

LIMPEZA DOS INTESTINOS (durante 02 meses)

“...limpa primeiro o interior (intestinos, sangue, mente e coração), para que também seu exterior fique limpo” Mat. 23:26.

-- Semanalmente, a cada 8 dias, às 6:00 hs, bater no liquidificador e tomar a seguinte mistura: --

() 01 copo de sumo de laranja, 08 colheres de leite de magnésio e 10 ameixas; ou misturar 01 copo de suco de folhas de mastruço com 03 colheres de óleo de ricínio. Durante este dia de laxante, tomar somente sucos naturais de: cenoura com laranja; melancia; melão; uvas; abacaxi com maracujá; couve com batatinha e limão. (utilizando uma fruta diferente a cada 02 horas), ou tomar suco natural a cada 02 horas de: _____.

() Lavagem via retal a cada 08 dias, contendo 01 litro de água morna com sumo de 01 limão e 01 colher de sal.

QUALIDADE DE VIDA CONFORME O RELÓGIO BIOLÓGICO

05 às 07 hs – praticar ginástica de alongamento, imitando o gato, começando na cama, espreguiçando-se fazendo caretas, abrindo bem a boca, contorcendo-se e respirando profundamente. Logo após, exercício físico, seguido de um banho frio, e tomar em seguida 02 copos de água morna com sumo de 02 limões; ou tomar suco natural de: _____

07 às 09 hs – desjejum: comer 01 à 03 variedades de frutas doces, até fartar-se, com pão integral ou biscoito integral e queijo de leite de cabra; ou iogurte natural com mel; ou mingau de aveia; e logo após comer 01 a 02 colheres de farinha protéica conforme seu tipo de sangue; ou comer ou tomar _____

Às 11 hs – tomar 01 copo de suco natural de: _____

Às 12 hs – almoço: comer uma salada crua de verduras ou hortaliças com molho shoyu, preparada na hora, e logo em seguida, arroz integral com gersal (gergelim com sal); ensopado de hortaliças; feijão verde ou azuki; 02 colheres de farinha protéica conforme seu tipo de sangue. Sobremesa: tomar 01 xícara de chá morno e sem doce de: _____

16 hs – tomar suco natural de: _____

18 hs – jantar: comer uma variedade de frutas ácida ou semi-ácida, até fartar-se, com pão integral ou bolacha de sal e água; ou tomar uma sopa pré-cozida (10 minutos de cozimento) de cereais ou hortaliças, temperada com raízes de açafrão e gengibre.

20 hs – tomar 01 xícara de chá de : _____

Frutas doces: banana, mamão, maçã vermelha, abacate, pinha, jaca, melão, melancia, etc.

Frutas ácidas e semi-ácidas: uvas, abacaxi, laranja, maçã verde, caju, goiaba, romã, pêra, manga, maracujá.....

Hortaliças: abóbora, beterraba, cenoura, repolho, quiabo, chuchu, berinjela, couve-flor, alho, pimentão.....

EVITAR: boi, ovelha, porco e derivados, frango e ovo granja, peixe de couro, leite de vaca, açúcar branco, massa branca, café, adoçantes químicos, enlatados, álcool, fumo, refrigerantes; (substitua-os por naturais).

FITOTERÁPICOS:

HIDROTERAPIA / GEOTERAPIA:

