



ORIENTAÇÕES PARA: ISAAC LOBATO FRANÇA

Continue com a dieta SEM: glúten, leite e derivados (lactose e caseína), soja, açúcar, comidas processadas e industrializadas (aditivos químicos) e pouco milho orgânico. Porém devido o exame iremos fazer alguns ajustes e direcionar o plano alimentar para uma dieta antifúngica:

1) Cereais integrais sem glúten orgânico:

- Grãos liberados: quinoa, amaranto, painço e trigo sarraceno.
- Farinhas integrais para fazer preparações: farinha de coco, farinha de aveia sem glúten, farinha de maracujá, psyllium, farinha de semente de abóbora, farinha de maracujá, farinha de quinoa, farinha de linhaça entre outras.
- Os cereais só podem ser consumidos após ficarem de molho por no mínimo 8h antes de realizar o preparo.
- Iniciar misturando os novos cereais integrais no arroz orgânico inicie aos poucos até ele comer meio a meio. A intenção é ele comer todo ele integral. Pode começar com o arroz integral se for mais fácil, mas você deve testar os liberados.

2) Tubérculos orgânicos:

- Neste momento só será liberado o inhame, aipim, batata doce e batata yacon.
- O inhame deve ficar de molho, por no mínimo 8h, antes do preparo.
- Não oferecer para ele a batata inglesa sozinha, ela deve estar sempre misturada com as outras opções acima ou não oferecer.

3) Leguminosas orgânicas (feijão, lentilha, grão de bico e ervilha):

- Liberadas para o consumo diário: feijão moyashi, feijão azuqui, lentilha rosa e grão de bico.
- Priorizar o consumo desses liberados e diminuir o consumo dos outros (como: feijão preto, carioca entre outros). Tente oferecer somente 3 vezes na semana os outros e aqueles liberados ele pode consumir diariamente.
- Fazer o remolho de 48 horas. As primeiras 12h deve incluir limão ou vinagre de maçã.
- Além de cozinhar as leguminosas com o caldo de ossos, você deve incluir a biomassa da banana verde (ver receita).
- Incluir os vegetais verdes e verdes escuros.





4) Oleaginosas:

- Não dar para ele consumir castanha de caju, avelã e nem amendoim.
- Incluir no leite ou nas preparações, diariamente, 4 castanhas do para por dia.

5) Leite vegetal:

- Não oferecer mais o leite Novamil rice, pois ele possui açúcar na sua composição. Preferir oferecer os leite caseiros – ver receitas. Ou o vegan Dlight.
- O leite caseiro dura de 4 a 5 dias na geladeira (sempre cheirar antes oferecer) e fica congelado até 15 dias.

6) Proteína animal:

- Continuar com o rodízio.
- Testar as carnes selvagens também: coelho, pato, carneiro entre outros.

7) Caldo de ossos:

- Ver receita do caldo de frango e intercalar o consumo. Ou comprar em pó da marca now – chicken bone broth
- Sempre deve ser utilizado ou de mocotó ou de frango.
- E ele deve ser adicionado nas preparações das comidas salgadas. Ele auxilia muito na produção de colágeno do organismo dele e também na melhora do seu intestino.
- Ela pode tomar o caldo de ossos também, como se fosse suco. Não precisa ser muito, de 50 a 100ml dia se possível. Você pode misturar no suco dele, ou dar de colher, ou na mamadeira.

8) Ovo

- Utilizar com moderação.
- Só utilizar em receitas, ou seja, não oferecer a clara cozida pura para ele.

9) Frutas

- Oferecer a banana apenas 1 vez ao dia.
- Não oferecer frutas muito maduras, pois é mais fácil de elas possuírem a proliferação de fungos. Principalmente a banana, melão e melancia.
- Frutas secas: fazer o uso com moderação, como elas perdem água e possuem mais açúcar é muito mais fácil ter proliferação de açúcar.



10) Alumínio:

- É um metal pesado que intoxica o organismo dele e deu um pouco elevado no exame de metais no cabelo.
- Não usar produtos enlatados e nem caixas de tretra-pack, pois são feitas de alumínio. Ex: latas de atum, sardinha, extrato de tomate, caixinha de leites vegetal – a tala da castanha entre outras, caixinha de sucos entre outros. Preferir fazer em casa ou comprar os orgânicos em potes de vidro.
- Se tiverem utilizando a Airfry ela também tem alumínio, o alimento deve ser colocado num pote de vidro ou papel manteiga para ser feito (fazer furinho no papel antes de utiliza). Usar com moderação
- Ver a troca da parte de higiene corporal no final das orientações.
- Não usar desodorante aerossol perto dele, pois possui alumínio também passa pela pele. Se vocês quiserem trocar: não pode conter na lista de ingredientes: alumínio, triclosan e parabeno em sua composição. Marcas indicadas: como já testasse algumas marca testa essa opção em crystal – marca: Lafes ou Crystal OU desodorantes naturais de Aloe copaíba (www.livealoe.com.br)

GERAIS

- 1) Continuar com a oferta elevada de água. Ele deve consumir em torno de 320 a 480 ml de água filtrada por dia.
 - Como no exame de metais no cabelo deu alumínio elevado tente comprar o filtro para chuveiro.
 - **Filtro para chuveiro:**
<https://www.acqualive.com.br/produtos?busca=chuveiro>,
<https://www.diluka.com.br/purificadores-de-agua-chuveiro/>,
<https://www.acqualive.com.br/produtos?busca=banheira> .
- 2) Continue incluindo nas preparações temperos naturais que possuem função antifúngica e anti-inflamatória como: açafrão da terra (ou cúrcuma), pimenta do reino (sempre utilizar quando utilizar o açafrão da terra, só para fazer a liberação dos nutrientes do açafrão), orégano, sálvia, coentro, alho, alho poró, alecrim, curry, cebola, canela, hortelã e gengibre.
- 3) Para cozinhar continue utilizando somente azeite de oliva extravirgem (índice de acidez inferior a 0,5%), óleo de coco extravirgem ou banha de porco orgânica.



- Finalize o prato dele com 1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem aromatizado (ver receita abaixo). Você pode cozinhar com azeite aromatizado e deixar o puro para colocar na comida após pronta.
 - Receita do azeite aromatizado: aromatizar o azeite de oliva extravirgem com alho, alecrim ou coentro ou orégano. Comprar o azeite de oliva extravirgem, abrir e colocar dentro, 1 a 3 ramos inteiros de alecrim e/ou orégano e/ou semente de coentro orgânico, ou 3 a 5 dentes de alho (amassar o dente de alho com uma faca, retirar a pele e colocar no vidro). Deixar o vidro em repouso por 1 semana num lugar escuro. Depois é só utilizar.
- 11)** Inclua na alimentação dele semente de abóbora (1 a 2 colheres de sopa por dia): você pode comprar pronta em casa de produtos naturais ou fazer em casa. Comprar a abóbora (prefiro fazer com a abóbora cabotiá), retirar as sementes, lavar bem e coloca-las no forno com óleo de coco e deixar secar, ela fica bem crocante. Você pode utilizar ela assim (colocar por cima do prato dela) ou moer ela no liquidificador fazendo uma farinha e adicionar nas preparações como sucos, feijão, molhos entre outras.
- 12)** Prefira sempre oferecer os alimentos frescos para ele, quanto mais tempo ele ficar pronto na geladeira mais fácil é de proliferar fungos. Você pode preparar e logo congelar, desta forma não prolifera fungo.
- 13)** Abuse no uso das Brássicas, como: brócolis, couve-flor, repolho, couve-de-bruxelas, nabo, rúcula, e dos vegetais verdes e verdes-escuros entre outros na alimentação dele. Pode ser escondido, sem problemas. Elas auxiliam na limpeza do organismo dele, deixando-o menos propício para o aparecimento de fungos.
- 14)** Utilizar ao máximo os produtos orgânicos.
- 15)** Quando for fazer receitas, prefira utilizar como fermento o bicarbonato de sódio ao invés do fermento químico ou biológico.
- Marcas de fermento sem alumínio: ecobio, Bob's red Mill e fleischmann. Porém utilizar com moderação, pois o fermento não deixa de ser fungo.
- 16)** Abuse no uso dos produtos com base de coco como: farinha de coco, leite de coco, óleo de coco, polpa do coco (retirado do coco marrom ou verde), lascas de coco entre outros. O coco além de ser rico em fibras possui ácidos láurico, caprílico e cáprico que possuem propriedades antifúngicas e antibacterianas.



HIGIENE PESSOAL

- 1) **Shampoo e condicionador:** não podem conter na lista de ingredientes: SLS (sulfato), SLES, laureth, sulfato de coco, parabenos, corantes, aluminnum. Marcas indicadas: orgânico natural (<https://www.lojaorganiconatural.com.br/>), oroargon, semente de gaia, weleda, muslan cosmetic, mustela, hipp, budchen, livealoe (www.livealoe.com.br) – opções: linha aloe frutas, entre outros.
- 2) **Sabonete:** marca indicada: livealoe (www.livealoe.com.br) – opções: sabonete higienizante, flor de Aloe, OU bio reserva folio (www.reservafolio.com.br) – opções: sabonete vegetal de cupuaçu entre outros.
- 3) **Creme corporal:** marca indicada – livealoe (www.livealoe.com.br ou contato@livealoe.com.br) – opções: puro gel de Aloe, água de aloe hidratante, creme balsâmico, hidratante corporal – aloe cupuaçu, leite cremoso corporal, OU bio reserva folio (www.reservafolio.com.br) – opções: loção hidratante de cupuaçu, óleo pós banho de castanha de caju, leite hidratante corporal harmonia entre outros.

USO DE TELAS (TEVEVISÃO E TABLET) E CELULARES

- 1) Manter o uso o mínimo possível. Evitar deixa-lo assistir 1 hora corrido, sempre quebrar horário.

13/02/2022.

Suzana Marques da Silveira
CRN 10 4469