

Terapeuta Holístico em Irisdiagnose e Nutrição Natural CRTH/Ba 798/08

(De acordo com Resolução nº 07 do Conselho Federal de Terapia, publicada no Diário Oficial da União, em 26/07/95 e conforme Portaria nº 971, do Ministério da Saúde, publicada no Diário Oficial da União, em 04/05/2006)

Terapeuta Holístico: Gilvan Brasil (77) 99905-7828

Cardápio para gestantes

Alimentação natural, água pura, ar puro, exercício físico, luz solar, repouso físico e mental, controle das emoções e inteira confiança em Deus. Eis os remédios essenciais à saúde, principalmente para gestantes. Os casos de eclâmpsia ocorrem em gestantes que consome gorduras e carnes no período de gestação. Para favorecer a eliminação das toxinas do organismo, é necessário a manutenção de uma dieta sem gorduras e proteínas de origem animal pelo período de 3 meses.

Trofoterapia

Jejum terapêutico

- suspender a alimentação por um dia, e tomar somente água natural com algumas gotas de limão, de 2 em 2 horas;
- **no segundo dia**, tomar suco de frutas cítricas (laranja, lima, cenoura, pinha e água de coco), a cada 2 horas, uma fruta de cada vez na forma de suco;
- **terceiro dia**; passar o dia comendo somente frutas, como mamão, maçã, banana e pinha, de 3 em 3 horas; comer uma fruta de cada vez;
- **quarto dia: café da manhã** – frutas doces, pão integral e amendoim torrado; **almoço** – salada crua, arroz integral com gersal, feijão azuki e amendoim torrado; **jantar**- frutas ácidas e bolacha de sal e água;
- **quinto dia**: o mesmo cardápio do quarto dia;
- **sexto dia**: o mesmo cardápio do terceiro dia;
- **sétimo dia: café da manhã** – comer uma fruta doce; mingau de cereais; pão integral e amendoim torrado; **almoço** – salada crua; arroz integral com gersal ; ensopado de abóbora com quiabo e couve-flor; feijão azuki e farinha de cereais; **jantar** – sopa de hortaliças;
- continuar com um cardápio simples, consumindo frutas, cereais, oleaginosos, granola, pães de aveia, leite de cabra, castanhas, amendoim torrado, tofu, grão-de-bico, chuchu, beterraba, cenoura, alface, uvas frescas, pão integral, feijão azuki, tomate, ameixa, pão torrado, repolho, banana da prata, maçã vermelha, mamão, pêra, jaca, caju, canjica, iogurte natural, leite de soja, gergelim, sementes de girassol, azeitonas, leite de amendoim, leite de gergelim, ovo de galinha caipira, pepino, cebola, levedo de cerveja, macarronada, batata-doce assada, mandioca, inhame, feijões, assado de soja, ervilha, lentilha, glúten, etc.

Sucoterapia

- tomar meio copo de suco puro de uvas frescas, em jejum, 2 vezes/semana;

Hidroterapia

- fazer lavagens vaginais com água fria contendo suco de 1 limão inteiro com casca e tudo (ralado), ou chá de erva-doce, para prevenir abortos ou bactérias na vagina.
- colocar uma bolsa de gelo sobre o estômago, durante 20 minutos, antes da refeições;

Geoterapia

- cataplasma de argila fria sobre o ventre, com duração de 1 hora, diariamente, até ao dia do parto;

Fitoterapia

- chá de erva cidreira com erva-doce, após as refeições;
- chá de erva cidreira com uma folha de melão-de-são-caetano, sem doce, 2 vezes/dia, quando há ameaça de aborto;

Crioterapia

- chupar gelo, e tomar chá de erva cidreira com uma pitada de sal, para combater enjôos ou náuseas;

EVITAR – Carne vermelha, Frango e ovos de granja, batatinha cozida, leite de vaca, café de torrefação, doce de leite, chocolates, açúcar e pão branco, refrigerantes, enlatados e conservantes.