

## **Cardápio da mãe que amamenta**

### **Trofoterapia**

- manter um dia de jejum e, durante o dia tomar sucos naturais de 2 em 2 horas, das seguintes frutas: mamão, laranja-lima, uvas frescas, cenoura com beterraba, maracujá, pinha, etc. usar uma fruta de cada vez;
- a partir do segundo dia, comer no café da manhã: frutas doces, mingaus de fubá de milho ou aveia preparados com leite de cabra ou de soja, e granola com um punhado de amendoim torrado.
- almoço: salada crua (variar diariamente), arroz integral com gersal, ensopados de hortaliças, tofu 3 vezes/semana, feijão azuki, amendoim ou gergelim torrados; jantar: frutas ácidas cruas ou assadas, pão integral com mel ou torradas;

### **Sucoterapia**

- suco de cenoura com beterraba, adoçar com mel, em jejum;
- suco de mamão com banana e abacate, às 10 horas da manhã;
- suco de maracujá adoçado com açúcar demerara, 1 hora antes do jantar;

### **Fitoterapia**

- tomar 1 xícara de chá de alecrim com erva-doce, antes de dormir;
- tomar 1 xícara de chá de erva cidreira e alfavaca, depois do almoço e jantar;

### **Outros alimentos recomendados**

- jaca, pinha, melão, pêra, graviola, fruta do conde, figo, tâmara, uvas passas, ameixas secas, leite de castanha-do-pará, leite de gergelim, leite de amendoim, levedo de cerveja, germe de trigo, tomate, acerola, manga, ovo de galinha caipira, cuscuz, feijão de soja, etc.

### **Mamadeiras para o bebê**

- o leite materno é o melhor alimento para o bebê. Mas se falta o leite, preparar mamadeiras com as seguintes misturas;
- 1/2 copo de água de coco verde, 1 banana da prata ou banana maçã, 1 colher de açúcar demerara e uma pitada de sal. Bater no liquidificador, coar e dar a beber;
- 1/2 copo de leite de castanha-do-pará e 1 banana da prata;
- 1/2 copo de leite de extrato de soja com 1 banana da prata;

### **Outros alimentos**

- não apresse em dar ao bebê alimentos cozidos, pois produzem toxinas e enfraquecem o organismo da criança. Dê-lhe papinhas de frutas frescas, como banana com maçã raspadinha; mamão amassado com banana; frutas batidas com leite de castanha-do-pará, ou leite de soja (extrato);
- dar uma colherinha de mel de abelha com uma colherinha de azeite de oliva, ao despertar.

### **Hidroterapia**

- com uso de uma toalha pequena, úmida-fria, massagear a pele do bebê todas as manhãs, ao despertar, e antes dos banhos diários, começando pelo pulso da mão direita. Molhar a toalha somente uma vez, e mudar as faces a cada vez que faz a fricção. Tal procedimento, segundo Ellen G.White, elimina as impurezas da pele e reativa músculos e nervos - Conselhos Sobre Saúde, pags. 58 e 103.

### **Fitoterápicos;**