

REEDUCAÇÃO PARA EMAGRECER

A obesidade ou excesso de gordura tem como causa principal o consumo excessivo de alimentos refinados, além da falta de alimentos fibrosos. O problema maior não é deixar de comer, e sim comer alimentos pobres em gorduras e açúcares, mantendo uma dieta exclusivamente natural e rica em fibras. Além da dieta adequada, o exercício físico é indispensável às manhãs.

O REGIME DIETÉTICO

— batata doce, farelo de trigo, arroz integral, ameixa-preta-seca, amendoim, banana, castanhas, cebola, coco, soja, farinha de soja, farinha de trigo integral, vagem, ervilha, feijão-verde, sementes de gergelim, semente de girassol, laranja comida com bagaço, nozes, figo, couve, cenoura, aipim, frutas, verduras, cereais integrais, legumes e alho.

O QUE NÃO DEVE COMER

- Evitar farinha branca, pão, macarrão e arroz branco, bolachas doces, queijo, carnes, café, chocolate, doces, açúcar branco, sorvetes, refrigerantes, margarinas, gorduras.
- Evitar, também, tomar água ou sucos durante as refeições; tomar um copo de água 1 hora antes das refeições e outro duas horas após.

LIMPEZA DOS INTESTINOS

- a cada oito dias, durante 2 meses, tomar, antes de dormir, a seguinte mistura: 1 copo duplo de suco puro de laranja contendo 6 ameixas-secas e 1 fatia de mamão. Na manhã seguinte, tomar, em jejum 1 copo de chá quente de sene e carqueja, e passar durante todo o dia, tomando somente sucos naturais, sem doce, a cada 3 horas (cenoura; laranja; cenoura e laranja; uvas frescas e abacaxi; laranja com abacaxi e maracujá).

1ª REFEIÇÃO (opção do dia)

- A) comer frutas doces, e logo após castanhas, gergelim e um copo de leite de soja; B) comer mamão, e logo após amendoim e sementes de girassol pre-cozidas com sal; C) comer mamão com banana, e logo após mingau de farinha de soja e castanhas; D) suco de cenoura com água de coco e gergelim com amendoim. Comer 2 colheres de farinha proteica do seu tipo de sangue e 2 colheres de paçoca de amendoim e pipoca.

2ª REFEIÇÃO (opção do dia)

- A) salada crua de cenoura, alho, couve e azeite de oliva logo em seguida comer arroz integral, soja, batata doce com casca, gergelim e castanhas; B) salada crua de cebola, cenoura, couve e alho; arroz integral, ervilhas, vagem, farelo de trigo e gergelim; C) salada crua de alho, sementes de gergelim, cenoura e ameixa-preta-seca; arroz integral, feijão-verde, vagem e aipim. Comer farinha proteica e logo em seguida, paçoca de amendoim e pipoca.

3ª REFEIÇÃO (opção do dia)

- A) comer frutas ácidas; pão integral e chá quente de confrei; B) frutas ácidas; ameixas-pretas-secas e café de sementes de girassol; C) — frutas ácidas; amendoim com gergelim e castanhas; chá de confrei e paçoca.

SOBREMEDA (para as três refeições)

- Paçoca preparada com amendoim tostado, pipoca *sem* sal, gergelim e fibra de trigo. Ingerir 2 colheres, após refeições.

CEIA (opção)

- chá quente de confrei; B) água morna com suco de limão; C) chá de cabelo de milho; D) chá de sabugueiro; E) chá de carqueja. Todos sem açúcar.

FOTOTERÁPICOS (vide bloco de Recomendação Terapêutica)

OBS: fazer bastante exercício físico, diariamente. Dois banhos genitais por dia de 20 minutos cada. Tomar um banho quente de três minutos e logo após despejar água fria a todo o corpo do pescoço para baixo, toda noite antes de deitar. Tomar, entre as refeições, suco de laranja com berinjela, alho e limão.