



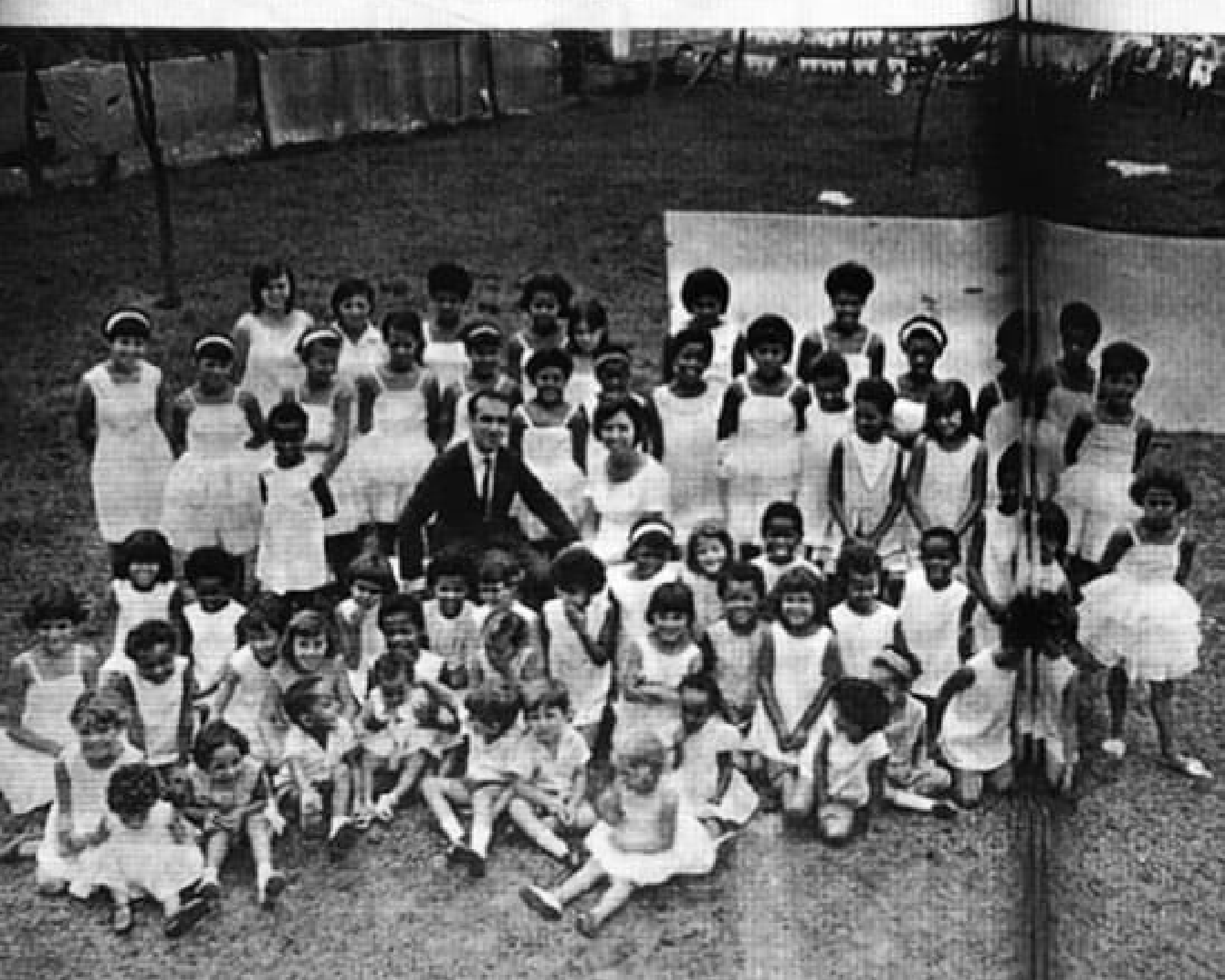
eBook

**Saúde Natural conquistada pela leve
mudança de hábitos**

Gandhi Trópia

Compartilho com você neste Ebook, o que aprendi com meus pais Wilson e Lucia Trópia nas décadas de 70 e 80, e depois o aprendizado que tive na psicologia, acupuntura, medicina chinesa e estudos das ciências. Envolve minha prática, experiências de erros e acertos.

Nasci em uma casa que além dos dois irmãos mais velhos, havia outras 62 crianças abandonadas e adotados por meus pais idealizadores e dedicados. Eles ainda foram os criadores da primeira Clínica Naturista e do primeiro Restaurante Vegetariano de Minas Gerais, na década de 70.



Recebi de meu pai, que leu o livro de Mahatma Gandhi, o nome de registro Gandhi Trópia e tenho recebido portas abertas ao meu trabalho, que soma o meu propósito ao nome de um grande pacifista ativista da Não Violência e filósofo indiano. Sou casado com Sandra Trópia há 30 anos, e temos 4 filhos maravilhosos.

Me formei em Psicologia pela PUC-MG, sou pós-graduado em Acupuntura, fui professor e coordenador de cursos de Acupuntura e Massoterapia por 16 anos, formando em torno de 7.000 alunos neste período, em Belo Horizonte e Salvador-BA.

Vias de Excreção

URINÁRIO – URINA PH ÁCIDO

INTESTINO – FEZES PH ÁCIDO

PELE – SUOR PH ÁCIDO

RESPIRAÇÃO – CO₂ PH ÁCIDO

MESTRUAÇÃO – SANGUE PH ÁCIDO

SANGUE ALCALINO



O sangue arterial é 7,3 à 7,4

PROPORÇÃO

ALCALINOS
FRUTAS - VERDURAS - LEGUMES

ÁCIDOS
CEREAIS – LEITE E DER. – CARNES
AÇUCARES – FEIJÕES

PROPORÇÃO IDEAL DIÁRIA

CONSUMIR

60 % DE ALIMENTOS ALCALINOS
FRUTAS – VERDURAS - LEGUMES

40 % DE ALIMENTOS ÁCIDOS
CEREAIS – LEITE E DER. – CARNES
AÇUCARES – FEIJÕES

PESQUISA SOBRE O CANCER

CAUSAS GENÉTICAS 20% a 30%

CAUSAS ALIMENTARES – HÁBITOS
CAUSAS PSÍQUICO-EMOCIONAIS 70%

ALIMENTOS QUÍMICOS - AGROTÓXICOS
ACROLEINA – CIGARROS
RADICAIS LIVRES – SEDENTARISMO
POLUIÇÃO ELETROMAGNÉTICA

PREVENÇÃO PELA CIÊNCIA

CONSUMIR DIARIAMENTE

5 PORÇÕES DE FRUTAS

2 PORÇÕES DE VERDURAS E LEGUMES

2 LITROS DE ÁGUA

**100 GRAMAS DE CARNE BRANCA
OU MAGRALEITE E DERIVADOS**

**E ATIVIDADE FÍSICA 3 X POR SEMANA
DE 40 MINUTOS**

COMO COMEÇAR A SUA MUDANÇA DE HÁBITOS

SEU HÁBITO ATUAL	SUBSTITUA AOS POUCOS PARA
ALIMENTAÇÃO 100 % ÁCIDA Cereais, Carnes, Leite, Açúcares e Feijões	ALIMENTAÇÃO 60% ALCALINA Frutas Verduras e Legumes
REFRIGERANTES E SUCOS ARTIF.	ÁGUA, SUCOS NATURAIS, CÔCO
EXCESSO DE CAFÉ E CHÁ MATE	CHÁS DE HORTELÃ, CAMOMILA, ETC
BEBIDA ALCÓOLICA DESTILADA Ex: Cachaça, Vodka e Wisk	BEBIDA ALCÓOLICA FERMENTADA Ex: Cerveja e Vinho
AÇUCAR BRANCO	AÇUCAR MASCAVO E MEL
EXCESSO DE SAL	ERVAS AROMÁTICAS, ALHO, CEBOLA
PÃO BRANCO	PÃO INTEGRAL OU CENTEIO
ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL

LEGUMINOSAS SECAS

LEGUMINOSAS VERDES E BROTO

FARINHAS REFINADAS

AVEIA INT., GRANOLA, GERMEN DE TRIGO

LEITE

COALHADA, IOGURTE, LEITE DESNATADO

MARGARINA OU GORDURA DE PORCO

ÓLEOS VEGETAIS

CARNES VERMELHAS E EMBUTIDOS

CARNES BRANCAS

FRITURAS E GRELHADO

COZIMENTO NO VAPOR E ASSADO

ALIMENTOS CONSERVADOS

ALIMENTOS CRUS

ALIMENTOS COM AGROTÓXICO

ALIMENTOS ORGÂNICOS

**NÃO É O QUE VOCÊ COME NUMA FESTA OU NUM DOMINGO QUE DECIDE A SUA SAÚDE,
MAS O QUE SE TORNA O SEU HÁBITO DIÁRIO SEJA NA PARTE FÍSICA, ALIMENTAR E PSICO-EMOCIONAL.**



Banho Vital



Banho Alternado





"Que este ebook possa ter lhe trazido uma
motivação por sua transformação e
conquista de uma nova vida.



www.gandhitropia.com.br

Gratidão.

Gandhi Trópia