uma vez lá, é impossível removê-las, exceto por meio de óleos essenciais pré-selecionados.

MEU GOLE DE CHÁ PESSOAL EXPLICADO

Considere a possibilidade de combinar as sete ervas a seguir para fazer outro chá de ervas típico, tudo o que chamo de meu gole pessoal! Essa ideia de consumir misturas de ervas me ocorreu há muitos anos - é e sempre será meu método preferido de proteção da boca e da garganta! Poucos médicos oferecem

esses medicamentos que protegem a boca até o estômago, mas nunca até o estômago!

Lista das duas ervas: citronela (*Cymbopogon citratus*), calêndula (*Calendula officinalis* L.), artemísia absinthium, hortelã-pimenta (*Mentha piperita*), boldo (*Peumus boldus*), poejo (*Mentha pulegium* L.) e cavalinha (*Equisetum arvense*).

MAIS INSTRUÇÕES SOBRE COMO PREPARAR CHÁ DE ERVAS

Tome duas colheres de sopa das ervas em pó listadas na Lista Um [acima]. Isso será um excelente produto para lavar o corpo inteiro. Despeje um litro e meio de água fria e não deixe ferver. Adicione o chá de ervas restante da lista até que tudo esteja úmido. Deixe aquecer e deixar em infusão por 10 a 15 minutos a uma temperatura entre 50°C e 80°C. Por fim, misture toda a lista de ervas na panela. Deixe a mistura esfriar por cerca de dez a quinze minutos.

Misture constantemente os pós de ervas com um batedor de mão! Com relação às instruções de composição publicadas aqui: essa não é uma receita absoluta, pois eu a altero constantemente semanalmente, mensalmente e anualmente. Esses chás de ervas têm seu lugar de direito em qualquer pessoa sábia o suficiente para saber o que é bom para ela!



fig. 6.7. Não espere até precisar de médicos ou especialistas. Consuma chás de ervas diariamente e a longo prazo. As plantas de carga existem há milhares de anos. Elas estão apenas esperando para serem descobertas e consumidas pela humanidade.

PROCESSAMENTO DE BEBIDAS À BASE DE ERVAS DISCUTIDO AQUI

O processo de preparo de bebidas à base de ervas é bastante simples, mas requer tempo e paciência. O volume de água necessário para começar a fazer essas bebidas à base de ervas é de cerca de um litro e meio. A bebida herbácea finalizada normalmente renderá pouco menos de um litro durante cada tempo de processamento.

Portanto, cada bebida de ervas processada disponibilizará três bebidas noturnas de ervas, cada uma com aproximadamente três copos cheios de volume!

Observe a diferença entre chás de ervas e bebidas à base de ervas. A última só existe quando são administrados extratos de

uma erva pré-selecionada e, principalmente, quando são misturados extratos de várias ervas.

Mais uma vez, os chás de ervas são feitos somente de matéria vegetal. Por outro lado, as bebidas à base de ervas são sempre feitas de extratos da mesma planta. Os extratos não contêm matéria vegetal, mas são quimicamente alterados para líquidos ou pós finos.

A quantidade de pós de ervas adicionada a cada litro e meio de água destilada deve ser de aproximadamente duas colheres de sopa (não niveladas) de seis diferentes materiais à base de ervas.

Para o leitor, pode parecer que duas colheres de sopa cheias são muito pó de ervas para adicionar, independentemente da quantidade de extratos de ervas selecionada. Observe que a maioria é composta por concentrações de 10 a 20 vezes maiores do que os óleos essenciais normais [entidades], pois são feitos exclusivamente de matéria vegetal.

Novamente, a principal diferença entre os chás de ervas e as bebidas à base de ervas é que as últimas são provenientes apenas de extratos de ervas [sem matéria vegetal]. Isso vai contra minha crença de que os óleos essenciais [entidades] devem vir de plantas portadoras.

No entanto, estou ingerindo extratos pré-selecionados das plantas de carga que tomo há muitos anos. O motivo é provar ou não que os extratos são úteis!

Sim, ainda sou contra o uso de extratos de qualquer fonte vegetal. Este é apenas um autoteste com meu próprio corpo em risco - suspeito que o teste continuará por cerca de seis meses!

Quanto a este teste com extratos de ervas selecionados, selecionarei apenas pós de ervas puras de plantas de carga [apenas no nome]. Isso significa que não há matéria vegetal à base de ervas, nem folhas, flores ou caules.

O PROCESSAMENTO DA BEBIDA À BASE DE ERVAS DEVE SER FEITO COM O ESTÔMAGO VAZIO

O processo de bebidas à base de ervas é mais do que processar e consumir bebidas à base de ervas pré-selecionadas. A pessoa que toma essas bebidas à base de ervas deve consumi-las voluntariamente com o estômago vazio! Isso geralmente significa que é preferível consumi-las diariamente e sempre à noite, sem nenhum alimento no estômago. Observe que essas bebidas à base de ervas são tomadas semanalmente, não é um evento diário ou de longo prazo.

O estômago raramente fica vazio durante o dia, exceto para algumas pessoas que fazem uma refeição por dia. Quando digo uma refeição, refiro-me ao café da manhã e ao jantar [inclusive]. Cada refeição é consumida entre 13h00 e 15h00 todos os dias.

Esse tipo de padrão alimentar removerá a gordura do corpo [principalmente durante a noite]. Muitas pessoas seguem a dieta mediterrânea, a dieta de jejum intermitente ou a dieta Keto [eu sigo principalmente a última]. Essas dietas ajudarão o leitor a queimar os tecidos gordurosos mais antigos em todo o corpo!

As bebidas à base de ervas são produzidas a partir de uma fonte especial da lista de ervas chamada extrato. Além disso, mantenho esses pós separados de todos os outros pós de ervas armazenados em casa.

Evitei extratos de ervas por muitos anos, mas alguns "grupos científicos" estão promovendo-os [juntamente com os verdadeiros óleos essenciais] com o objetivo de adicionar ainda mais proteção a carnes, peixes e várias instalações de processos de colheita de safras. Para ler esses artigos publicados, basta adicionar a palavra-chave "extrato" aos nomes científicos das ervas que estão sendo consideradas!

Esses cinco extratos de ervas pré-selecionados, que são as plantas herbáceas mais importantes, foram os únicos que considerei! Eu os comprei on-line sem nenhuma dificuldade.

Eu os abri [depois de embalados] e os coloquei em meus recipientes plásticos com etiquetas especiais. São pós superfinos; típicos de "bioquímicos dissolvidos" em vez de qualquer processo de moagem com matéria vegetal real.

Não administrarei nenhum extrato em cápsulas vazias, nem os colocarei em nenhuma tigela de ervas para difusor seco Faça Você Mesmo. Evitarei consumir mais extratos e darei um fim a esse experimento com bebidas à base de ervas antes de 2024.

Ainda acredito que o "método de centrifugação" é a melhor maneira: fazer chás de ervas por meio de óleos essenciais reais [entidades] colocados no corpo humano e/ou aplicados externamente no corpo; como em lenços de ervas espalhados na barreira da pele!

Se houver quaisquer "efeitos benéficos" verificáveis em meu corpo e/ou dentro dele, eu os documentarei em meu caderno de laboratório pessoal! Ainda acredito que não há benefícios herbais de nenhum extrato de ervas. Ainda assim, concluirei o projeto de cinco extratos de ervas antes do início de 2024.

O FOGÃO

Tenha cuidado com os extratos colocados em água quente. Eu sempre adiciono extratos à água fria, o que significa que é necessário mexer mais. Não pré-aqueça a água! Pode haver alguma formação de espuma se a água estiver fervendo.

É importante manter as tampas de seus recipientes de armazenamento [bem fechadas]. Todos os extratos de ervas em pó absorverão umidade. Isso resultará em experimentos com bebidas à base de ervas estragadas.

A melhor maneira de umedecer os [extratos] de ervas em pó é misturá-los com água fria. Eu uso um batedor para misturar esses extratos em pó secos em uma panela de dois litros. Os pós absorverão a água em contato. A temperatura das bebidas à

base de ervas pode ser crítica. Evite levar qualquer bebida à base de ervas extraída para perto do ponto de ebulição.

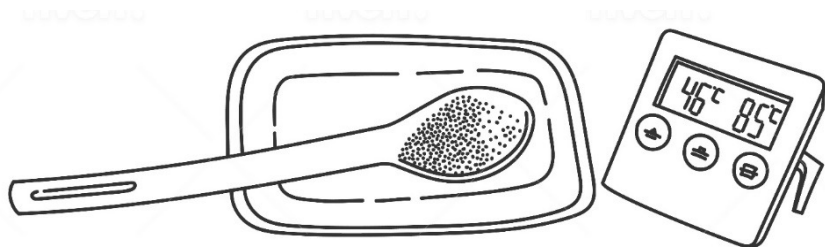


fig. 6.8. A colher na tampa é uma indicação de que a panela está próxima. Na realidade, elas estão ao alcance, mas longe do fogão, onde a água quente está esquentando. Nunca deixo a água ferver - não se trata de salvar a vida dos óleos essenciais [que estão em hibernação dentro da planta de lote], mas de evitar que os vapores se espalhem pela cozinha enquanto preparo minha bebida à base de ervas! O medidor de temperatura é vital aqui; ele não deve exceder 80 °C.

O aquecimento do pote de água e a mistura de pós de ervas [extratos] já foram discutidos, mas uma imagem aqui é justificada para ilustrar exatamente por que deve haver um medidor de temperatura e como ele fica no pote, o que é importante para a segurança e as boas práticas do laboratório.

O pote não deve ser feito de vidro, mas de aço inoxidável, se possível. O auto-administrador não pode sair da área, mas deve permanecer lá até que todas as tarefas tenham sido concluídas. O mesmo se aplica ao aquecimento dos pós de ervas na primeira parte. Nunca saia da área quando estiver cozinhando ervas, sejam elas plantas verdadeiras ou extratos bioquímicos! Por quê? Bem, no caso dos pós de ervas da Parte 1, alguns pós de ervas vendidos on-line adicionaram surfactantes ou pós estranhos para manter a moagem de ervas funcionando sem problemas e permanecerem lucrativos no mercado.

Se estiver ocorrendo algum evento de formação de espuma, prepare-se para remover toda a panela do fogão e colocá-la

sobre uma pia próxima. Até o momento, não ocorreu nenhuma formação excessiva de espuma comigo, mas algumas substâncias oleosas atingiram a superfície da água quente com mais frequência!

Suspeito que essas substâncias oleosas sejam algum tipo de poeira residual. Ou óleo semissolúvel ou substâncias oleosas provenientes do próprio processo de fabricação. Sejam quais forem, eu as removo das superfícies molhadas com "toalhas de papel" limpas e pré-cortadas e as jogo fora imediatamente!

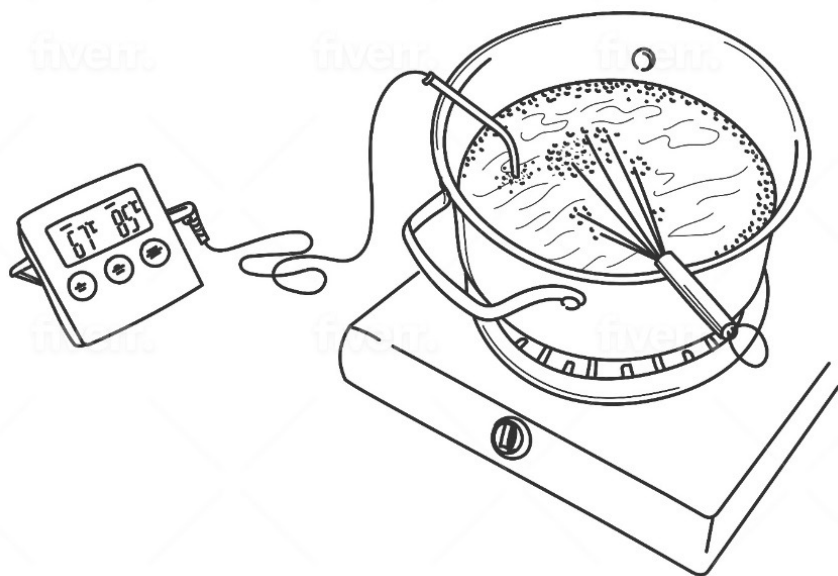


fig. 6.9. Aquecer bebidas à base de ervas não é nada demais. Estou preparando-as há vários meses. Leva cerca de uma hora para preparar dois dias de bebidas à base de ervas. Para tratar duas pessoas com a mesma fórmula de bebida à base de ervas, serão necessárias duas horas de trabalho suficientes para consumi-la por dois ou três dias. Esse é o mesmo tempo que levo para preparar um mês de cápsulas de ervas.

Filtrar a bebida à base de ervas é muito simples - por quê? Não há matéria vegetal presente. Pode parecer uma ideia melhor

consumir bebidas à base de ervas a longo prazo, mas não acho que seja tão seguro fazer isso!

Ainda assim, pode ser uma nova maneira de obter alívio mensurável, se a bebida à base de ervas tiver a combinação certa de extrato de ervas adicionada a ela.

A utilidade dos filtros de café no processo do chá de ervas acabou sendo perfeita! Primeiro, eles podem ser comprados em muitas lojas. Segundo, eles fazem um excelente trabalho na separação dos extratos de ervas. Posso usar uma dúzia deles [planos] em uma única etapa do processamento de bebidas à base de ervas.

Além disso, se o fabricante colocar algum material estranho no processamento dos extratos em pó, poderá aparecer alguma espuma nos filtros de café, pois os concentrados líquidos conseguem passar.

Tente evitar esses pequenos eventos de formação de espuma inclinando a peneira de metal com um filtro de café para longe da matéria espumosa flutuante. Acrescentei outra pequena toalha de papel sobre eles, removendo-os imediatamente. O agente espumante deve ser evitado ou simplesmente removido.

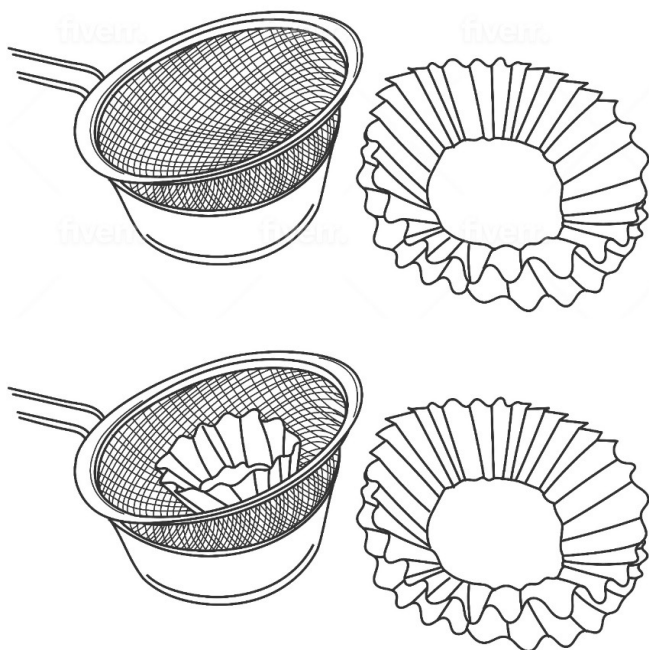


fig. 6.10 e 6.11. A con figuração está claramente presente nessa ilustração. Uso um recipiente de vidro porque é mais fácil de lidar com o calor. Uso uma almofada de silicone para proteger a bancada. Encho o filtro de papel até a metade com o líquido da bebida à base de ervas depois de despejá-lo. Ele filtra rapidamente por alguns minutos antes que os orifícios do papel sejam tapados. O administrador deve pegar a peneira de metal e mover os líquidos para as partes mais limpas do filtro de café não utilizado. Com o tempo, cada operador aperfeiçoará essa etapa do filtro de café!

PIA DA COZINHA

Tentei dividir as etapas de aprendizado em três seções: a etapa de cozimento dos extratos de ervas, a etapa de peneiramento dos extratos de ervas e a etapa de coleta.

A etapa de peneiramento do extrato de ervas é sempre uma bagunça. Os líquidos para bebidas à base de ervas estão por toda parte, tanto que o local lógico é o mais próximo possível da pia da cozinha.

A tarefa da peneira é mais importante do que se imagina. Parece haver microssólidos submersos ou suspensos na bebida à base de ervas. A única evidência da presença desses pequenos sólidos é que a maioria deles obstrui facilmente os filtros de café. A boa notícia é que acabei de adicionar outro filtro de café limpo em seu lugar!

Alguns desses pequenos sólidos não são solúveis mesmo com a adição de calor. Você pode ferver a mistura de extrato de bebida à base de ervas para ver se a maioria ou todos os pequenos sólidos são dissolvidos [em alguns casos, eles se dissolvem]. Se a bebida tiver pequenos sólidos por toda parte, eles podem ser substâncias que não quero que entrem no meu corpo! Seja paciente e deixe-os encher muitos filtros de café!

De uma forma ou de outra, terei de decidir se elimino esses pequenos sólidos ou os dissolvo em minhas bebidas à base de ervas; prefiro a primeira opção.

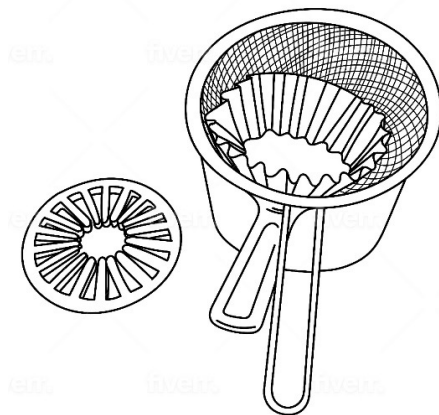


fig. 6.12. A peneira de metal deve ser feita de aço inoxidável, mas podem ser usados plásticos. Os filtros de café devem ser empilhados em seu estado separado. Seu consumo é um evento contínuo durante o processo de filtragem. O levantamento do coador da panela abaixo será o próximo evento de aprendizado para o auto-administrador. Mova a bebida à base de ervas sobre as partes mais limpas do filtro de café de papel na parte superior da peneira de metal.

A grande vantagem de lidar com essa etapa do extrato de ervas é a facilidade de processar misturas de extratos de ervas por meio de filtros de café. Sim, é fácil consumir dez ou mais filtros de papel. A ocorrência mais comum é o número de sólidos presos na matriz de papel do filtro.

Tentei passar pela etapa do filtro de café aquecendo extratos de ervas em uma panela com água limpa. Os pequenos sólidos flutuaram por toda parte e entraram no meio líquido. Só bebi essas bebidas de ervas não filtradas uma vez. Suspeito que os sólidos [?] entraram em meu corpo! Grande erro!

Quando a maioria dos orifícios do filtro de café estiver obstruída com sólidos, coloque o excesso de líquidos de volta na panela quente na pia da cozinha e substitua o filtro de café. Certifique-se de que haja uma ou duas almofadas protetoras de silicone entre as superfícies da pia e a panela quente com ervas cozidas.

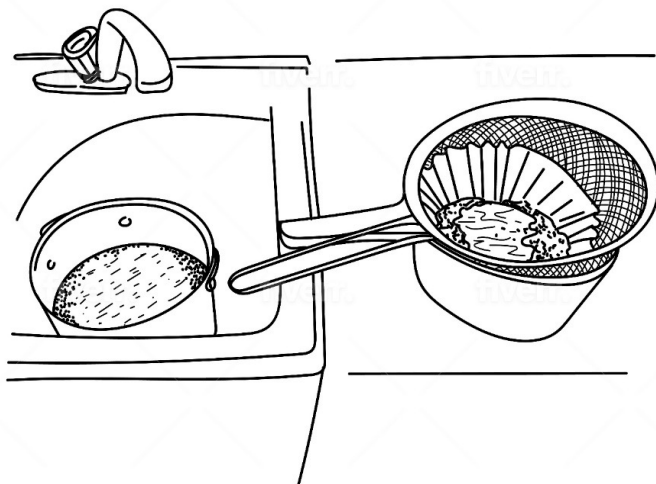


fig. 6.13. As bebidas à base de ervas podem ser agressivas para o material plástico. Certifique-se de usar a torneira com frequência ao processar bebidas à base de ervas na cozinha. Se o seu pátio tiver uma pia, vá até lá para terminar de filtrar todas as bebidas à base de ervas por alguns dias. Um quarto rende mais de duas canecas[suficiente para dois dias]. Dois quartos dobrariam essa quantidade!

Normalmente, tomo meio litro de qualquer bebida à base de ervas à noite [normalmente 2,5 noites por semana]. Isso equivale a dois copos cheios de 10 onças por semana. Algumas pessoas podem querer beber mais, mas só estou experimentando essa nova rotina a curto prazo! Novamente, o método de centrifugação contém óleos essenciais vivos.

Esses chás de ervas podem ter uma concentração de um a cinco, mas recentemente foram vendidos alguns extratos que, na verdade, afirmam ter uma concentração de dez e vinte partes [tenha cuidado ao comprar este último]. Comprei apenas os extratos de ervas menos concentrados possíveis. Evite comprar qualquer concentrado de ervas na proporção de 20 para 1. Limitei todas as minhas compras de extratos de ervas à proporção de 10 para 1 ou menos! Todas as tinturas de ervas são tipicamente de 5 para 1 na melhor das hipóteses!

Como faço meus ajustes no caso de extratos de ervas na proporção de 10 para 1? Simplesmente adicionarei menos colheres de sopa do extrato de ervas selecionado à panela com água. Por exemplo, adicionarei apenas uma colher de sopa do extrato de ervas pré-selecionado em vez de duas colheres de sopa.

Isso não é difícil de lembrar; eu apenas faço anotações cuidadosas antes de consumir qualquer bebida à base de ervas! Novamente, quando faço meus drinques noturnos à base de ervas [no máximo 3 noites por semana], simplesmente uso menos colheres de sopa na composição se houver extratos de ervas na proporção de 10 para 1!

A etapa final é coletar as bebidas à base de ervas em potes de vidro de tamanho pequeno com tampas. Além disso, todas elas vão para a geladeira e são consumidas em poucos dias! Alguns alunos podem tentar administrar "lotes" muito maiores de bebidas à base de ervas. Não faça isso - essa é apenas a minha autoexperimentação no seu melhor! Concentre-se em fazer chás de ervas com uma máquina centrífuga.

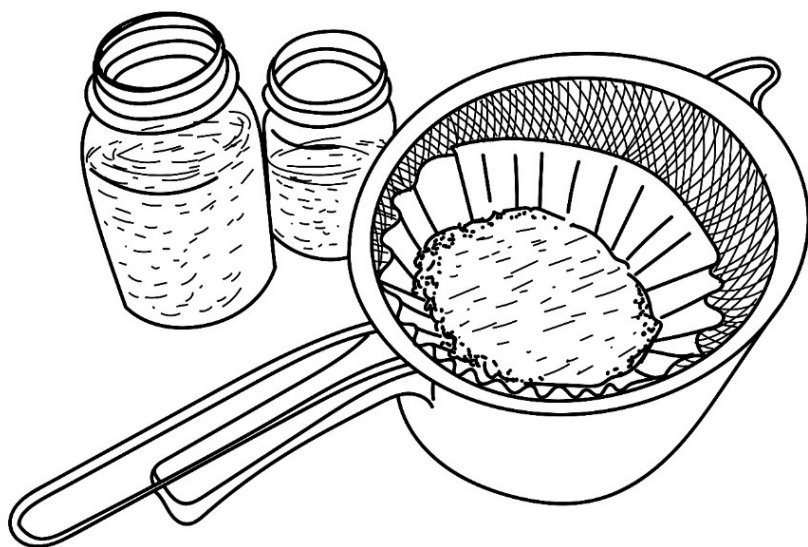


fig. 6.14. Esta é a tarefa final: limpar a área e fazer isso com perfeição. Os dois frascos de vidro são frascos de um litro e de um litro. Às vezes, há excesso de líquidos; não os jogue fora. Eu os consumirei limpando meus braços, pernas e rosto.

As bebidas à base de ervas podem ser um pouco benéficas no curto prazo - não há como provar que qualquer uma delas esteja viva e pronta para servir ao homem! Na verdade, todas elas foram perfeitamente separadas em seus bioquímicos exclusivos; isso pode significar que ainda há uma "boa chance" de que algumas bebidas à base de ervas tenham efeitos sinérgicos para os usuários finais.

Estudos científicos demonstraram que os voláteis e os óleos essenciais são frequentemente benéficos para os seres humanos. Esses mesmos grupos científicos se dedicam tanto a acreditar que todos os bioquímicos são "iguais uns aos outros", como se fosse fácil beneficiar a humanidade! Eu disse em muitas partes desta publicação que não concordo com seus pontos de vista.



fig. 6.15. Estou tomando bebidas à base de ervas há apenas dois meses. Há possíveis benefícios que ainda podem estar ocorrendo dentro do meu corpo, mas não consigo defini-los perfeitamente!

É muito aliviante ver as bebidas à base de ervas esperando na geladeira. Isso significa que estarei tomando bebidas à base de ervas nos próximos dias. Ah, sim, muitas vezes me sinto muito melhor, até mesmo aliviado por um dia ou mais, mas não posso apontar nenhum benefício com certeza!

Mas o "momento exato da vida" não é a razão pela qual estou tomando bebidas à base de ervas diariamente e a longo prazo, mas sim para manter níveis mais altos de bem-estar "bem estabelecido e estável" em todo o meu corpo!

MEUS COMENTÁRIOS FINAIS SOBRE O CONTEÚDO DESTES LIVROS

Os eventos oportunos que estão acontecendo em todo o mundo são únicos e nunca aconteceram antes em nossa história. O uso de máscaras na rua pode se tornar uma rotina permanente ao cruzar com outros seres humanos.

Acho que é muito arriscado andar por algumas das ruas ao nosso redor. Atualmente, comunidades inteiras estão bloqueadas para diferentes tipos de pessoas. A convivência com outras pessoas basicamente parou. Os grandes esgotos da cidade estão cheios de Covid-19 e outras criaturas de baixa renda.

Meu conselho para o leitor. Continue lendo e aprenda com muita atenção:

Primeiro! Depois, com o tempo, mude para qualquer direção que garanta todos os benefícios para manter seus níveis mais altos de bem-estar em sua casa, empresa e veículo.

Sim, eu disse que vale a pena tomar ervas específicas diariamente e a longo prazo, mas isso se baseia em minha opinião, não em nenhuma outra. Elas são as únicas que me beneficiaram tanto diariamente quanto a longo prazo.

Cada pessoa é diferente, e seu grau de saúde provavelmente será questionável; nos primeiros três anos de autoexperimentação, qualquer lista de ervas pré-selecionadas é importante para todo estudante leitor deste livro.

Após três anos de autoadministração de suas próprias ervas selecionadas, certamente haverá um ambiente diferente para seu corpo, por dentro e por fora: tudo isso será fruto de minha experiência, tanto diária quanto de longo prazo. Há muitos óleos essenciais [entidade] para descobrir, faça seu próprio estudo e fique em silêncio, tenha cuidado com quem você fala sobre essas ervas e viva mais! A maioria rejeitará qualquer coisa que você lhes disser - relaxe, sorria e não diga mais nada!

Evite outros conselhos de sites pregadores. Fique com os cientistas e seus esforços para revelar o funcionamento interno das ervas de interesse pré-selecionadas. Tente buscar algumas informações úteis [para você], mesmo do ponto de vista científico: elas nunca devem ser completamente ignoradas.

Eles perceberam que apenas alguns dos médicos praticam o que pregam! Pessoalmente, acredito que o consumo de ervas selecionadas pode não apenas prolongar minha vida com o mínimo de sofrimento, mas também me permite menos visitas a profissionais da área médica, a menos que seja necessário.

Continuarei meu próprio estudo e aprendizado e, daqui a três anos, levarei este livro para o próximo nível. Há muito a ser descoberto, então por que não estar "vivo e bem" na linha de frente?

OBSERVE O SEGUINTE

A seleção de listas de ervas que atendam à corrente sanguínea é a prioridade número um.

Liderar os grupos de óleos essenciais [grupos de ervas] para gerenciar as comunidades celulares do corpo é a segunda prioridade!

Para cumprir qualquer uma dessas prioridades, a prioridade máxima é selecionar apenas cargas de plantas que tenham óleos essenciais verdadeiros [entidades] que gerenciem os músculos e os tecidos conjuntivos do corpo.

Ao selecionar qualquer lista de pós herbáceos, certifique-se de que todos eles sejam extraídos de: folhas, flores e seus caules. Todas as outras partes da planta de carga podem não ser capazes de servir à humanidade. Por que servir apenas à humanidade? O mistério foi propositalmente colocado na planta de carga do DNA!

Pergunte à comunidade científica por que eles não fotografaram nenhum óleo essencial [entidade] em seu estado vivo em chás ou tinturas há muito tempo. Por quê? Isso pode invalidar todo o trabalho deles hoje!

Há mais plantas de suporte de carga que podem ser encontradas na natureza, mas eu escolhi as "melhores ervas"

para minhas próprias necessidades! Hoje, não há nenhuma necessidade real de selecionar outras ervas na natureza!

Prefiro que meus leitores [alunos] assumam essa tarefa de descoberta, com suas próprias "formas e meios". Ah, ainda tenho que me encontrar com médicos, de vez em quando, mas em meus termos. A única exceção é quando os cirurgiões estão "debruçados sobre mim" em sua mesa de operação: sempre serei muito grato a eles por prolongarem ainda mais a minha vida!

Por fim, por que não escolher suas próprias listas de ervas para obter seus próprios benefícios à saúde ou até mesmo se arriscar a administrar práticas de vida limpa em tempo real? Lembre-se de que todo este livro é um relato em primeira pessoa, e estou muito disposto a compartilhá-lo com outras pessoas que estejam dispostas a buscar níveis mais elevados de bem-estar por meio de seus próprios esforços. Precisei de muita energia para revisar todos os contatos deste livro. Por favor, considere uma revisão da edição do comunicado à imprensa em herbvested.com.

Assinado,

Darrell Parrish

www.herbvested.com

A PLANILHA Nº 1 É PARA UMA ERVA SINGULAR E SEUS RESULTADOS COLETADOS AQUI!

PASSO 1: COLOQUE O NOME CIENTÍFICO AQUI

- _____ pesquisou estas séries principais + óleos essenciais + folhas + flores + caules + estudo científico + pdf]
- _____ pesquisou estas séries principais + óleos essenciais + infusão de ervas + tinturas + estudos científicos + pdf
- _____ pesquisou estas séries principais + óleos essenciais + inalação + ansiedade + estudo científico + pdf]
- _____ pesquisou estas séries principais + óleos essenciais + alívio do estresse + efeito sinérgico + estudo científico + pdf]
- _____ pesquisou estas séries principais + óleos essenciais + inalação + comportamentos + estudo científico + pdf]
- _____ pesquisou estas séries principais + óleos essenciais + inalação + metabólitos + estudo científico + pdf]

algumas palavras-chave alternativas: compostos bioativos, benefícios à saúde, bactérias, fungos, infestações, patógenos humanos, tinturas, insônia, exaustão mental, esgotamento, perda de memória, fadiga.

PASSO 2:

OS RESULTADOS DOS TESTES SÃO BASEADOS EM
EXTRATO DE ERVA, PÓ DE PLANTA SECA OU CHÁ?

ÓLEO ESSENCIAL POR DESTILAÇÃO _____ ÓLEOS
ESSENCIAIS POR CHÁ EM PÓ OU INFUSÃO _____

PASSO 3:

IDENTIFIQUE TODOS OS METABÓLITOS ENCONTRADOS
EM CADA ERVA DE ESCOLHA DO ESTUDO

NÚMERO DE PRIMÁRIAS_____ NÚMERO DE SECUNDÁRIAS_____

PASSO 4:

FAÇA UMA LISTA DOS PRINCIPAIS REMÉDIOS
FOLCLÓRICOS DECLARADOS EM DIVERSOS ESTUDOS

*** [acredito pouco no folclore postado] **** [acredito um pouco no folclore postado]

PASSO 5:

DECLARAÇÃO DE TESTE SINGULAR DE SABOR: USE
PALAVRAS-CHAVE OU SABOR INICIAL RESUMIDO:

QUALQUER SABOR RESIDUAL:

PASSO 6:

RESUMO OU CONCLUSÕES OBSERVADAS DURANTE OS
ESFORÇOS DE BUSCA E, SE HOUVER ALGUMA
IMPORTÂNCIA, COMO MORTES EFETIVAS DE GRAM-
NEGATIVOS OU GRAM-POSITIVOS.

PLANILHA Nº 2 AQUI: RESULTADOS COLETADOS DE MISTURAS DE ERVAS EM GRUPO!

PASSO 1:

LISTE DE UM A SETE NOMES CIENTÍFICOS DE ERVAS
MISTURADAS AQUI!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

PASSO 2:

ERVAS LISTADAS ACIMA CONHECIDAS POR LIMPAR
ATIVAMENTE O SANGUE OU FLUIDOS CORPORAIS?

SANGUE: _____

ÁGUA: _____

PASSO 3:

NOTA PELO MÉTODO DE CAMADAS, O ENDURECIMENTO
FOI COMPLETO/PARCIAL NAS MISTURAS DE ERVAS?

SIM, COMPLETAMENTE: _____

NÃO, APENAS PARCIALMENTE: _____

PASSO 4:

REMOÇÃO DAS MISTURAS DE ERVAS USADAS, HOUVE
EXCESSO DE ÓLEOS USADOS GRUDADOS NAS PENEIRAS?

SIM _____ NÃO _____

PASSO 5:

QUANTOS MINUTOS ANTES DE SENTIR O CHEIRO NO
ESCRITÓRIO OU NOS QUARTOS

5 MIN. _____, OR 10 MIN. _____ OR 20 MIN. _____

PASSO 6:

DECLARAÇÃO DE TESTE DE SABOR: EXPRESSE COM O
MELHOR NÚMERO DE PALAVRAS POSSÍVEIS

SABOR INICIAL: _____

QUALQUER SABOR RESIDUAL: _____

PASSO 7:

DECLARAÇÃO DE TESTE DE AROMA: EXPRESSE COM
POUCAS PALAVRAS POSSÍVEIS

AROMA INICIAL: _____

AROMA POSTERIOR: _____

PASSO 8:

CONTAGEM DE RESPIRAÇÕES PROFUNDAS: NÚMERO DE INSPIRAÇÕES FEITAS NESTA SESSÃO?

NO COMEÇO: _____

NO MEIO: _____

NO FINAL: _____

POSTE TODOS OS COMENTÁRIOS ABAIXO E NO VERSO DA PLANILHA
