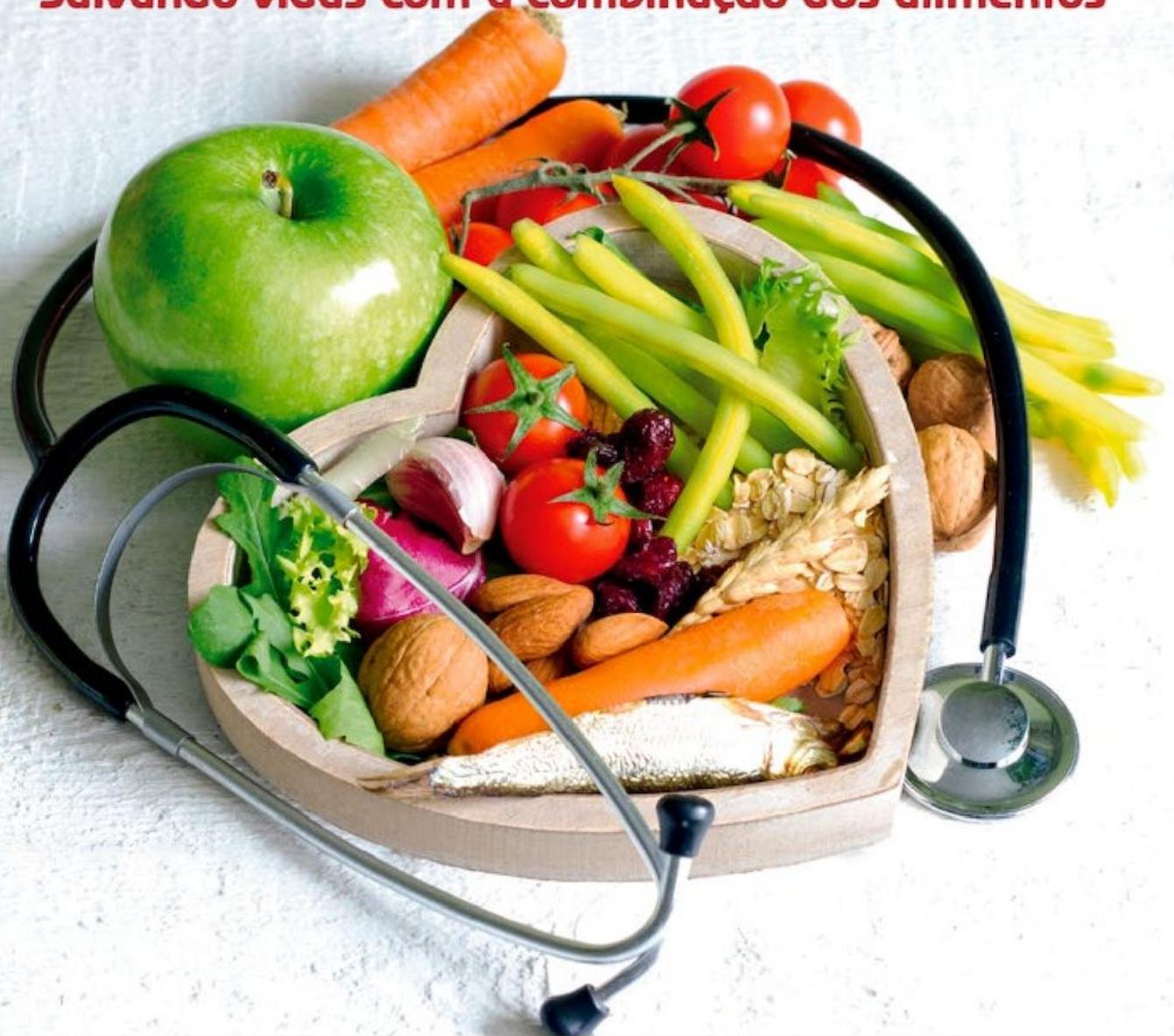




CURA

Salvando vidas com a combinação dos alimentos



Firmino Oliveira e Rubens Marques



Salvando vidas com a combinação dos alimentos

Firmino Oliveira e Rubens Marques

Copyright © 2017 por
Editora e Distribuidora Novo Estilo, Distribuidora Ltda.

2ª edição: Fevereiro de 2017

Coordenação Editorial e de Produção
Editora Novo Estilo Ltda

Projeto Gráfico, capa e Diagramação
Ativa Comunicação e Design

Revisão Ortográfica
Jacqueline Teixeira

Fotos
Arquivo Novo Estilo
Shutterstock Stock Photos

Todos os direitos reservados por
Editora Novo Estilo Ltda
Belo Horizonte — MG - Tel: 55 31 3303 0650

Site: www.livroacura.com.br
Fabebook: facebook.com/cura.livro
E-mail: projetosaudeevida@live.com

Consultoria Técnica

Dr. José Oscar Alvarenga Macedo, CRMMG 11198, Mestre em Ginecologia e Obstetrícia pela UFMG, Palestrante pela Unimed BH, Título de Especialista em Ginecologia e Obstetrícia pela Federação Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetrícia - FEBRASGO.

Rocheli Camargo CRF 15609, bacharel em Farmácia pela UNIVALE, fez curso de Capacitação Técnica em Accu-Check Combo, (Operação de Bombas de Insulina) em 2013. Atua na área há 11 anos.

Sabrina Palhares Dutra Silva, bacharel em Nutrição 7957 pela Faculdade de Pará de Minas, também bacharel em Ciências Biológicas, atua como Nutricionista Clínica e em Controle de Qualidade.

Aviso ao Leitor

Caro leitor, você tem em mãos um excelente guia prático, resultado de pesquisas, de anos de experiência e dedicação à Medicina Natural e seus tratamentos milenares.

Confiamos no resultado positivo dos tratamentos nele apresentados, entretanto, os mesmos não substituem o acompanhamento profissional de médicos, nutricionistas, dentistas, etc.

Mergulhe no maravilhoso mundo da saúde através da alimentação. Verás que é possível prevenir, tratar e ter melhor qualidade de vida com mudanças de hábitos simples do dia a dia.

Prefácio

A vontade de escrever um livro vem de muito tempo. Tenho esse sonho há 15 anos, desde que comecei a trabalhar e conhecer mais sobre a medicina natural. Ao longo desses anos, e várias pesquisas aprofundando o estudo sobre alimentos mais saudáveis e os benefícios dele para o corpo, senti a necessidade de repassar esse conhecimento para as pessoas que desejam mudar seus hábitos alimentares.

Nesse período de aprendizado, conheci o terapeuta Firmino Oliveira, autor de vários livros de medicina natural, e decidimos unir informações para levar à população a ideia de alimentação saudável. Uma alimentação sadia envolve a escolha de alimentos não somente para manter o peso ideal, mas também para garantir uma saúde plena. As dietas são rotinas alimentares que buscam atingir um determinado objetivo, e nem sempre vão ao encontro de conceito de alimentação saudável.

Como em Gênesis, Cap. 1:29: “E disse Deus: Eis que vos tenha dado toda a erva que dê semente, que está sobre a face de toda a terra; e toda árvore, em que há fruto que dê semente, ser-vos à para mantimento.” Assim, podemos dizer que os alimentos tirados do solo são ricos em valores nutritivos e muito mais saudáveis.

Através de vários estudos, cursos e estágios na área, percebo como a alimentação saudável influi em nossas vidas. E, para chegarmos à velhice com saúde, é preciso cuidados desde a gestação. No versículo 3 João, Cap. 1:2 em que diz: “Amado, desejo que te vá bem em todas as coisas, e que tenhas saúde, assim como vai bem a tua alma”. Neste livro, reunimos as melhores opções de alimentação correta para prevenir e tratar enfermidades, preferindo os alimentos naturais e saudáveis para que se obtenha saúde plena.

Com isso, acredito que o livro a *A CURA* será um sucesso, que ajudará a população a resgatar a saúde da família, adotando hábitos alimentares mais saudáveis. Como dizia Hipócrates “Que teu remédio seja teu alimento, e que teu alimento seja teu remédio”.

Rubens Marques

SUMÁRIO

Introdução	17
Vegetarianismo	20
Carne	20
<i>Carne</i>	25
<i>Problemas na digestão</i>	27
<i>Obesidade</i>	29
<i>Ácido úrico</i>	30
<i>Doenças cardio vasculares</i>	32
<i>Nutrição vegetarian</i>	35
O mito da proteína	20
Alimentos especiais	20
<i>Biogênicos</i>	25
<i>Problemas na digestão</i>	27
<i>Obesidade</i>	29
<i>Ácido úrico</i>	30
<i>Doenças cardio vasculares</i>	32
<i>Nutrição vegetarian</i>	35
Combinação de alimentos	20
<i>Frutas doces</i>	25
<i>Frutas ácidas</i>	27
<i>Frutas semi-ácidas</i>	29
<i>Frutas hídricas</i>	30
<i>Frutas oleaginosas</i>	32
<i>Feculentos</i>	35
<i>Hortaliças</i>	25
<i>Leguminosas</i>	27
<i>Cereais</i>	29
<i>Frutas cítricas x Frutas doces</i>	30

Combinções próprias e impróprias	20
<i>Combinções Alimentares</i>	25
<i>Combinções Impróprias</i>	27
<hr/>	
Sucoterapia	20
Sucoterapia receitas	20
<i>Suco para Coração</i>	25
<i>Suco Anti-Estresse</i>	27
<i>Suco para Acne</i>	29
<i>Suco para Dor de Cabeça</i>	30
<i>Suco Anti-inflamatório Intestinal</i>	32
<i>Suco Diurético</i>	35
<i>Suco Verde Redutor de Medidas</i>	35
<hr/>	
Dieta do mediterrâneo	20
Alimentação da gestante	20
Alimentação do recém-nascido	20
Alimentação do bebê	20
Alimentação da criança	20
Alimentação do adolescente	20
Geração <i>fast-food</i>	20
Alimentação do adulto	20
Alimentação do idoso	20
Sexo na terceira idade	20
<i>Alimentos que Favorecem o Aumento da Libido</i>	25
<hr/>	

Mastigação	20
Língua	20
Fezes e urina	20
Classificação de peso corporal (IMC)	20
Sugestão de cardápio para enfermidades	20
Obesidade	20
Diabetes	20
Hipertensão arterial	20
Colesterol	20
Gastrite	20
Doença do fígado	20
Gota	20
Receitas culinárias	20
Temperos que servem de remédio	20
Curas	20
<i>Cura do limão</i>	25
<i>Cura da laranja</i>	27
<i>Cura do alho</i>	27
Enfermidades e tratamentos	20
<i>Ácido úrico</i>	25
<i>Anemia</i>	27
<i>Amenorréia</i>	27
<i>Amigdalite</i>	27

<i>Arteriosclerose</i>	25
<i>Bronquite</i>	27
<i>Câncer</i>	27
<i>Cirrose hepática</i>	27
<i>Cólica</i>	25
<i>Diabetes</i>	27
<i>Doenças da garganta</i>	27
<i>Doenças do coração</i>	27
<i>Doenças da próstata</i>	27
<i>Doenças dos ovários</i>	27
<i>Dor de cabeça</i>	25
<i>Estresse</i>	27
<i>Febre</i>	27
<i>Hipertensão arterial</i>	27
<i>Hipotensão arterial</i>	25
<i>Impotência sexual</i>	27
<i>Insônia</i>	27
<i>Osteoporose</i>	27
<i>Pneumonia</i>	27
<i>Prisão de ventre</i>	27
<i>Problemas de coluna</i>	25
<i>Psoríase</i>	27
<i>Reumatismo</i>	27
<i>Rinite</i>	27
<i>Sinusite</i>	27
<i>Varizes</i>	27

■ **Vícios** 20

■ **Alcoolismo** 20

■ **Tabagismo** 20









Dentre os seres vivos somente a raça humana pode escolher o próprio alimento. Escolhemos o que, quando e quanto comer. Nossos menus podem conter refeições leves, condimentadas, cruas, sofisticadas, com mais calorias, com menos calorias. Podemos inclusive, preferir ficar em jejum. Tal privilégio, no entanto, não trouxe reais benefícios à humanidade. Ao contrário, serviu para produzir distorções alimentares ao longo da história, com preço altíssimo, muita das enfermidades que nos afligem estão relacionadas à dieta. Enfermidades cardíacas, obesidade mórbida, diabetes mellitus, colesterol alto, entre outras, têm muitas vezes, em graves e sedimentares erros alimentares e estilo de vida.

Em reportagem a revista *Veja*, da Editora Abril, afirma, citando estudo realizado pela Universidade Stanford, dos EUA, que “O estilo de vida é o mais importante fator de longevidade nos países industrializados (53% dos fatores determinantes para uma longevidade com mais saúde). Por estilo de vida entende-se alimentação saudável, prática regular de exercícios físicos e alguma tranquilidade para encarar os problemas familiares e profissionais”. O tema saúde, alimentação e qualidade de vida exerce fascínio em todos os setores da sociedade.

Nos últimos anos, uma verdadeira revolução parece invadir costumes arraigados há séculos. Mais do que um modismo, o interesse por saúde e alimentação mostra que não suportamos mais sofrer com graves enfermidades que poderiam ser evitadas.

Em todo o mundo o número de adeptos de algum tipo de atitude natural cresce grandemente. Os fabricantes de alimentos preocupam-se mais com qualidade, valor calórico e nutricional dos produtos. Novas legislações são criadas para informar e proteger os consumidores.

Nos meios de comunicação de massa, são frequentes as reportagens especiais sobre hábitos alimentares e sua relação com enfermidade e saúde. E, no centro de tantas mudanças, a alimentação baseada numa dieta carnívora, produtos alimentícios artificiais, e o uso de produtos químicos na produção, manuseio e conservação dos alimentos começam a ser, no mínimo, questionados com seriedade. Mas, apesar da onda naturista parecer invadir o mundo, a realidade mostra-nos que as mudanças não acontecerão facilmente.

Os hábitos alimentares que temos hoje são resultado de equívocos seculares. Depois de mais de duzentos anos da revolução industrial e do aporte

maciço de alta tecnologia experimentado pela humanidade nos últimos anos, a raça humana adaptou-se completamente aos alimentos industrializados. São produtos destituídos de valores nutricionais e de fibras alimentares. Verdadeiras bombas fabricadas com substâncias artificiais e nocivas à saúde. Antes dos avanços tecnológicos, a humanidade não conhecia os valores nutricionais dos alimentos. Hoje, apesar dos conhecimentos acumulados, descobre que é escrava de condimentos, cores, odores e sabores dos frutos colhidos na árvore da indústria de alimentos.

Nosso corpo é a primeira arma que possuímos na luta contra bactérias, vírus, fungos e outros corpos estranhos. Promove o equilíbrio entre órgãos e funções orgânicas. A quantidade de insulina que o pâncreas produz é equivalente à necessidade existente na corrente sanguínea. Exceto nos casos de deficiências genéticas, a máquina humana é equipada com armas poderosas contra enfermidades.

Quando adotamos alimentação prejudicial ao organismo, provocamos alterações no metabolismo capazes de prejudicar grandemente sua defesa. A escolha por dieta desregrada e até mesmo irresponsável acarreta alto ônus ao organismo. Não cuidar da própria alimentação é equivalente à autoflagelação. E o fazemos com frequência. Sem nos importar com o tipo de alimentação, regularidade nos horários, combinações de alimentos ou mesmo com a qualidade nutricional do que comemos, exigimos desta máquina maravilhosa, nosso organismo, muito mais daquilo que ela nos pode dar.

Quando ingerimos alimentos reconhecidamente nocivos ao organismo provocamos inúmeras enfermidades. Corantes, conservantes, estabilizantes, açúcar refinado, bebidas alcoólicas são apenas alguns exemplos de venenos que convenciamos chamar de alimentos e que são largamente utilizados em nossos dias. Somos, portanto, responsáveis por grande parte das enfermidades que nos acometem. Temos o direito de escolher nosso alimento. E, geralmente, escolhemos mal.

A “Organização Mundial de Saúde” (OMS) define a saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”. Nos dias atuais, tratar do tema saúde através da alimentação é trazer à baila uma das mais novas ciências: a nutracêutica, que se propõe a investigar o que comemos e quais os efeitos dos alimentos no nosso organismo.

Apesar de o conceito existir há milhares de anos - Hipócrates já dizia, há 2.500 Ac, “deixe o alimento ser teu remédio e o remédio ser teu alimento” -, apenas nos últimos anos é que a terapia através

dos alimentos começa a ser considerada ciência. Inúmeros institutos de pesquisas, tanto no Brasil como no exterior, estão investindo milhares de dólares em pesquisas. Conhecimentos empíricos que eram transmitidos de pais para filhos, são agora comprovados por importantes órgãos governamentais de saúde. A sabedoria dos nossos avós e dos matutos, os remédios de ervas usados pelos indígenas, frequentam, atualmente, tubos de ensaio de importantes centros acadêmicos.

Algumas universidades, da Europa e Estados Unidos têm convidado pajés e homens do campo para participarem de pesquisas. O objetivo é registrar os conhecimentos populares para futuras comprovações científicas. Não restam dúvidas de que o alimento é nosso melhor remédio. Suprir o organismo dos nutrientes de que necessita, é prepará-lo para enfrentar as enfermidades e restabelecer o equilíbrio fisiológico do corpo e como consequência, obter cura. A medicina natural é uma excelente alternativa para quem deseja viver de forma saudável. Todos os nutrientes de que necessitamos estão presentes no reino vegetal, com imensas vantagens.

Vale à pena conferir, nas páginas deste livro, o melhor que a natureza tem a nos oferecer. Acreditamos que a cura vem de dentro para fora. E para que isso ocorra, devemos nos atentar a hábitos alimentares cada vez mais saudáveis, e, conseqüentemente, aproveitarmos de todos os benefícios que a natureza tem a nos oferecer.

Nesse livro, você encontrará diversas informações úteis, como o valor nutricional dos alimentos, vegetarianismo, veganismo, vantagens e desvantagens do consumo da carne, tratamentos naturais para diversas enfermidades, classificação dos alimentos, combinação de alimentos, dieta do mediterrâneo, extraordinárias receitas culinárias, plano alimentar da gestação a terceira idade, dietas específicas para algumas doenças crônicas e perceberá, certamente, a importância de saber usufruir de forma correta de todos os benefícios disponíveis na natureza no seu dia a dia.

Os Autores



1

VEGETARIANISMO





Nossos alimentos exercem influência decisiva na qualidade da nossa saúde. De acordo com a nutracêutica — ciência nova que estuda as propriedades terapêuticas dos alimentos — encontramos em nossa mesa os nutrientes necessários para prevenção e até mesmo tratamento de muitas enfermidades. Essa não é uma constatação tão nova. Há mais de seis mil anos Hipócrates já alertava para a relação entre saúde e alimentação.

Especialistas e estudiosos mostram como a relação é simples: nosso organismo utiliza os nutrientes dos alimentos, transformando-os em substâncias para a formação e manutenção de órgãos, tecidos, células etc. No entanto, para boa parte da população é justamente na alimentação que surgem os problemas de saúde.

Como um convite à gula, pratos atraentes, saborosos e muitas vezes nada saudáveis são colocados ao lado de vegetais de alto valor nutritivo - arrançados, normalmente, com poucos atrativos. Assim, as pessoas preferem uma saborosa lasanha e se esquecem da salada que está a pouca distância. Isso aconteceu com o vegetarianismo por muitos anos. Visto como opção excêntrica, soava como loucura abandonar o uso de carnes, aves e peixes.

Entretanto, outras questões são relevantes: o vegetarianismo é saudável? A abstenção do uso de carne pode causar subnutrição? É possível ao ser humano adaptar-se a uma dieta completamente livre de produtos de origem animal? A polêmica sobre dietas alternativas têm frequentado os mais variados ambientes científicos.

À medida que universidades do mundo inteiro, órgãos de pesquisas e grandes empresas investem em investigações mais sofisticadas, novas luzes são lançadas sobre as ciências da alimentação. A consciência da relação entre saúde e boa alimentação impulsiona o crescimento do vegetarianismo em todo mundo.

Não é por acaso que a sociedade volta-se para o vegetarianismo. Depois de anos sofrendo com enfermidades provocadas por hábitos pouco saudáveis, descobrimos que prevenir é o melhor remédio. Segundo a American Dietetic Association, os vegetarianos apresentam menos riscos de desenvolver doenças cardíacas, hipertensão, obesidade, diabetes, câncer, diverticulite, cálculos biliares e renais, desordens intestinais e osteoporose, entre outras doenças.



1



2



3



4



5



6



7



8

Existem vários grupos de dietas surgidas a partir do conceito de vegetarianismo:

1 - Vegetariano Estrito

Exclui todos os produtos de origem animal. Admite o consumo de vegetais, frutas, hortaliças e leguminosas.

2 - Lactovegetariano

Exclui carne e ovos. Admite vegetais, frutas, hortaliças, leguminosas e produtos lácteos.

3 - Ovolactovegetariano

É a dieta seguida pela maioria dos intitulados vegetarianos. Exclui o uso de carnes e pescados. Admite o uso de ovos e produtos lácteos, além dos alimentos de origem vegetal.

4 - Semivegetariano

Não é autenticamente vegetariano. O consumo de produtos de origem animal é limitado. Alguns excluem apenas a carne vermelha, admitindo peixes e carnes brancas. Essa dieta é bastante relativa variando de indivíduo para indivíduo.

5 - Vegan

Bastante radical, a dieta vegan exclui todos os produtos de origem animal, inclusive o mel. Além dos alimentos, restringe o uso de objetos, calçados e roupas em couro, lã e seda. Admite o consumo de frutas, hortaliças, cereais e leguminosas.

6 - Macrobióticos

Essa dieta não é necessariamente vegetariana. Ela exclui os alimentos processados, refinados, enlatados em geral e evita o consumo de produtos animais, como a carne vermelha. A base da dieta macrobiótica é arroz integral, leguminosas e verduras, com pequena quantidade de alimentos fermentados, nozes, sementes e frutas.

7 - Crudivorista ou Crudismo

A dieta crudivorista utiliza-se apenas de alimentos crus, como de frutas, verduras, raízes, tubérculos e cereais e tudo o que a natureza fornece que possa ser ingeridos crus. Alguns adeptos admitem o consumo de produtos lácteos, desde que crus.

8 - Frugivoristas

Dieta à base de frutas e castanhas cruas ou cozidas. Muitos adeptos nem apanham a fruta no pé, consumindo apenas as que caem. Consideram o consumo de folhas, caules e raízes como violência. Consomem produtos de origem vegetal apenas.

Existem muitas variações no vegetarianismo, mas em todos os casos, o principal traço é a busca por qualidade de vida através de alimentação saudável, eliminando ou limitando o consumo de alimentos de origem animal.

Vantagens do Vegetarianismo

Não é por acaso que a ADA (American Dietetic Association), declarou a dieta vegetariana como a mais saudável do planeta. As principais vantagens são:



Nutrição

Por não ingerir carne, o vegetariano é mais cuidadoso com a elaboração do próprio cardápio. Consciente de que precisa cuidar da alimentação para obter os valores nutricionais recomendados, dedica-se mais na seleção de alimentos. O resultado nutricional da ingestão de frutas, hortaliças, leguminosas, cereais integrais, castanhas, ovos e leite é incontestável.

Melhor digestão

A dieta vegetariana tem melhor digestão facilitando a absorção dos nutrientes e proporcionando mais saúde e disposição. Fibras e cereais, encontrados nas frutas, hortaliças, cereais e leguminosas, são excelentes auxiliares no processo digestivo.

Melhor oxigenação no cérebro devido a melhor digestão

A carne é de difícil digestão e demanda alto consumo de energia no processo digestivo. Quando a refeição é mais leve, não é necessário grande fluxo de sangue na região estomacal. Circulando normalmente, o sangue leva mais oxigênio e nutrientes ao cérebro, facilitando as reações químicas que ocorrem nele.

Baixos índices de obesidade

Os índices de obesidade em vegetarianos são baixos. Isso significa mais saúde e menor probabilidade de desenvolver doenças.

Baixo colesterol

A alimentação vegetariana poupa o organismo da gordura saturada, presente apenas em produtos de origem animal e frituras. A dieta vegetariana elimina ou reduz o consumo de colesterol.

Baixa incidência de doenças cardiovasculares

Com o consumo baixo de gorduras saturadas, não há acúmulos de gorduras nas artérias - impedindo o desenvolvimento das doenças coronárias. A pressão alta, entre outros problemas, pode ser mais facilmente controlada.



2

CARNE, VANTAGENS E DESVANTAGENS





A CARNE

Por ser rica em lipídeos, vitaminas, minerais, água e principalmente proteínas, a carne é considerada um importante item na alimentação humana e: carne bovina contém todas as vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K), hidrossolúveis do complexo B — indispensáveis ao crescimento e manutenção do corpo humano — e um pouco de vitamina C — que fortalece o sistema imunológico, é cicatrizante, antioxidante e facilita a absorção de ferro pelo organismo.

Entre os minerais, destaca-se a presença do ferro — nível de absorção é de 40% a 60% — fósforo, potássio, sódio, magnésio e zinco. Mas, o grande valor nutricional da carne está mesmo na quantidade e qualidade dos aminoácidos (substâncias que formam as proteínas) ácidos graxos essenciais e vitaminas, levando muitos a crer ser ela indispensável à nutrição humana. Há, entretanto, algumas considerações importantes:

1. Nos EUA, mais de 100 mil bois são abatidos diariamente. Com um número tão elevado de abatimentos, é impossível à vigilância sanitária analisar as condições de cada animal. Segundo observadores dos órgãos de saúde e proteção do consumidor, em casos de animais doentes, é comum remover-se apenas a parte afetada por alguma doença visível, e vender o restante da carne. Se levarmos em consideração a quantidade de aves, suínos e bovinos abatidos diariamente no Brasil, fica evidente a impossibilidade de inspeção sanitária em todos os abatedouros, sem falarmos nos abatimentos clandestinos. A possibilidade de se contrair enfermidade proveniente de animais contaminados é muito grande.

2. A quantidade de antibióticos e hormônios encontrados na carne é outro fator a se considerar. Para acelerar o crescimento e engorda dos animais é acrescentada à ração grande quantidade de hormônios. Criados em cativeiro, os animais têm grande propensão a enfermidades, que são tratadas com antibióticos. Tais hormônios e antibióticos são levados à mesa por milhões de consumidores. Ao alterar os níveis de hormônios no organismo humano, distúrbios são provocados, gerando doenças e desenvolvimento precoce em crianças.

3. A carne demora mais tempo para ser digerida que outros alimentos, começando a se decompor dentro do organismo. Com o processo de

decomposição já iniciado, grande quantidade de toxinas são absorvidas pelo organismo, sendo levadas à corrente sanguínea. As enfermidades mais comuns provocadas por esse processo são o câncer de reto, cólon e duodeno.

4. Os conservantes e hidratantes utilizados para melhorar a aparência da carne nos açougues e supermercados contêm toxinas que são levadas ao consumidor final, com sérios riscos à sua saúde.



Até o momento não analisamos a influência direta da carne sobre o organismo. No entanto, percebe-se que a carne, a despeito da excelente composição química, não é tão positiva como se pretende. Ela é responsável direto por vários problemas e enfermidades. Dentre outras destacamos:



Problemas na Digestão

Uma vez no estômago a carne necessita de ácido clorídrico para ser digerida. O estômago humano e dos herbívoros possui de concentração de ácido em relação aos animais carnívoros. Sendo assim, a carne demora mais tempo para ser digerida. Em consequência a putrefação

cárnea no trato intestinal, libera toxinas que sobrecarregam os rins e são lançadas na corrente sanguínea. Cefaléia, indisposição e cansaço são comuns logo após a ingestão de um suculento pedaço de carne. Prisão de ventre é outra das consequências do seu consumo.



Obesidade

Por ser rica em calorias, a gordura - presente em abundância na carne — provoca aumento de peso. De acordo com a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade (ABESO) essa doença decorre principalmente do consumo de alimentos ricos em gordura.



Ácido Úrico

Este ácido, produto final do metabolismo da purina, é formado da quebra de proteínas, principalmente das de origem animal. O ácido úrico causa o aumento de ureia no sangue, podendo gerar gota, artrite e cálculos renais.



Doenças Cardiovasculares

O colesterol está presente exclusivamente nos produtos de origem animal e frituras. Alimentos ricos em colesterol e gorduras saturadas provocam o aumento dos níveis do mau colesterol (LDL) no sangue. A gordura saturada, encontrada em abundância na carne, é responsável pelas doenças cardiovasculares,

hipertensão arterial, diabetes, obesidade e arteriosclerose.

A arteriosclerose ocorre devido ao acúmulo de gorduras nas artérias, que progressivamente vão se obstruindo. A consequência dessa obstrução se manifesta entre os 40 e 50 anos, através do surgimento de doenças coronarianas, derrames cerebrais, hipertensão, e doença arterial obstrutiva dos membros. “Do total dos óbitos no Brasil, 34% são decorrentes de doenças cardiovasculares”, afirma o Dr. Edson

Romano, do Hospital do Coração/SP. Segundo dados da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), 32% da população brasileira apresenta taxas de colesterol acima dos níveis normais.

As doenças cardíacas estão diretamente associadas a isso. Problemas como angina, cálculos renais e biliares, trombose coronária e obesidade, também podem estar relacionadas. Por tantos motivos chega-se à conclusão que, embora a carne seja rica em proteínas, minerais e vitaminas, não é o melhor alimento para o ser humano.

Dados fornecidos pelo INCA (Instituto Nacional do Câncer) associam o câncer de cólon e de reto, terceira causa mais comum de morte por câncer no Brasil, ao consumo de carne. Surge então uma pergunta: como deixar de comer carne e ainda assim ser saudável?



Nutrição Vegetariana

Por não admitir o consumo de carne e seus derivados, a dieta vegetariana era erroneamente associada à má nutrição. Até hoje, muitas pessoas imaginam que o vegetariano é fraco, anêmico e doente.

No entanto, multiplicam-se as evidências contrariando esses pré-conceitos. Longe do que

se pensa, a dieta vegetariana - quando praticada cuidadosamente - pode prevenir e até curar muitas enfermidades, segundo estudos da Associação Americana de Dietas (ADA).

Mesmo diante de declarações de autoridades do mundo da nutrição, alguns ainda se perguntam: A dieta vegetariana é mesmo saudável? Como posso ter certeza de que minha alimentação não sofre carências nutricionais?

Toda dieta necessita de acompanhamentos. O vegetarianismo não é diferente.

Geralmente, o termo vegetariano, refere-se à dieta ovo-lacto-vegetariana. Mas, como já vimos, existem outros tipos. O problema do vegetarianismo é o fato de que, por falta de orientações básicas de nutrição, muitos simplesmente deixam de ingerir alguns alimentos.

Para que uma dieta seja classificada como balanceada, deve garantir os valores diários nutricionais recomendados pela Organização Mundial de Saúde (OMS), independente de ser ou não vegetariana.



Vejamos esses dois exemplos:

**Alimentação não vegetariana
(cardápio típico)**

**Alimentação vegetariana
(cardápio típico)**

Café da Manhã

Pão francês com margarina
Cafezinho ou café com leite ou
Pão com presunto e queijo
Café com leite ou leite com chocolate
Alguma fruta

Vitamina de frutas
Pão integral com ricota ou tofu
Leite
Cereais
Frutas

Almoço

Feijão
Arroz
Batata frita
Carne (bifes ou frango)
Salada de tomate com alface
Refrigerante

Feijão,
Arroz
Croquetes
Proteína de soja
Saladas diversas (tomate, alface, cenoura, beterraba...), grão de bico

Lanche

Café com leite e pão ou
Refrigerante e hambúrguer ou
Alguma fruta, refrescos e biscoitos

Sucos naturais e biscoitos ou
Iogurte natural com cereais e mel
ou Frutas

Jantar

Feijão, arroz, salada e carne
ou
Sopa de carne com legumes

Sopa de legumes com pão integral ou
Vitamina, frutas, cereais e pão integral com mel

Como se vê, a questão do vegetarianismo é cercada de preconceitos. Os equívocos, tanto de um como de outro lado, é que podem provocar desordens e carências nutricionais. A dieta vegetariana foi declarada, pela A.D.A. (Associação Dietética Americana), a mais saudável do planeta.

Entretanto, a questão mais frequente refere-se a capacidade da dieta vegetariana de fornecer a quantidade diária de proteínas que o organismo necessita. O organismo humano consegue mesmo sintetizar os aminoácidos dos vegetais formando as proteínas? Como suprir a necessidade diária de proteínas?







3

O MITO DA PROTEÍNA



PROTEÍNA

Algumas pessoas acreditam que não podem deixar de comer carne por ser ela rica fonte de proteínas. Mas o que é proteína? Trata-se de uma molécula formada pela união de dois ou mais aminoácidos (aminoácidos são cada uma das unidades organolépticas que formam a proteína), responsáveis por, entre outras, três importantes funções no organismo. Função plástica e construtora — atuam na formação do cabelo, unha, pele, músculo, ligamentos e tendões; função reguladora — responsável pelo desenvolvimento físico; e função energética — auxilia no fornecimento de energia para o organismo. Existem dois grupos de proteínas: completas e incompletas. As proteínas completas contêm quantidades adequadas de aminoácidos essenciais.

O organismo humano metaboliza 20 aminoácidos que se classificam em dois grupos: essenciais e não essenciais. Os aminoácidos essenciais — Isoleucina, Leucina, Valina, Histidina, Lisina, Metionina, Fenilalanina, Treonina e Triptofano — devem ser fornecidos ao organismo através da alimentação, pois, nosso corpo não é capaz de produzi-los. Já os aminoácidos não essenciais são sintetizados pelo próprio organismo. As principais fontes de aminoácidos essenciais são os produtos de origem animal (leite, ovo, carne e peixe). As proteínas animais são então classificadas como completas. As proteínas incompletas contêm todos os aminoácidos essenciais, mas não em quantidades e combinação adequadas e suficientes — são as proteínas vegetais. Apesar de chamadas incompletas, as proteínas vegetais, a partir de combinação adequada suprem perfeitamente as carências do organismo.

O corpo humano precisa de 22 tipos de proteínas. Desses, 14 são produzidos pelo próprio organismo. Os outros 8 são facilmente obtidos com uma alimentação balanceada. Algumas combinações que fornecem proteínas completas são:

- Misturar uma proteína completa com uma incompleta
- Misturar duas proteínas incompletas

Como exemplo:

- Leite e cereal
- Manteiga de amendoim e pão
- Arroz e feijão
- Macarrão e queijo
- Pão e ovo

Com tais combinações, a quantidade adequada de aminoácidos essenciais é garantida. No que diz respeito à necessidade diária de proteína, pesquisas recentes mostram que a demanda do nosso organismo é muito menor do que se imaginava. A dosagem diária recomendada pela Organização Mundial de Saúde caiu para menos da metade nos últimos 20 anos - atualmente é de 5% da ingestão diária em calorias. Existem ainda estudos que asseguram que com 2,5% da ingestão de proteínas em calorias, podemos ter vida saudável e cheia de atividades.

Essas doses referem-se aos homens. Para as mulheres, as doses podem ser ainda menores. Bebês, crianças e adolescentes, como estão em fase de crescimento, devem ingerir quantidades maiores para evitar retardamento no desenvolvimento. As proteínas são essenciais em todas as atividades do organismo, e os alimentos vegetais são capazes de oferecer as quantidades necessárias delas. Nas dietas que excluem todos os produtos de origem animal, a combinação adequada e bem planejada dos alimentos também assegura as taxas recomendadas pela Organização Mundial de Saúde. Bons substitutos da proteína animal são as leguminosas (feijão, soja, grão-de-bico, ervilha, lentilha) e as castanhas.

Vale lembrar que os brócolis têm 45% de suas calorias como proteínas, o trigo 17%, e o arroz 8%. O conceito sobre a melhor fonte de ferro também precisa ser desmistificado. Embora a carne seja rica em ferro, é fácil substituí-la por alimentos como soja, tofu (queijo de soja), feijão, vegetais de folhas verde-escuros (brócolis, couve), amêndoas, sementes de girassol, damasco e figo seco. A banana também é boa fonte de ferro.



O MITO DA PROTEÍNA



4

ALIMENTOS ESPECIAIS





Conhecendo os Alimentos

OS ALIMENTOS SE DIVIDEM EM QUATRO GRUPOS

- **Biogênicos**
- **Bioativos**
- **Bioestáticos**
- **Biocídicos**

Biogênicos

Os biogênicos são brotos novos de grãos, de sementes, cereais e hortaliças em sua fase inicial de vida. Quando o broto germina, ele não é capaz de se alimentar por si só diretamente da terra. Por esse motivo, extrai apenas da semente toda a energia vital necessária para seu crescimento. Nessa fase, são considerados ideais para a o consumo humano, pois concentram grandes quantidades de substâncias nobres e importantes para a saúde, como vitaminas, sais minerais, enzimas, hormônios vegetais e estimulantes biológicos. Sua principal função no organismo é a renovação das células.

Bioativos

Os bioativos são considerados alimentos vivos, que agem diretamente sobre o organismo garantindo a saúde e bem estar ao ser humano. Também conhecido como “alimentos funcionais”, os bioativos devem ser consumidos em seu estado natural, preferencialmente crus e frescos, sem condimentos e grandes elaborações para que não percam suas principais propriedades. São compostos por frutas, hortaliças, leguminosas e cereais e sua principal função é manter a saúde.

Bioestáticos

Os bioestáticos são alimentos que não trazem grandes benefícios ao organismo, por terem perdido seu poder vital ao serem cozidos, congelados, armazenados por longos períodos, processados ou por sofrerem envelhecimento natural, como frutas maduras demais. Esses alimentos apenas matam a fome, e ao contrário dos biogênicos, eles favorecem o envelhecimento celular.

Biocídicos

Os biocídicos são todos os alimentos considerados nocivos ao ser humano. São alimentos produzidos ou processados como enlatados, embutidos em geral, alimentos industrializados, farinha e açúcar refinado. Quando produzidos, esses alimentos recebem produtos químicos ou agrotóxicos, que pouco a pouco intoxicam o organismo e trazem problemas de saúde ao longo dos anos. São os principais responsáveis por doenças como o câncer, depressão, cardiopatias, diabetes, hipertensão e outras doenças degenerativas.

Alimentos Especiais

PROPRIEDADES DOS ALIMENTOS ESPECIAIS

Os alimentos chamados especiais, são assim conhecidos por possuírem grande concentração de nutrientes com facilidade para a digestão, compostos que queimam gorduras, vitaminas e sais minerais para proteger e curar o corpo. Eles também são ricos em ácidos graxos e outras substâncias que auxiliam no melhor funcionamento do sistema digestivo de forma mais eficaz e assim protegem contra doenças. Confira abaixo, alguns desses alimentos:

Broto de alfafa

O broto da alfafa é um rejuvenecedor do organismo. Rico em inúmeras vitaminas e sais minerais. Muito utilizado para desintoxicar e enriquecer o fígado, auxiliar no emagrecimento, fortalecer e purificar o sangue e acelerar a digestão, aumentar a força, o vigor e a vitalidade.



Broto de Trigo

Também conhecido como gramínea, o broto de trigo é repleto de força e é extremamente semelhante às das folhas de cevada, porém, por ser indigerível precisa ser transformado em suco.



Broto de Cevada

O broto de cevada é um excelente desintoxicante, rico em quase todos os nutrientes necessários ao corpo humano. Possui tantas proteínas quanto a carne, onze vezes mais cálcio do que leite de origem animal, cinco vezes mais ferro que o espinafre e sete vezes mais vitamina C que a laranja. Os brotos fazem bem aos órgãos e tecidos, dentre eles principalmente o coração, pulmões, as artérias, as juntas e os ossos. Além de tudo isso possui propriedades anti-inflamatórias e antienvelhecimento, aumenta a energia e fortalece o sistema imunológico. Dessa forma é possível concluir que ele é um ótimo instrumento para abaixar os índices de colesterol do corpo e servem de opção para pessoas que não possuem o hábito de consumir verduras.



Gramíneas

Gramíneas são plantas de grãos como trigo, arroz, milho, etc em fase de crescimento. Por esse motivo, são ricos em nutrientes importantes para o organismo. É recomendável sua ingestão em forma de sucos de para alcançar resultado máximo em benefícios.



Cianobactérias In Natura

São consideradas um alimento milagroso por conter praticamente todos os nutrientes essenciais. Ser uma fonte alimentícia de betacaroteno, vitamina do complexo B e clorofila. São excelentes para aumentar a memória, fortalecem o sistema imunológico, auxiliam no combate a vírus e resfriados.

Espirulina

Considerada amiga inseparável das pessoas que são adeptas de uma boa dieta. Além de controlar os índices de açúcar na corrente sanguínea, inibe a fome e auxilia no processo de emagrecimento.



Chlorella

Em sua composição encontramos inúmeros nutrientes como proteínas, vitamina B12, zinco, ferro, ácidos graxos e clorofila. Além disso, ela é um excelente agente de fortalecimento do sistema imunológico, controla os índices de colesterol e evita o endurecimento das artérias que podem causar acidentes cardiovasculares e/ou cerebrais.



Superalimentos Apícolas

Atualmente as substâncias produzidas pelas abelhas são consideradas alimentos com poderes de cura e de inúmeros benefícios para o organismo. Dentre esses alimentos podemos citar a geleia real, pólen de abelha e própolis.

Geléia Real

Foi descoberto um antibiótico presente na geleia, que corresponde a quase um quarto dos mesmos efeitos da penicilina. O diferencial é a inexistência dos efeitos colaterais.





5

COMBINAÇÃO DE ALIMENTOS





COMBINAÇÃO DE ALIMENTOS

Alguns alimentos, quando combinados numa mesma refeição, podem provocar reações nocivas ao organismo. Isso acontece devido a composição química e também pela facilidade de digestão de cada um, que, quando não combinados, provocam gases, toxinas, má digestão, febre intestinal, prisão de ventre e outras reações indesejáveis. Por esse motivo, são necessários alguns critérios na escolha dos alimentos para todas as refeições, tirando assim, melhor proveito das substâncias nutricionais de cada um deles. Abaixo e nas páginas seguintes, estão relacionados alguns alimentos e sua relação de compatibilidade.

CLASSIFICAÇÃO BÁSICA DOS ALIMENTOS

FRUTAS DOCES

Banana, mamão, tâmara, cana-de-açúcar, etc.



FRUTAS ÁCIDAS

Abacaxi, acerola, ameixa, laranja, limão, romã, mexerica, lima, jabuticaba, etc.



FRUTAS SEMI-ÁCIDAS

Maçã, caqui, goiaba, manga, maracujá, uva, carambola, pêsego, morango, etc.



FRUTAS HÍDRICAS

Melancia e melão



FRUTAS OLEAGINOSAS

Amêndoa, abacate, coco, castanha, nozes, azeitonas, avelã, etc.



FECULENTOS

Mandioca, batata, inhame, mandioquinha, etc.



HORTALIÇAS

Jiló, alface, cenoura, agrião, berinjela, beterraba, pepino, etc.



LEGUMINOSAS

Ervilha, lentilha, feijão, grão-de-bico, amendoim etc.

Mandioca, batata, inhame, mandioquinha etc.



CEREAIS

Arroz, trigo, centeio, milho etc.



Relação de Alguns Alimentos e Sua Relação de Compatibilidade

COMBINAÇÃO DOS ALIMENTOS

1 - Frutas doces

Combinam com
Frutas doces e cereais
Combinação aceitável
Frutas semi-ácidas

2 - Frutas ácidas

Combinam com
Frutas Ácidas
Combinação aceitável
Frutas semi-ácidas

3 - Frutas semi-ácidas

Combinam com
Frutas Semi-Ácidas
Combinação aceitável
Frutas ácidas, frutas doces,
cereais

4 - Frutas Oleaginosas

Combinam com
Frutas oleaginosas, hortaliças,
feculentos, leguminosas, cereais

5 - Feculentos

Combinam com
Feculentos, frutas oleaginosas,
hortaliças

6 - Leguminosas

Combinam com
Leguminosas, frutas oleaginosas,
hortaliças.

7 - Frutas Hídricas

Combinam com
Frutas hídricas
Combinação aceitável
Frutas ácidas, frutas doces,
cereais

8 - Hortaliças

Combinam com
Hortaliças, frutas oleaginosas,
feculentos, leguminosas, cereais.

9 - Cereais

Combinam com
Cereais, frutas oleaginosas,
hortaliças.
Combinação aceitável
Frutas semi-ácidas, frutas
doces, leguminosas

FRUTAS CÍTRICAS *versus* FRUTAS DOCES



Nem todas as frutas quando combinadas se dão bem para serem consumidas juntas. Uma fruta ácida precisa de um tipo de suco gástrico para ser digerida e uma fruta doce necessita de outro tipo de suco gástrico, assim, quando elas são ingeridas em conjunto dificulta o processo de digestão em função de um suco anular o efeito digestivo do outro quando consumidas esses dois tipos de frutas ao mesmo tempo. Os nutricionistas alertam que o ideal é o consumo de frutas isoladamente sem misturá-las com outros alimentos e aguardar cerca de 30 minutos antes da próxima refeição.

Consumo de frutas antes, durante ou depois das refeições?

Outro mistério que vamos esclarecer é qual o momento ideal para comer frutas de maneira que não venha a prejudicar a digestão. Antes, depois ou durante as refeições qual será o certo?

O consumo de fibras ajuda na redução de absorção de gorduras, mas de fato esse consumo não é obrigatório antes das refeições, basta lembrar que um prato de sopa de legumes pode até superar a quantidade de fibras de uma porção de frutas, dessa forma, não é necessário fazer o consumo dessas duas opções. Saladas com legumes cozidos são outra opção de fibras para substituir uma porção de frutas antes de uma refeição.

Já o consumo de frutas no final de uma refeição possui dois pontos bem atrativos, pois, sendo ela rica em vitamina C irá desenvolver um papel de auxílio na absorção do ferro de origem vegetal, muito encontrado nos grãos, feijão e pães. Além disso, quando consumida no final de uma refeição proporciona um sabor adocicado quebrando a sensação de salgado. Outro grande mito é o consumo de frutas com a barriga vazia para evitar a fermentação. Nosso estômago produz um tipo de ácido que impede qualquer processo de fermentação venha a acontecer (uma exceção são as úlceras que consegue neutralizar essa acidez).

O verdadeiro local onde acontece essa fermentação é no cólon e isso não depende do horário que foi consumida a fruta, assim, os gases que surgem não são sinais de problemas na digestão ou uma forma do corpo rejeitar os alimentos, mas uma forma de comunicar que esta ocorrendo uma ingestão de forma equilibrada e sua flora intestinal esta em pleno funcionamento.





6

COMBINAÇÕES ALIMENTARES



A Cura



Combinações Alimentares

Uma boa alimentação é condição essencial para um organismo saudável e equilibrado. As características nutritivas de um alimento não estão apenas na sua composição química, mas sim na forma como ele é digerido pelo organismo ou seja, na sua facilidade de digestão. Mesmo tratando-se de alimentos naturais uma boa digestão, mastigação e deglutição, não asseguram um bom processamento dos alimentos pelo organismo, pois, alguns alimentos quando combinados com outros produzem subprodutos que são tóxicos e prejudiciais à saúde.

O melhor a fazer para evitar tais erros alimentares é estar atento a características, composição química, versatilidade e fisiologia dos alimentos. Vamos agora a algumas regras para orientar nessa combinação:



Evite a ingestão de líquidos durante as refeições, principalmente aqueles que contêm altas taxas de açúcar. Esses por incrível que pareça, contribuem para a fermentação. Um dos efeitos prejudiciais à digestão referente a ingestão de líquidos nas principais refeições, é a aceleração da deglutição antes

que o processo de mastigação esteja completo, comprometendo um pouco a ação do suco gástrico.



A ingestão de dois alimentos com características parecidas, como carboidrato e amido, provoca atraso na digestão de um destes, pois, o organismo não consegue digerí-los ao mesmo tempo. Essa complicação resulta em gases, arrotos, fermentação e acidificação

do estômago.

Evite o consumo de proteínas com gorduras. Essa combinação reduz a atividade glandular da secreção gástrica, a quantidade de ácido clorídrico e a pepsina no suco gástrico, assim, acaba por atrasar o processo digestivo. Já o consumo de vegetais verdes, especificamente crus, atua opostamente a inibição da fome provocada pelas gorduras.



A combinação de alimentos ácidos e amidos devem ser evitados em uma mesma refeição. A presença desses ácidos retarda e dificulta a ação da ptialina uma enzima responsável pela digestão dos amidos. Quando a ptialina é impedida de desempenhar sua função acaba favorecendo a fermentação dos alimentos. Não

se esqueça disso quando for cozinhar um macarrão com molho de tomate.



Outra combinação a ser evitada são os amidos e açúcares. Poucas pessoas tem conhecimento, mas a digestão dos açúcares começa no intestino delgado. Assim, quando consumidos separadamente de outros alimentos eles passam direto pelo estômago e iniciam sua digestão no intestino, mas, consumidos em conjunto com

outros alimentos amiláceos ficam retidos no estômago enquanto ocorre a digestão. A tendência de digestão dos açúcares é ser bem acelerada favorecendo o processo de fermentação, assim, quando combinados açúcares e amido dentro do estômago como consequência temos uma fermentação ácida em função das condições de calor e umidade dentro dele. Dentre tudo isso outro aspecto relevante a ser tratado é o fato de os açúcares segregarem muita saliva sem ptialina, enzima essencial para auxiliar na digestão dos amiláceos.



digestivo. Não misture ovos e carne, leite e nozes, na mesma refeição para evitar essas complicações no estômago.



e conseqüentemente intoxicação do organismo. No entanto, existem algumas exceções como a combinação de nozes, queijo ou abacate, com frutas ácidas. Essas proteínas possuem uma quantidade de óleo e não tem a mesma facilidade para decomposição como as outras espécies de proteínas.



Cuidado com a ingestão de várias proteínas na mesma refeição. É necessária uma combinação específica de suco gástrico para a digestão de cada uma e um tempo determinado. Por exemplo, uma fatia de carne precisa de um pH máximo no início do processo digestivo o leite necessita de um pH máximo no final do processo

Evite o consumo de ácidos e proteínas na mesma refeição. A digestão das proteínas começa no estômago em presença da enzima pepsina que atua no meio ácido. Quando consumimos ácidos em excesso inibimos a ação desta enzima. Quando há atraso na digestão das proteínas ocorre a putrefação das mesmas

O consumo da melancia e melões juntamente com outros alimentos favorecem a fermentação e produção de gases. Por isso, seu consumo deve acontecer separadamente.

A Cura



O leite possui uma proteína e gordura que quando são combinadas com frutas ácidas promovem um conflito dentro do estômago, chegando a coalhar.



As sobremesas por si só já são um excesso sobre a alimentação e acabam por prejudicar a capacidade digestiva. Tradicionalmente são carregadas de açúcares e suas consequências são as mesmas descritas nos itens relacionados acima.



Evite o consumo de proteínas com gorduras. Essa combinação reduz a atividade glandular da secreção gástrica, a quantidade de ácido clorídrico e a pepsina no suco gástrico, assim, acaba por atrasar o processo digestivo. Já o consumo de vegetais verdes, especificamente crus, atua opostamente a inibição da fome provocada pelas gorduras.



Outra combinação perigosa são as frutas ácidas com amido que impedem o desdobramento tradicional dos amidos em glicose e maltose, assim originando uma fermentação que aumenta os índices de ácido no sangue.



Combinar frutas oleaginosas e frutas doces na mesma refeição é um risco, pois, sua digestão será problemática em função da fermentação alcoólica que irá resultar da combinação de gorduras com açúcares. Essa fermentação acaba sobrecarregando o sangue.



A quantidade de alimentos que é consumido também influencia no processo digestivo. Comer sem fome ou em excesso são fatores que interferem e induzem o corpo a ter uma sobrecarga de alimentos no organismo.

Comidos separadamente, ambos são saudáveis, mas, quando ingeridos juntos, a capacidade de combater o câncer pode aumentar exponencialmente. É como somar um mais um e obter quatro como resultado.

O Dr. John Erdman, professor de ciência dos alimentos e nutrição humana da Universidade de Illinois, nos EUA, traz o exemplo do brócolis e do tomate para explicar como é o funcionamento do organismo. O brócolis por ser um composto sulfuroso ativa enzimas do organismo que decompõem carcinógenos. O tomate, fruto rico em licopeno, pode prevenir o surgimento de alguns tipos de cânceres. “Comidos juntos, vemos um efeito aditivo. Achamos que os componentes bioativos [que agem sobre o tecido vivo] desses dois alimentos atuam em vias diferentes para reduzir o risco de câncer. Ingerir cerca de três porções de cada um no decorrer da semana é um começo maravilhoso – comê-los na mesma refeição é ainda melhor. Tomates cozidos são melhores do que crus. Em casa, minha mulher e eu preparamos muitos refogados que sempre incluem tomate e brócolis. O cozimento leve é o mais indicado e o acréscimo de um pouco de óleo aumenta ainda mais a biodisponibilidade ou capacidade de absorção desses alimentos.”

Dr. John Erdman



“Combinar os alimentos e introduzi-los de forma consciente, dá condição de se comer de tudo e manter boa saúde. Quando determinados alimentos são ingeridos juntos, seus compostos são absorvidos ao mesmo tempo e circulam simultaneamente no nível celular!”

Elaine Magee, autora de Food Synergy (Sinergia Alimentar)



Diminuindo os danos

Uma sinergia alimentar equilibrada envolve boas combinações de alimentos, essencialmente nutritivas, reduzindo os males causados pelos excessos ocasionais. Abaixo vamos explorar alguns exemplos.



Suco de uva com hambúrguer

O suco natural de uva, pode auxiliar na redução dos danos causados pelo consumo de fast-foods. “Os polifenóis do suco de uva podem reduzir a circulação do oxicolesterol depois da absorção”, diz a Dra. Fausta Natella, do Instituto Nacional de Pesquisa em Alimentos e Nutrição, de Roma.

Esse tipo de colesterol é encontrado em abundância nos alimentos industrializados e podem provocar aterosclerose e também tem efeito carcinogênico, afirma a Dra. Fausta. Nesse estudo a doutora identificou que o suco de uva controlava as taxas de oxicolesterol no sangue.



Lanche depois do exercício

Caso a prática de atividades físicas lhe deixam incomodado e até algumas vezes um pouco irritado, acrescente no seu desjejum matinal café com leite cremoso e uma torrada de pão com passas. A cafeína combinada com o carboidrato, auxilia os músculos a se recuperarem mais depressa de exercícios que exigem mais do

corpo, afirma John Hawley, professor de fisiologia do exercício do Real Instituto de Tecnologia de Melbourne, na Austrália. Tal combinação possui uma capacidade de armazenar aproximadamente 66% mais glicogênio, o principal combustível dos músculos.



Comida e remédios: misturas que devem ser evitadas

Inúmeros alimentos quando consumidos juntamente com remédios podem gerar combinações maléficas a saúde. “Alguns antibióticos não são bem absorvidos quando tomados com um copo de leite ou com laticínios”, diz o Dr. Mark Naunton, professor-assistente de farmácia da Universi-

dade de Canberra, na Austrália. “O leite também prejudica a absorção de suplementos de ferro.” Alimentos ricos em gordura atrasam o ritmo de esvaziamento do estômago e, como consequência, o nível de absorção de alguns medicamentos. “No entanto, alguns remédios (como o antifúngico griseofulvina, tomado por via oral no tratamento de micoses) funcionam melhor quando ingeridos com uma refeição gordurosa, porque passam mais tempo no estômago e podem ser decompostos”, diz o Dr. Naunton.



Outras combinações ótimas para a saúde

O paradigma das gorduras está caindo em absolência quando analisada na ótica dos óleos e gorduras saudáveis que estão ganhando a cada dia um espaço maior a nossa mesa. A gordura retém os nutrientes de alimentos frescos, pesquisas indicam

sua capacidade de absorção do licopeno e dos carotenos alfa e beta. Um bom exemplo para são as minicenouras servidas como petiscos saudáveis que precisam de uma gordura para auxiliar na absorção do betacaroteno, explica a Dra. Wendy White, professora-assistente de ciência dos alimentos e nutrição humana da Universidade de Iowa. Dessa forma, a doutora identificou que ingerir saladas com molhos gordurosos maximiza a absorção dos nutrientes.



Reforço às proteínas

A combinação mais popular no Brasil, o arroz com feijão, proporciona ao organismo uma gama de aminoácidos que são extremamente importantes para a formação das proteínas, como explica a Dra. Diane Birt, professora que trabalha com a Dra. Wendy White. “Para sintetizar proteínas, o organismo precisa de todos os aminoácidos disponíveis ao mesmo tempo. Os que faltam no

arroz estão no feijão – e vice-versa. Juntos, eles formam um todo, ou seja, uma proteína de elevado valor biológico.” Ainda existe a possibilidade de acrescentarmos uma dose extra de antioxidantes cozinhando-os com cebola, pimenta, alho, massa de tomate. Outra combinação de aminoácidos essenciais são os sanduíches de manteiga de amendoim com pão integral.



Chá e tofu contra tumores

É interessante que cânceres de mama e próstata, não são males frequentes em países asiáticos, onde, o consumo de soja e chá verde é bem aculturado. Segundo Elaine Magee, “há alguma sinergia anticancerígena em ação entre esses dois alimentos asiáticos básicos”. Pesquisas indicam que a

soja é capaz de reduzir em até 23% o crescimento de tumores e o chá verde em até 56% a ação das células cancerígenas. Em conjunto essa redução é surpreendentemente de 72%, o Dr. Jin Rong Zhou, diretor do Laboratório de Metabolismo e Nutrição do Centro Médico Diaconisa Beth Israel, em Boston (EUA), fala que a combinação de soja e chá pode ser melhor para “alvejar moléculas diferentes ou assinalar vias” do que cada um deles sozinho. “A soja é um sinergista unissex”. E a Dra. Magee, fala que é importante essa combinação ser incluída na alimentação masculina.



Fritas com suco de laranja

Quando uma pessoa acorda e ingere no desjejum matinal bacon, ovos fritos, torradas e panquecas, temos a certeza que seu organismo estará bem bagunçado por um longo tempo. Esse tipo de alimentação provoca inflamações e aumento da proteína que causa o temido diabetes tipo 2 (SOCS3).

“O interessante é que o suco de laranja neutraliza esse efeito”, diz o Dr. Paresh Dandona, diretor do Centro de Diabetes e Endocrinologia de Nova York. Essa afirmação foi confirmada quando o doutor recolheu amostras de sangue de um grupo de pessoas que tomavam esse tipo de desjejum e não encontrou um aumento tão significativo na SOCS3 em função do suco de laranja ingerido em conjunto com os outros alimentos. Mas claro não podemos deixar de alertar que esses alimentos são extremamente prejudiciais a saúde e que o consumo do suco de laranja é apenas um remediador dos danos causados.

Outras dicas de combinação alimentar

1. Os temperos: cebola, alho, salsinha, cebolinha, salsão e hortelã combinam com todos os legumes e verduras.
2. Gema de ovo crua ou cozida, coco, levedo de cerveja e várias qualidades de chá são compatíveis com a maioria dos alimentos, por serem considerados neutros.
3. O pão para ser menos fermentável, deverá ser feito com farinha de trigo puro ou integral e ingerido 24 horas após sua fabricação, em torradas ou aquecido no forno.
4. Para que os alimentos não entrem em conflito químico, é rigorosamente necessário que se mantenha um espaço mínimo de três horas entre as refeições.
5. A ingestão de água ou líquidos deve respeitar o período mínimo de uma hora e meia após a refeição.
6. Evite ingerir numa mesma refeição frutas com hortaliças, porque não combinam entre si. As frutas oleaginosas são aceitáveis.

Combinações Impróprias



Alho

Apesar de seu poder medicinal, o alho é contra indicado para pessoas que sofrem de pressão baixa, pois este abaixa ainda mais a pressão. Não é recomendado para lactantes, pois pode provocar cólicas no bebê. Em grande quantidade, pode

provocar dor de estômago, cefaleia, cólicas, vômitos, diarreia e tontura e por isso, recomenda-se critério no consumo.



Batata

Em grandes quantidades, a batata pode provocar prisão de ventre.

É contra indicada para pessoas que sofrem de doenças renais, devido a sua grande concentração de potássio. Batatas esverdeadas podem intoxicar o organismo,

provocando cólicas, gastrites e disenterias.



Cebola

Crua, é contraindicada para quem sofre de problemas gástricos ou gases em excesso.



Couve-Flor

Segundo o Dr. Domingos D'Ambrosio, a couve-flor é contraindicada para quem sofre de cálculos biliares nos rins, vesícula e meteorismo.



Aspargo

É contraindicado para quem sofre de ansiedade e estresse, pois sua composição química pode provocar insônia.

É também contraindicado para pessoas que sofrem de infecções no trato urinário.



Feijão

Quando seco, é desaconselhado para quem sofre de artrite, reumatismo, nefrite e hepatite devido a seu alto teor de oxalato.



Salsa

É contraindicada para gestantes, pois em forma de chás em uso interno pode provocar o aborto.



Tomate

Deve ser evitado o uso de tomates verdes em saladas, pois podem ser prejudiciais aos rins, coração e pode provocar prisão de ventre. Devido a sua composição química, o tomate não deve ser temperado com vinagres ou suco de limão, pois o ácido oxálico presente nele combinado com outros ácidos tornam-se tóxicos para o organismo.



7

SUCOTERAPIA





TERAPIA DOS SUCOS

A Sucoterapia é uma dieta à base de líquidos. É uma forma alternativa de usufruir das propriedades de frutas e hortaliças em forma de sucos.

É uma opção saborosa, rápida e prática para quem não ingere esses nutrientes diariamente, por falta de tempo ou por não gostarem do seu paladar.

Essa terapia tem inúmeros benefícios: melhora a saúde, dá mais disposição, eleva o humor, promove maior diurese, limpando o estômago e intestinos, aumentando a absorção de vitaminas, proteínas e minerais.

Isso porque o líquido promove a assimilação de vitaminas, enzimas e sais, prevenindo doenças e restabelecendo a saúde, a energia e a vitalidade.

Recomendação

A quantidade de suco a ser consumida diariamente varia do objetivo, se é para perda de peso, tratamento de doenças crônicas ou prevenção delas. A OMS (Organização Mundial da Saúde) recomenda o consumo de até cinco porções diárias, que podem ser fracionadas durante o dia, desde o desjejum até o jantar.



INDICAÇÃO

Frutas e hortaliças possuem características específicas, e sua utilização correta em suco traz enormes benefícios para uma vida saudável. Abaixo você saberá quais frutas e hortaliças são indicadas para quais enfermidades. E poderá fazer o suco da fruta ou hortaliça de sua preferência, dentro do objetivo que se propõe.

PRINCIPAIS INDICAÇÕES PARA



CELULITE

Abacaxi, maçã, cenoura e gengibre.



INSÔNIA

Maracujá, pêra, alface e camomila.



ESTRESSE

Banana, pêra, morango e levedo de cerveja.



GRIPE

Laranja, banana, acerola, maçã, abacaxi, gengibre, hortelã e mel.



MANTER O BRONZE

Cenoura, beterraba, laranja.



PROBLEMAS COM A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA

Acerola, laranja, goiaba, amora e morango.



HIPERTENSÃO ARTERIAL

Soja, guaraná em pó, farelo de trigo, melancia, morango e sementes de abóbora.



EMAGRECEDOR

Maçã, cenoura, beterraba, limão, berinjela e algas.



PRÓ MÚSCULOS

Mamão, leite soja, proteína em pó.



DOENÇAS PULMONARES

Laranja, pomelo, tangerina, limão, lima, morango, tomate e melão.



DIABETES

Abacate, amora, maçã, blue berry, cereja, coco limão, pepino e couve.



DOENÇAS CARDÍACAS

Acerola, cerejas, goji berry, laranja, morango, kiwi, goiaba, uva, abacate, tomate, cenoura e couve.



PRISÃO DE VENTRE

Ameixa-preta, aveia, farelo de trigo, iogurte natural desnatado.



DOENÇAS RENAIAS

Maçã, laranja, limão, abacaxi, mirtilo, cereja, morango, framboesa, uvas vermelhas e repolho.

A sucoterapia é grande aliada das pessoas que se preocupam em manter boa forma e corpo saudável. Os chamados *Sucos Verdes* ou *Sucos Detox* estão em alta, pois auxiliam no emagrecimento, melhoram o funcionamento do organismo e são muito utilizados por quem pratica algum tipo de exercício físico regular.



Conselhos

- Prefira consumir os sucos sem coar, pois as fibras existentes nele ajudarão no trânsito intestinal, darão mais saciedade e eliminarão mais toxinas.
- Consuma o suco sempre após o preparo, pois após algumas horas ele perde sua vitalidade.
- Descarte as sementes de algumas frutas, pois as mesmas podem dar um gosto amargo ao suco.
- Não é recomendável a adição de açúcares brancos e adoçantes em geral. É aconselhável sempre usar apenas o açúcar natural das frutas, mel de abelhas ou açúcar mascavo.
- Evite repetir os mesmos ingredientes, alterne entre um e outro para evitar que o gosto dos sucos consumidos rotineiramente causem enjoos.
- Invista em ervas que deixam o sabor e o aroma mais agradável, sem interferir nas propriedades funcionais do suco, como a hortelã, flor de hibisco e cidreira.
- Opte por frutas e hortaliças frescas.
- Use cenoura e nabo com a casca.
- Utilize preferencialmente recipientes de vidro, pois os de plástico e metal podem alterar propriedade dos sucos.



8

SUCOTERAPIA RECEITAS





Suco para o Coração

Ingredientes

200 ml de suco de uva integral
50 ml de água
½ colher (café) de açafrão em pó
1 colher (chá) de mel
Gelo

Preparo

Bata todos os ingrediente no liquidificador. Consuma 1 copo (250 ml), todos os dias.

Combinação Perfeita:

O suco de uva com o açafrão formam uma excelente combinação, pois o açafrão possui curcumina, substância anti-inflamatória e antioxidante, que potencializa a ação dos flavonóides, substâncias de origem também anti-oxidantes presentes na casca das uvas, ajudando a prevenir a arteriosclerose.



Suco Ante-Estresse

Ingrediente

4 cenouras
1 talo de aipo
6 folhas de alface
2 maçãs
Hortelã a gosto

Preparo

Lave bem as cenouras, aipo e a hortelã e reserve.
Lave as maçãs e retire apenas suas sementes. Passe todos os ingredientes na centrífuga. Não adoce.

Consuma meia hora antes de dormir.

Combinação Perfeita:

A alface é rica em betacaroteno, pectina, fibra, lactucina e uma grande variedade de vitaminas como, A, E, C, B1, B2 e B3. Também possui cálcio, magnésio, potássio sódio e vitamina K. É considerado um calmante natural, pois alivia as tensões e é indicada para quem sofre de insônia, pois age no sistema nervoso como sedativo. Junto com os outros ingredientes, desintoxica o organismo e previne o estresse.



Suco para Acne

Ingredientes

250 ml de leite de soja (receita na pág. 247)
1 fatia pequena de abacate
1 colher de sopa de farelo de trigo

Preparo

Bata todos os ingrediente no liquidificador.

Consuma 1 copo 2 vezes na semana.

Combinação Perfeita:

A soja favorece a síntese de colágeno e de ácido hialurônico que é um aliado indispensável de quem quer manter a pele bonita. Ela favorece a síntese de colágeno e de ácido hialurônico, substâncias presentes no organismo que suavizam as rugas e linhas de expressão, por proporcionarem mais firmeza e elasticidade a pele. As isoflavonas também ajudam a retardar os sinais do envelhecimento.



Suco para Dor de Cabeça

Ingredientes

3 goiabas médias
400 ml de água
2 colheres (chá) de mel
Gelo

Preparo

Lave e pique as goiabadas. Bata com no liquidificador.
Adoce com o mel.

Tomar 2 copos por dia.

Combinação Perfeita:

A goiaba tem alto poder detoxificante, limpando o organismo dando a sensação de bem estar. O mel em quantidade moderada por sua vez, alivia o estresse que contribuem para o alívio das dores de cabeça.



Suco **Anti-Infamatório Intestinal**

Ingredientes

250 ml de água
2 maçãs grandes
1 colher (chá) de mel
1 lasca de gengibre
Gelo a gosto

Preparo

Lave as maçãs em água corrente e pique-as sem retirar a casca.
Bata com os outros ingredientes no liquidificador.

Consuma 1 copo (250 ml), todos os dias.

Combinação Perfeita

A maçã é um excelente alimento para o intestino. Por ser rica em pectina, fenólicos e antioxidantes previne a prisão de ventre e dificulta a absorção de gorduras. O gengibre também é digestivo e possui ação antiinflamatória. Combinado com a maçã é forte aliado para o bom funcionamento do intestino.



Suco Diurético para Combater Inchaços

Ingredientes

1 limão
1 xícara (chá) de melão
250 ml de água
1 xícara (chá) de cavalinha
1 colher (chá) de mel
Gelo a gosto

Preparo

Extraia o suco do limão, junte aos outros ingredientes e bata no liquidificador. Acrescente o gelo e beba em seguida. Consuma esse suco três vezes por semana.

Combinação Perfeita:

O melão é diurético e rico em vitamina A, C e do complexo B. A cavalinha é rica em silício e potássio, duas substâncias que potencializam o efeito diurético.



Suco Verde Redutor de Medidas

Ingredientes:

- 1 laranjas
- 2 folhas de couve
- 1 fatia média de gengibre
- 500 ml de água

Preparo

Lave as folhas de couve e reserve. Descasque a laranja, retire as sementes e pique. Bata no liquidificador com os outros ingredientes sem retirar os talos da couve. Coe e acrescente gelo a gosto.

Combinação Perfeita:

A couve é uma hortaliça muito utilizada em sucos verdes, pois contém ferro, vitaminas A, B6, C e K, e outros minerais. Essa hortaliça é rica em fibras solúveis e insolúveis, que são responsáveis por agilizar o trânsito intestinal e aumentam a saciedade. Auxilia no combate à celulite, desintoxica, e também ajuda a eliminar a gordura. A laranja é rica em vitamina C e em conjunto com o gengibre que é um excelente termogênico, formam a combinação perfeita juntamente com a couve para o emagrecimento.





9

SUCOTERAPIA RECEITAS





Dieta do Mediterrâneo

Qualidade de vida se conquista através de estilo de vida e alimentação saudável. Tais variáveis determinam as escolhas feitas no dia-a-dia e influenciam os hábitos alimentares — fator de peso na questão saúde versus doenças. Trata-se de equação simples: alguns alimentos promovem boa saúde enquanto outros podem provocar enfermidades. Uma vez que a alimentação é traço cultural, alguns países têm maior incidência de determinadas enfermidades enquanto outros não. É o que acontece nos países do mediterrâneo.

O câncer e as doenças cardiovasculares têm, comparativamente com outras regiões do mundo, menor incidência na região. Mas, qual o segredo dos povos mediterrâneos. Essa é uma questão que há muitos anos incomoda pesquisadores do mundo inteiro. Em pesquisas mais recentes concluiu-se que o segredo está na alimentação.

Conhecida como “Dieta do Mediterrâneo”, a gastronomia dos países banhados pelo mar mediterrâneo — Portugal, Espanha, França, Itália, Grécia, Albânia, Iugoslávia, Turquia, Malta, Israel, Egito, Líbano, Tunísia, Argélia, Marrocos e Síria — possui peculiaridades que a tornam eficaz na prevenção de algumas enfermidades. Em 1997, na universidade de Bordeaux, França, 600 pessoas que haviam sofrido ataque cardíaco, fizeram uso de uma alimentação baseada na dieta do mediterrâneo.

Concluiu-se que a dieta pode diminuir em até 70% o risco de um segundo ataque. No Instituto Europeu de Oncologia de Milão, o Dr. S. Gandini, baseado em resultados obtidos em meta-análise de 26 estudos realizados entre 1982 e 1997, concluiu que a dieta do mediterrâneo pode reduzir o risco de câncer de mama. O que realmente existe nessa dieta capaz de prevenir enfermidades tão graves? Qual o segredo das regiões banhadas pelo Mar Mediterrâneo? Segundo especialistas o segredo da Dieta do Mediterrâneo está principalmente no consumo de cereais, verduras, frutas, grãos, suco de uva e azeite. O uso de carnes, principalmente as vermelhas, é muito menor do que a quantidade usada no Brasil, por exemplo. Apesar de ser uma dieta com alto teor de gordura, é considerada a mais saudável do planeta. Nas frutas e vegetais encontram-se nutrientes protetores e antioxidantes, como a vitamina E.

O azeite de oliva fornece ácidos graxos monoinsaturados, e favorece a absorção de nutrientes como as vitaminas A, D e K. Verdadeiro milagre à mesa, o azeite facilita também a digestão e o funcionamento dos intestinos. Em nosso país os costumes são outros. Carnes, produtos industrializados e altos teores de gorduras frequentam nossas refeições.

A cultura alimentar de países como Brasil e EUA tem levado milhões de vidas aos hospitais ou mesmo a quadros terminais de enfermidades que, no passado, não existiam. O esforço de médicos e nutricionistas para diminuir os óbitos provocados por doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade mórbida e câncer têm na dieta do mediterrâneo uma forte aliada.

Vale lembrar que os hábitos saudáveis aumentam a capacidade do organismo combater às enfermidades. O sistema imunológico humano fortalecido, reage mais rapidamente à invasão de corpos estranhos ao organismo. Por esse motivo somos adeptos e defensores da dieta ovolactovegetariana.

Como é a “Dieta do Mediterrâneo”?

Não se trata de uma dieta preparada por especialistas com objetivos específicos. A chamada “Dieta do Mediterrâneo” é assim chamada por ser a alimentação básica de todos os povos que vivem às margens do Mar Mediterrâneo.

Dieta do Mediterrâneo

Organizado por ordem de importância

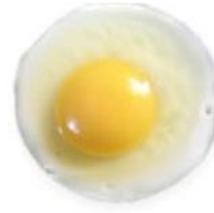
Diariamente

- 1° Pães, massas, polenta, cereais e batata
- 2° Frutas, feijão, grãos, legumes, vegetais, castanhas e nozes
- 3° Azeite de oliva
- 4° Queijos e iogurtes
- 5° Sucos de frutas principalmente de uva



Semanalmente

- 1° Ovos
- 2° Doces



Ocasionalmente

- 1° Refrigerantes
- 2° Peixe e carnes brancas



Esporadicamente

- Carnes vermelhas



Conselhos

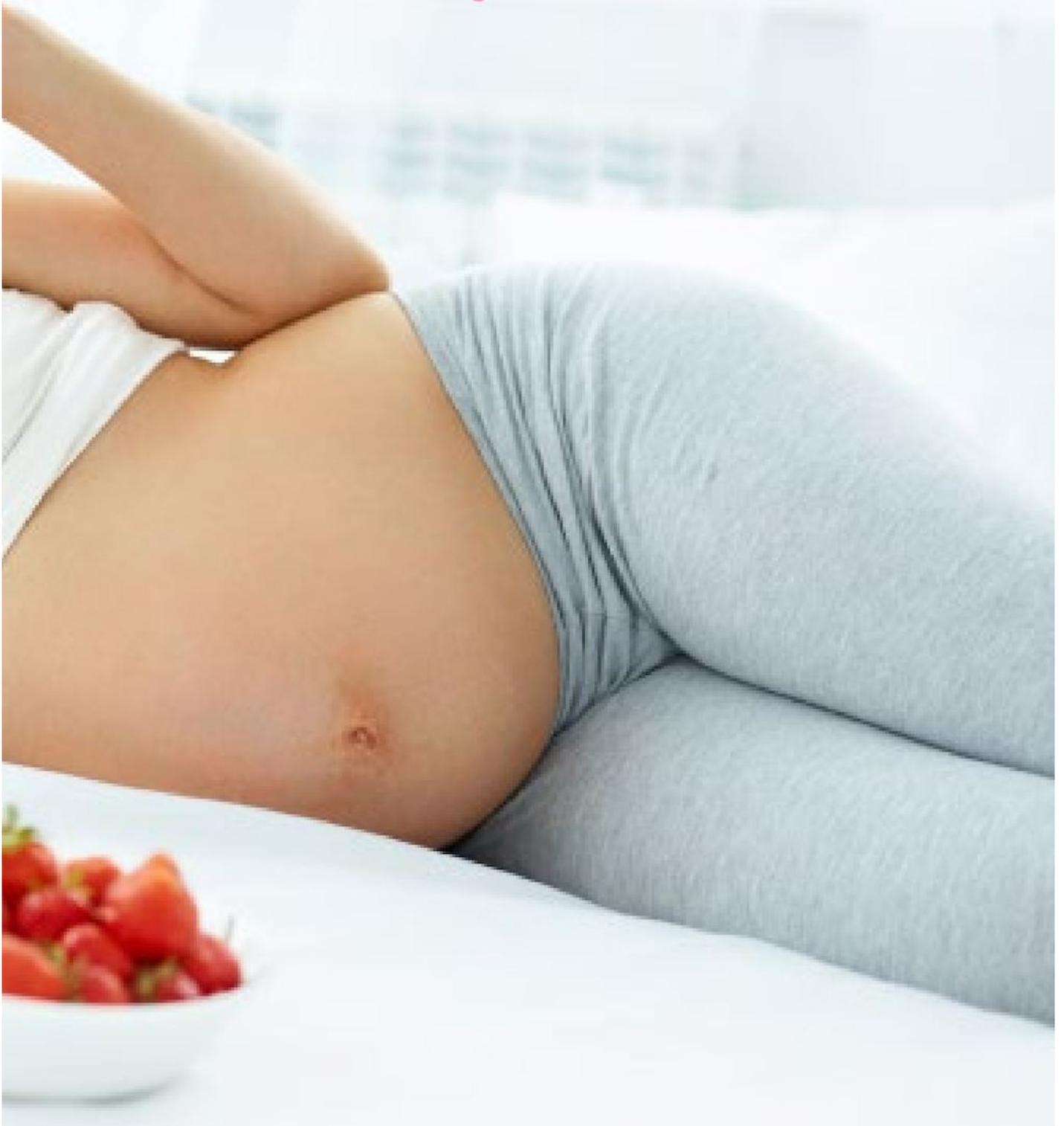
- Inclua sempre em seu cardápio alimentos como: batatas, pães, grãos, feijão, nozes e castanhas.
- Prefira sempre frutas e verduras. Evite alimentos processados ou industrializados.
- Na cozinha, substitua os óleos ou gorduras por azeite de oliva.
- Consuma diariamente, mas, com moderação, queijos e iogurtes (prefira queijos magros, com pouca gordura).
- Evite o consumo de ovos (no máximo quatro por semana).
- Faça atividade física regular.
- Use suco de uva abundantemente.

Para os que desejam adotar a “Dieta do Mediterrâneo”, é aconselhável ter sempre à mesa frutas frescas e secas, verduras frescas, legumes, nozes, avelãs, pistaches, amêndoas, sementes (gergelim), azeite de oliva, suco natural de frutas — destaque para a uva.



10

ALIMENTAÇÃO DA GESTANTE





Alimentação da Gestante

Durante a gravidez, o organismo da mulher trabalha de forma diferente, extraindo o máximo de energia do que ela consome. A saúde do futuro bebê vai depender dos hábitos alimentares da mãe durante a gravidez. Por isso, é primordial que a mãe escolha bem os alimentos e que os consuma na quantidade e forma correta. Dizer que a gestante deve comer por dois não é correto. Com essa informação, algumas mulheres comem exageradamente durante a gestação, tendo como consequência, aumento de peso, desconforto estomacal, dores lombares, inchaço, enjoos e prisão de ventre.

Nos primeiros seis meses é recomendável que a gestante consuma a mesma quantidade de alimentos que comia antes da gravidez. Entretanto, nos últimos 3 meses, é aconselhável o consumo de 200 calorias a mais, equivalente a 2 torradas com manteiga. Existem exceções, mulheres que já iniciam a gestação com baixo peso. Nesses casos, é recomendável consumir até 300 calorias adicionais desde o início da gestação. Essa mesma quantidade é recomendada para mulheres com sobrepeso ou obesidade, pois essa medida impossibilitará maior aumento de peso. O esperado é que a gestante de baixo peso ganhe até 15 quilos ao término da gravidez. Já mulheres de peso comum, ganham de 10 a 12 quilos.

Mulheres com sobrepeso ou obesas, ganham de 06 a 07 quilos. Em gestação de gêmeos, ocorre aumento de 15 a 20 quilos. Portanto, preze pela qualidade, não pela quantidade dos alimentos.

A gestante deve fazer até seis refeições diárias, divididas em:

Café da manhã



Lanche



Almoço



Lanche



Jantar



Ceia



Alimentos que devem ser evitados pelas gestantes

Carnes cruas ou mal passadas

Carnes bovinas, suínas, de aves ou de caça, devem ser evitadas nas formas cruas ou defumadas, pois corre o risco dessas carnes estarem contaminadas com a bactéria salmonela ou parasitas como a toxoplasmose, que traz grande risco à mãe e ao bebê.

Peixes Crus

Apesar de ser rico em ômega 3, ácido graxo essencial para a formação do bebê, existe o risco de estarem contaminados. Portanto, sushis e sashimis não são recomendáveis, desde que se saiba a procedência. Na dúvida, melhor não arriscar.

Ovo Cru

Deve ser evitado pelo mesmo risco de contaminação por salmonela, como no caso das carnes.

Alimentos artesanais

Queijos frescos, sorvetes, coalhadas produzidos artesanalmente devem ser evitados, já que podem ter sido feitos com leite não pasteurizado. A não pasteurização pode causar a contaminação por Listeria, bactéria que provoca a Listeriose, trazendo grande risco a saúde da mãe e do bebê.

Bebidas e alimentos com cafeína

A cafeína na gestação deve ser evitada, já que o excesso da mesma pode resultar em nascimento prematuro do bebê e pouco ganho de peso. A quantidade diária permitida é de 300mg, equivalente a 2 xícaras de café. É bom ficar atento a todos os outros alimentos que possuem cafeína, como chocolate, chá preto, refrigerantes Cola, chimarrão e mate. Se possível, prefira bebidas descafeinadas.

Bebidas Alcoólicas

Todas as bebidas alcoólicas são proibidas em qualquer fase da gestação, pois o consumo de álcool pode causar sérios problemas ao bebê.

Conselhos

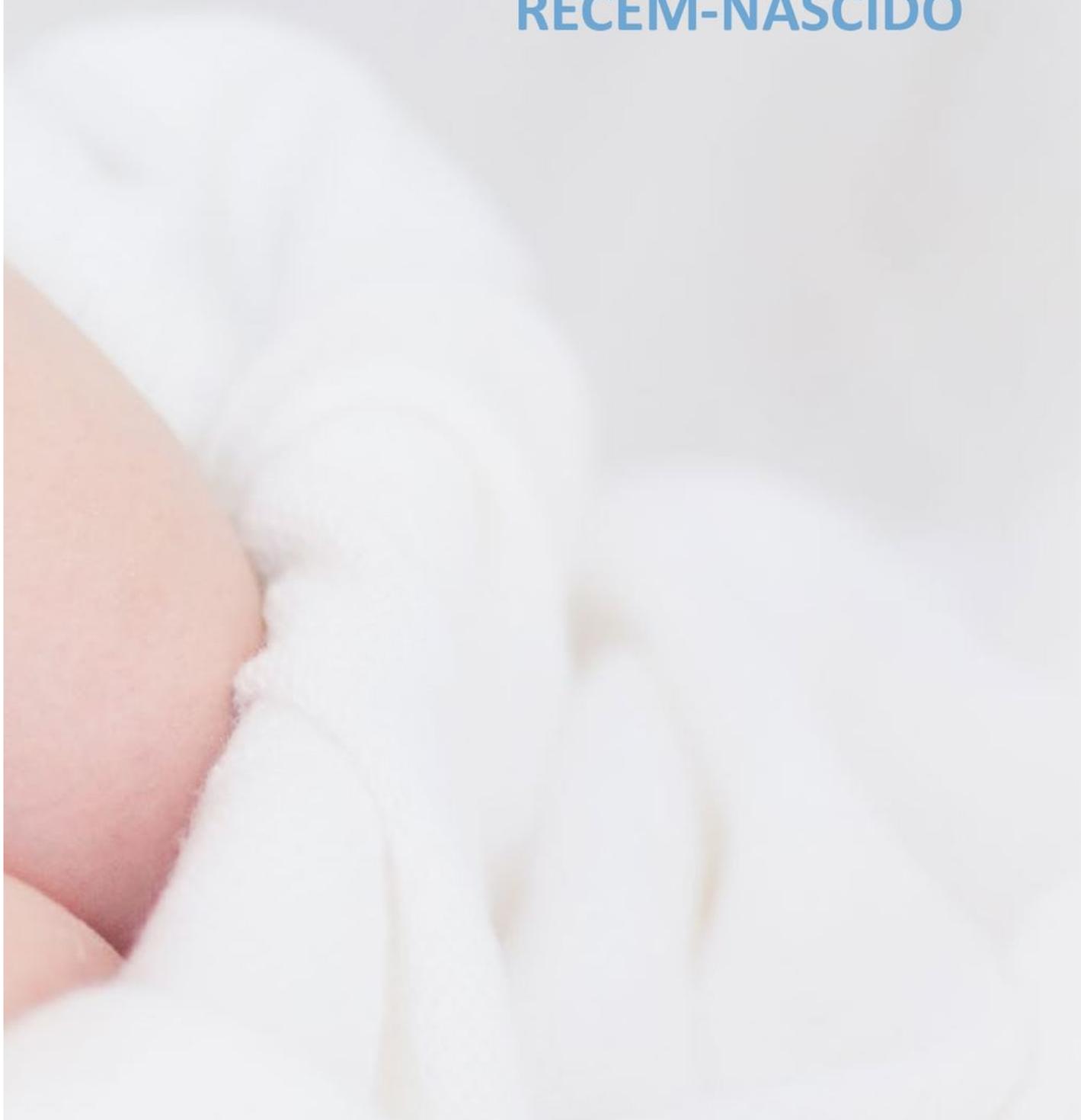
- ✓ Beba líquidos com frequência, de preferência água, pelo menos 2 litros por dia.
- ✓ Evite ficar por mais de três horas sem comer.
- ✓ Inclua nas refeições diárias 6 pequenas porções de carboidratos, como arroz, batata e mandiocas.
- ✓ Consuma pelo menos três porções diárias de frutas e verduras.
- ✓ Dê preferência para frutas e hortaliças orgânicas.
- ✓ Coma feijão, lentilha, soja, grão de bico etc.
- ✓ Diminua o consumo de gorduras saturadas. Fique atenta aos rótulos, prefira produtos livres de gorduras trans.
- ✓ Consuma leite, iogurte, queijos e derivados do leite pasteurizados. O cálcio presente nesses alimentos é importante para a formação óssea do bebê.





11

ALIMENTAÇÃO DO RECÉM-NASCIDO





Alimentação do Recém-Nascido

Aleitamento Materno versus Aleitamento Artificial

Autoridades da saúde infantil como AAP (Associação Americana de Pediatria), Órgão máximo de autoridade pediátrica dos Estados Unidos, UNICEF (Fundo das Nações Unidas para a Infância) e OMS (Organização Mundial da Saúde) informam que todas as crianças devem ser amamentadas exclusivamente do seio materno até os seis meses. Essa resolução dos órgãos de saúde é embasada em estudos que mostram as vantagens da amamentação e do leite humano para a saúde, crescimento e desenvolvimento da criança. Realizados em todo o mundo, esses estudos revelam que a criança amamentada tem menor incidência e melhor recuperação em casos de enfermidades como diarreias, bacteremia, meningite bacteriana, infecções respiratórias, otite média, botulismo e infecção urinária entre outros, além de ter o sistema imunológico mais fortalecido. Os benefícios da amamentação são incontáveis tanto para o bebê quanto para a mãe.

Rico em anticorpos, o colostro (primeiro leite produzido pela mãe) pode ser definido como antídoto natural altamente nutritivo para o bebê. A criança nasce com quantidades baixas de anticorpos. Por esse motivo é necessário que seja amamentada logo após o parto para receber o colostro que a protegerá dos micro-organismos do mundo exterior. Os principais benefícios do colostro são:

- Fornecer anticorpos para o bebê.
- Proteger a criança de infecções respiratórias e intestinais.
- Preparar os intestinos do recém-nascido para o leite.
- Auxiliar na expedição do muco.

O aleitamento artificial só é recomendável quando não existe a possibilidade de fazer o aleitamento materno. Os leites artificiais feitos para essa finalidade, possuem porções adequadas de ferro, calorias e vitaminas essenciais para o bebê em várias etapas de crescimento. Entretanto, mesmo sendo tão bem elaborado, ele não substitui o leite materno, além de poder provocar reações alérgicas, constipações intestinais e ganho excessivo de peso.

Aleitamento materno exclusivo

A amamentação materna deve ser iniciada preferencialmente nas primeiras horas após o parto. O leite materno é o alimento ideal para o bebê, pois é rico em nutrientes, anticorpos e glóbulos brancos que o protege de infecções e deve ser feito a livre demanda. Ou seja, o recém nascido deve mamar com frequência, sem regularidades de horários, sempre que o mesmo desejar. Pois a mamada no seio fortalece o vínculo entre mãe e filho, já que durante a mamada, são transmitidos carinho, afeto e proteção para a criança.



O aleitamento materno exclusivo, deve ser mantido até o sexto mês da criança. Nesse período, não é preciso introduzir líquidos como águas e chás, pois estes podem colaborar para o desmame precoce. Após o sexto mês de vida, outros alimentos poderão ser introduzidos para complementar a alimentação da criança, no entanto, o aleitamento materno deve continuar até os dois anos.

Vale ressaltar, que para garantir a qualidade do leite materno, a lactante deve ter atenção redobrada com sua alimentação, pois algumas substâncias ingeridas podem ser transferidas para o leite. Deve ser evitado: Bebidas alcoólicas, chás pretos, chocolates, refrigerantes cola, comidas picantes dentre outros, pois esses alimentos podem provocar desordem de sono, cólicas intestinais e problemas nos rins e fígado do bebê, pois o mesmo não têm capacidade de processar com eficiência algumas toxinas.

A lactante deve dar preferência a alimentos naturais, frutas e cereais. Proteínas e gorduras, principalmente de as vegetais são importantes para a formação e produção do leite materno. A ingestão de líquidos, principalmente de água, também é eficaz para a produção de leite. O ideal é que se consuma de 2 a 3.8 litros de líquidos durante o dia.

Alimentação com mamadeira

Quando não existe a possibilidade do aleitamento materno, a alimentação por mamadeira se faz necessária. Durante o primeiro ano de vida, o pediatra indicará a melhor opção de leite artificial para suprir as necessidades nutricionais e de desenvolvimento do bebê em cada etapa de crescimento.

Na primeira semana de vida, deve ser oferecido de 30 a 60 ml até 90 a 120 ml gradualmente, em média, 6 vezes ao dia. Deve-se oferecer água entre as mamadas, sobretudo se o ambiente estiver quente ou seco.





12

ALIMENTAÇÃO DO BEBÊ





Alimentação do Bebê

Introdução de alimentos sólidos

O momento de oferecer alimentos sólidos depende da necessidade de cada bebê. A partir de 3 a 4 meses, em geral, os bebês já são capazes de engolir alimentos sólidos. Entretanto, somente após o sexto mês inicia-se a alimentação sólida. Os primeiros alimentos a serem oferecidos são: cereais, seguidos de frutas e legumes todos de uma só espécie durante vários dias seguidos. Dessa forma, se o bebê tiver alguma reação alérgica, será mais fácil identificar qual desses alimentos está causando tal reação.

Plano alimentar do bebê:

Aos 06 meses - Inicie a alimentação sólida oferecendo a criança frutas e legumes em forma de purês, mingaus e papas.

De 06 a 07 meses - Adicione proteína, como carne de boi, frango ou peru na sopa ou no purê de legumes.

De 07 a 08 meses - Poderá ser acrescentado alimentos, como gema de ovo e iogurte natural. Nessa fase, o bebê deve fazer até quatro refeições sólidas ao dia.

De 09 a 12 meses - Introduza massa, arroz, peixe, ovos inteiros. A partir de um ano, o bebê poderá comer de tudo, entretanto, cuidados com gorduras trans e quantidade de açúcares dos alimentos devem ser observados.

Conselhos

- ✓ Antes de começar a alimentação sólida, leve o bebê a uma consulta com o pediatra.
- ✓ Para facilitar a adaptação do bebê a nova alimentação, ofereça uma colher apropriada para a idade, e deixe que ele faça suas próprias experiências, mesmo que se suje.
- ✓ Ofereça água ao bebê. Só não é necessário oferecer água quando a alimentação for o aleitamento materno exclusivo.



13

ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA





Alimentação da Criança

Se alimentar de forma saudável deve ser hábito formado na infância. A criança está em contínuo processo de desenvolvimento de suas faculdades físicas e mentais. Suas refeições precisam fornecer energia, para favorecer o crescimento e manter o organismo livre de vírus e bactérias.

A necessidade de ingestão de alimentos varia de acordo com a idade, sexo, atividades diárias e o peso de cada indivíduo.

Entretanto, combinar bem os alimentos e elaborar um cardápio equilibrado são indispensáveis ao desenvolvimento da criança.

Quantidade de carboidratos por idade

De 0 a 3 anos: cerca de 100 calorias por kg.

De 4 a 6 anos: cerca de 90 calorias por kg.

Dos 7 aos 11 anos: 70 calorias por kg.

Quantidade de proteínas por idade

De 0 a 3 anos: cerca de 1,2 gramas por kg.

De 4 a 6 anos: cerca de 1,1 gramas de proteína por kg.

QUANTIDADE DE CALORIAS NECESSÁRIAS POR SEXO E IDADE:

Meninas		Meninos	
Idade:		Idade	
De 1 a 3 anos		De 1 a 3 anos	
1.200 kcal/dia		1.250 Kcal/dia	
De 4 a 6 anos		De 4 a 6 anos	
1.600 kcal/ dia		1.700 Kcal/dia	
De 7 a 10 anos		De 7 a 10 anos	
1.850 kcal/dia		1.900 Kcal/dia	

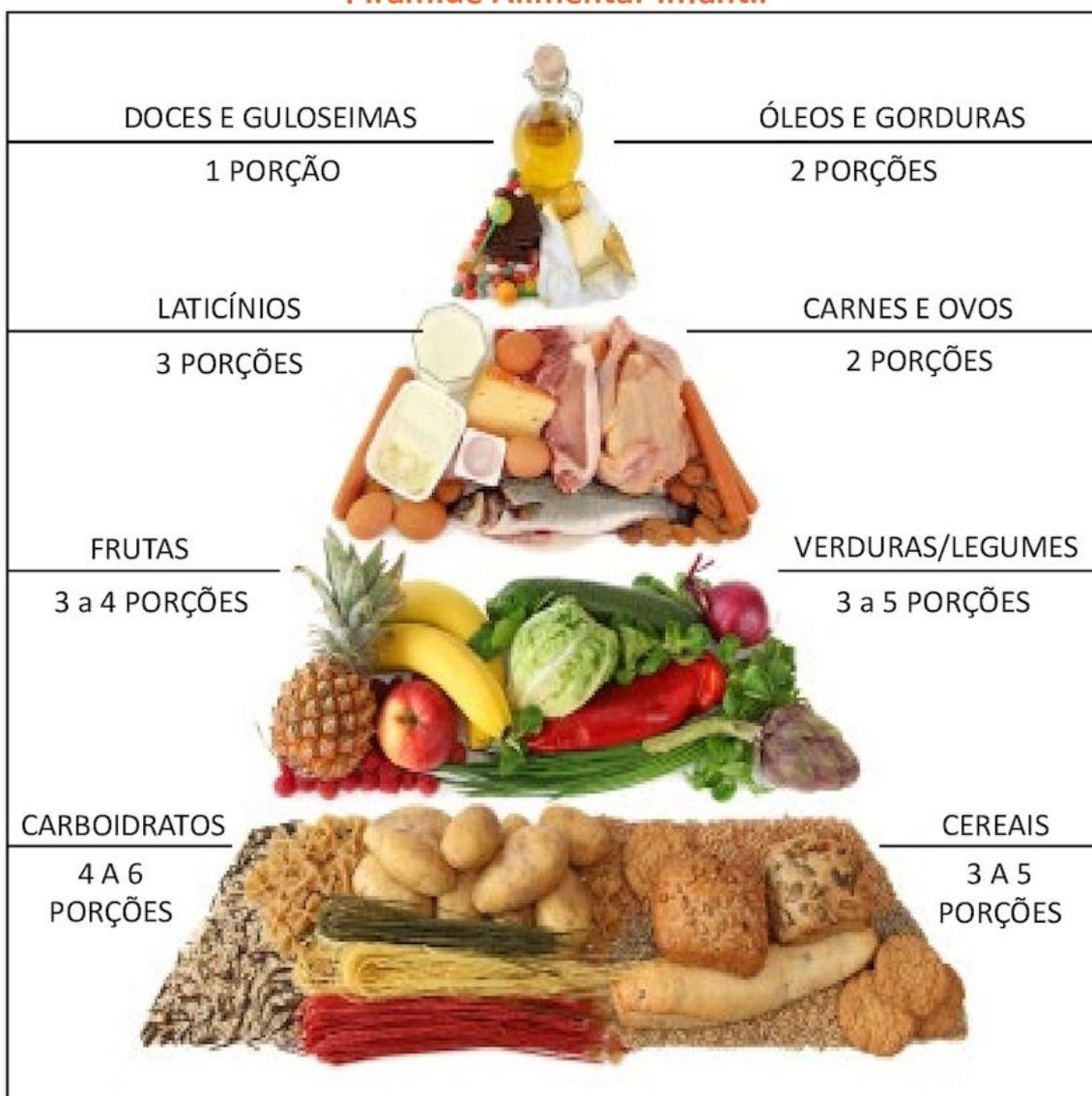
PLANO ALIMENTAR DA CRIANÇA

A criança deve fazer até seis refeições diárias, sendo as três principais:

- Desjejum
- Almoço
- Jantar

E três pequenos lanches. Lanche da manhã, da tarde e a ceia noturna.

Piramide Alimentar Infantil



“Ensine a criança o caminho que deve andar, e mesmo quando for idoso não se desviará dele!”

Provérbios 22:6

Conselhos

- ✓ Não ofereça leite durante as refeições. O leite inibe a absorção do ferro presente nos alimentos, por isso, é aconselhável que seja oferecido 2 horas antes ou depois das principais refeições.
- ✓ Envolver as crianças na cozinha, da escolha a compra até a preparação dos alimentos.
- ✓ Evite cores de alimentos artificiais. Frutas e hortaliças são ótimas opções para uma alimentação saudável.
- ✓ Torne o horário das refeições em momentos prazerosos.
- ✓ Não pressione a criança para que coma. Demonstre a mesma reação quando ela comer bem ou não. Isso fará com que ela não use a comida como chantagem em outras circunstâncias e evitará futuros distúrbios alimentares.
- ✓ Para que a criança tenha bons hábitos alimentares, é essencial que toda a família se alimente de forma correta e saudável.
- ✓ Quando for incluir alimentos novos à refeição da criança, sirva-o junto com o alimento que ela já goste.
- ✓ Se a criança demonstrar alguma resistência a frutas e saladas, insista novamente, oferecendo o mesmo alimento de forma criativa. Faça pratos coloridos e elaborados especificamente para elas, como ilustrado nas imagens abaixo.





14

ALIMENTAÇÃO DO ADOLESCENTE





Alimentação do Adolescente

A adolescência é um período especial da vida, que merece atenção e cuidados específicos. Período que vai dos 12 aos 19 anos, segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde).

O corpo passa por várias mudanças físicas e hormonais e essa transição da infância para a fase adulta, requer muita energia para realizar todas as atividades diárias, promovendo seu crescimento físico e intelectual.

Nessa fase da vida, é normal que os adolescentes queiram independência em todos os âmbitos, que vão da escolha de amizades e locais para frequentar à alimentação. Na maioria das vezes, é nessa fase que eles se iniciam em vícios, como o fumo, álcool e drogas, por influência de amigos ou por problemas psicológicos e emocionais. A alimentação não fica de fora.

Geralmente, pulam refeições importantes como o café da manhã, almoço e jantar, substituindo as mesmas por sanduíches, *fast foods*, produtos industrializados, aumento no consumo de doces, chocolates, frituras, gorduras trans, e conseqüentemente, tendem a serem portadores de doenças crônicas precoces, provenientes da má alimentação, como o diabetes, colesterol, hipertensão e obesidade.

Se o adolescente estiver muito abaixo ou muito acima do peso, procure orientação médica e de um nutricionista. Manter o peso ideal para a idade é primordial, pois além da saúde, nessa fase, problemas de aceitação física, busca pela perfeição e senso crítico se intensificam.





PRINCIPAIS DOENÇAS RELACIONADOS A MÁ ALIMENTAÇÃO ENTRE OS ADOLESCENTES

Anemia – Devido ao crescimento acelerado, estilo de vida vibrante, escolhas alimentares pouco saudáveis e, nas meninas, grande perda sanguínea durante a menstruação, resultam numa grande deficiência de ferro. Segundo estudos, 13% dos adolescentes tem reservas de ferro baixas.

Veja na nossa sessão de tratamentos naturais, o tratamento para essa enfermidade.

Orientações

Faça exames de sangue periodicamente, para identificar os níveis de ferro no sangue e evitar possíveis anemias.

Osteoporose – A osteoporose é uma enfermidade que deixa os ossos porosos, frágeis e quebradiços. É provocado pelo baixo consumo de cálcio. Em média, 25 % dos adolescentes ingerem cálcio em quantidades inferiores ao recomendável.

As doses diárias recomendáveis para o adolescente vão de 800 mg a 1000 mg.

Conselhos

Inclua no cardápio do adolescente ao menos uma vez ao dia:

- ✓ Leite – ao menos 200 ml. Oriente-o a beber de 2 a 3 litros de líquidos por dia. De preferência água.
- ✓ Queijo – Se houver algum tipo de resistência em consumir o queijo puro, faça alguma receita que inclua o queijo, como sanduíches naturais.
- ✓ Iogurte natural – Ofereça adoçado com mel.
- ✓ Tomar sol – A vitamina D é um importante componente que auxilia de forma direta na fixação de cálcio nos ossos. Essa vitamina é produzida pelo organismo por meio dos raios solares. É recomendável que o banho de sol dure no máximo 40 minutos, nos horários de 10h da manhã ou após às 16h da tarde. Horários em que o sol está mais brando, já que o sol forte pode provocar sérios problemas de saúde.





15

GERAÇÃO *FAST-FOOD*



Geração *Fast-Food*

Vivemos dias em que a tendência é sermos cada vez mais instantâneos, não se quer mais esperar para ter algum produto de interesse, um remédio, uma roupa. Essa busca pelo consumo imediato fortaleceu ainda mais a febre dos fast-food, aliados com um público apressado que deseja tudo em tempo real, desejam alimentos produzidos de maneira tão veloz que nem é mais preciso descer do carro, essa é a chamada geração fast-food.

Os fast-food são uma evolução das lanchonetes drive-in que surgiram nos anos 40 e conseguiram um enorme sucesso nos Estados Unidos. Ao traduzir a palavra fast-food temos o termo comida rápida deixando bem claro seu principal objetivo. Esse tipo de estabelecimento atua na área de alimentação com um enorme diferencial a velocidade e mecanização das etapas de produção dos alimentos. Atualmente, temos inúmeras multinacionais especialistas em fast-food espalhadas pelo mundo.

Em um documentário estadunidense, *Super Size Me* (2004), escrito, produzido e dirigido pelo protagonista Morgan Spurlock ele sai em uma viagem atravessando seu país como o objetivo de colocar seu corpo a prova alimentando-se apenas em fast-food. Spurlock seguiu apenas 3 regras: comer tudo que estava disponível no cardápio pelo menos uma vez, não podia comer o tamanho grande (exceto se fosse oferecido).

Antes de começar sua aventura foram feitos exames médicos que comprovaram sua perfeita condição de saúde. Mas isso foi sendo alterado com o passar dos dias, sucessivas dores no peito e dificuldades para respirar, depressão, insônias, tremores foram virando acompanhantes fiéis na sua viagem. O fígado de Spurlock parou de funcionar quando ele estava no 20º dia de viagem. No fim dessa jornada ele estava com 12 quilos a mais e um organismo pedindo socorro.

O que aconteceu para ele chegar nesse estado foi simples a comida fast-food é bem conveniente para quem compra e vende, pois, o valor nutricional dos alimentos é sacrificado para atingir essa conveniência, dessa forma para recuperar todos os sabores perdidos durante o processamento dos ingredientes, são adicionadas grandes quantidades de açúcares, gorduras e sal.

Nesses alimentos são encontradas as chamadas gorduras saturadas que provocam coágulos nas artérias e aumentam o risco de doenças coronárias (doença cardíaca que causa um fornecimento inadequado de sangue ao músculo cardíaco), aumentam os níveis de colesterol e prejudica o sistema imunológico.

Além disso, os excessos de açúcares nesses alimentos provocam um grande impacto na saúde dentária e possui forte ligação com o aumento da obesidade, doenças cardiovasculares e até mesmo o cancro (tumores malignos).

Um levantamento feito pela revista Thorax no ano de 2013, com 320.000 jovens de 13 a 14 anos e 181.000 crianças de 6 a 7 anos, concluiu que o consumo de alimentos fast-food mais que três vezes na semana aumenta em 39% o aparecimento de asma, rinite, eczema nos adolescentes e nas crianças esse risco é assustadoramente maior chegando a 66%.

Esse estudo foi feito com crianças e adolescentes de 100 países por pesquisadores da Universidade de Auckland (Nova Zelândia). Os pais relataram o quadro de saúde dos seus filhos nos últimos 12 meses e se eles apresentavam sintomas de sinusite, conjuntivite, asma ou eczema, caso fosse identificado qual seria a frequência e gravidade desses sinais.

Os hábitos alimentares durante esse período também foram estudados, buscando informações sobre o consumo desses jovens e crianças sobre: carne vermelha, frutas, peixe, pão, cereais, legumes, arroz, margarina, macarrão, ovos, batata, leite e fast food. Ao cruzarem as informações obtidas os pesquisadores identificaram que os alimentos fast-food foram os mais relatados no consumo das crianças e adolescentes que apresentaram sintomas de rinite, asma e eczema.

Dessa forma à um aumento de 39% do risco de aparecer esses sintomas em quem apresentava hábitos de consumo desses alimentos ao menos três vezes na semana. A pesquisa também identificou que as frutas tem um efeito protetor contra essas doenças. Segundo os pesquisadores quem apresentava um consumo de três a quatro porções por semana reduziam entre 11% a 14% a gravidade dos sintomas. Essa queda é justificada pelo fato das frutas protegerem o sistema imunológico.

Assim, entendemos como esses alimentos tem influência em diversos aspectos como: aceleração do processo de envelhecimento, aumento de peso, aparecimento de problemas digestivos (inchaço, cólicas, gases), desânimo, perda de concentração, alterações constantes de humor, redução da fertilidade e libido, problemas cardiovasculares, intoxicações que a longo prazo podem acabar transformando-se em tumores, reduzir a imunidade, favorecer o aparecimento de crises de asma, aumento de dores e inchaço nas artrites, cabelo, unhas e pele com aparência ressecada.

Conselhos:

Concientize a criança e o adolescente sobre a necessidade de abandonar alimentos prejudiciais à saúde, formando novos hábitos, como:

- Substituir esses lanches rápidos por sanduíches naturais.
- Incluir em seu dia a dia castanhas e nozes que devem ser oferecidas em pequenas porções ao longo do dia.
- Sempre ter por perto barrinhas de cereal para comer entre as principais refeições do dia, como desjejum, almoço e jantar.
- Aumentar a oferta de iogurtes, frutas, e alimentos saudáveis.
- Limitar o número de idas ao mês em locais onde há grandes ofertas de *fast foods*.
- Desvincule a ideia de que passeio legal tem que ter *fast food* no final. Mostre a criança e adolescente que é possível se divertir e ser saudável ao mesmo tempo. Se possível, leve lanches nutritivos de casa.





16

ALIMENTAÇÃO DO ADULTO



A Cura



Alimentação do Adulto

O corpo humano precisa de uma dieta balanceada, composta por fibras, vitaminas, minerais, uma quantidade razoável de proteínas e gorduras. Com a correria do dia a dia, muitos substituem as refeições mais importantes do dia por lanches rápidos, comida congelada e produtos industrializados, que associados a alguns vícios e sedentarismo, causam grandes danos à saúde. Para suprir as necessidades diárias, é preciso dar atenção à alimentação, para evitar erros por falta ou excesso de nutrientes.

Veja abaixo a quantidade diária necessária para que o adulto faça uma alimentação saudável de até 2000 calorias. São recomendáveis:



- 1 - 6 porções de cereais, raízes e tubérculos.
- 2 - 1 porção de carnes e ovos
- 3 - 3 porções de leite, queijos e iogurtes
- 4 - 1 porção de óleos e gorduras
- 5 - 1 porção de açúcares e doces
- 6 - 3 porções de legumes e verduras
- 7 - 3 porções frutas
- 8 - 1 porção de feijões ou oleaginosas

Plano alimentar adultos

1 - São recomendáveis 3 refeições ao dia. Desjejum, almoço e jantar. Faça 2 lanches saudáveis entre as principais refeições, ou seja, antes do almoço e antes do jantar. Esses lanches em pequenas quantidades, ajudam a acelerar o metabolismo, e fazem com que o indivíduo coma menos, já que não estará com tanta fome na hora das principais refeições.

2 – Inclua 6 porções do grupo de cereais, tubérculos e raízes. Opte preferencialmente por grãos integrais e alimentos naturais.

3 – Consuma diariamente 3 porções de legumes, frutas e verduras. As frutas, podem ser consumidas entre as refeições, nos horários de lanche.

4 – Consuma 3 porções diárias de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos.

5 – Faça pelo menos 5 refeições semanais de arroz com feijão. Esse prato tipicamente brasileiro é uma combinação perfeita de proteínas e em pequenas porções, faz bem à saúde. Dê preferência ao arroz integral.

6 – É recomendável apenas 1 porção diária de óleos vegetais, como o azeite, manteiga ou margarina. Evite ao máximo óleos com grande quantidade de gorduras trans. Veja sempre o rótulo desses produtos para se certificar da quantidade de gorduras trans dos mesmos.

Conselhos

- ✓ Evite o consumo de refrigerantes, sucos industrializados, doces, biscoitos com alto teor de açúcar, sobremesa, fast food, lanches rápidos, comidas congeladas e guloseimas em geral.
- ✓ Tente diminuir ao máximo o consumo de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite o consumo de sódio, presente em alimentos industrializados como refrigerantes diets e ligths, enlatados, conservas, embutidos, salsichas, hambúrgueres, sopas, molhos e temperos prontos.
- ✓ Beba de 8 a 10 copos de água por dia entre as refeições. Evite beber água ou qualquer outro líquido no momento da refeição.
- ✓ Pratique pelo menos 30 minutos de exercícios físicos diários.





17

ALIMENTAÇÃO DO IDOSO





Alimentação do Idoso

Durante todas as fases da vida, saber se alimentar corretamente, é primordial para se ter saúde. Mas, na terceira idade, a alimentação merece atenção especial. A terceira idade, tem início a partir dos 65 anos.

A manutenção de bons hábitos alimentares é de extrema importância à saúde do idoso. Um dos principais objetivos além da prevenção de doenças é melhorar a qualidade de vida, reduzir o sofrimento com sequelas de algumas doenças comuns à idade e conseqüentemente, evitar mortes precoces.

Segundo especialistas, as necessidades nutricionais diárias do idoso não se difere muito das necessidades dos mais jovens. Entretanto, deve-se cuidar para que a alimentação seja hipocalórica, com baixo teor de gordura trans e menor quantidade de sal.

A alimentação do idoso deve ser equilibrada em carboidratos, proteínas e gorduras. As vitaminas e minerais devem ser regularmente supridos, pois esses nutrientes facilmente encontrados em vegetais, hortaliças, tubérculos, raízes e frutas, regulam o organismo, agem como antioxidantes e previnem o envelhecimento e enfermidades.



PECULIARIDADES DA TERCEIRA IDADE RELACIONADAS A ALIMENTAÇÃO

Mastigação – A falta de dentes, o uso de próteses dentárias, problemas com mordida torta influenciam de forma direta na alimentação do idoso. Por isso, é primordial que a alimentação atenda a condição em que sua saúde bucal se encontra. Em casos de falta de dentes, os alimentos a serem servidos devem ser mais macios, principalmente carnes, em formas de sopas. As frutas podem ser servidas em forma de suco, purês e papas. O mesmo cuidado não se aplica ao idoso que utiliza próteses, desde que esse consiga mastigar os alimentos de forma satisfatória. Consultas periódicas ao dentista são indispensáveis.

Prisão de ventre – Comum na terceira idade devido, a perda da atonia muscular consequente da falta ou diminuição das atividades físicas. Para prevenir constipações, é essencial que haja um aumento no consumo de frutas, verduras, fibras, cereais integrais e água.

Hormônios – A alimentação nessa fase deve ser controlada e hipocalórica pois o organismo diminui o metabolismo, e órgãos como o pâncreas secreta menor quantidade de insulina. Sem esse hormônio, os níveis de glicose ficam acima do indicado. Isso faz com que o idoso se torne mais propenso a desenvolver o Diabetes.

Órgãos do sentido – Seus órgãos sensitivos perdem um pouco da função, por isso, problemas na visão, diminuição do olfato e paladar interferem na preparação e apreciação dos alimentos. É uma das principais causas da falta de apetite no idoso. Por isso, as refeições devem ser atrativas, coloridas e saborosas, respeitando as preferências do idoso.



PRINCIPAIS DOENÇAS RELACIONADOS A MÁ ALIMENTAÇÃO DO IDOSO

Anemia – Devido a baixa capacidade de absorção de ferro, a anemia é uma das principais enfermidades na terceira idade. É recomendável maior consumo de verduras de cores verde escura, proteínas vegetais, como a soja ou de origem animal, como carnes vermelhas. De preferência, feita em guisados e sopas.

Osteoporose – A osteoporose também é uma enfermidade comum aos idosos, responsável por dores nos ossos, quedas, podendo levar a imobilidade física. Isso ocorre devido a grande perda de cálcio. Portanto, o consumo de alimentos com alto teor de cálcio. O leite é um dos alimentos mais indicados para reposição óssea por ser facilmente absorvido pelo organismo.



Plano Alimentar do Idoso

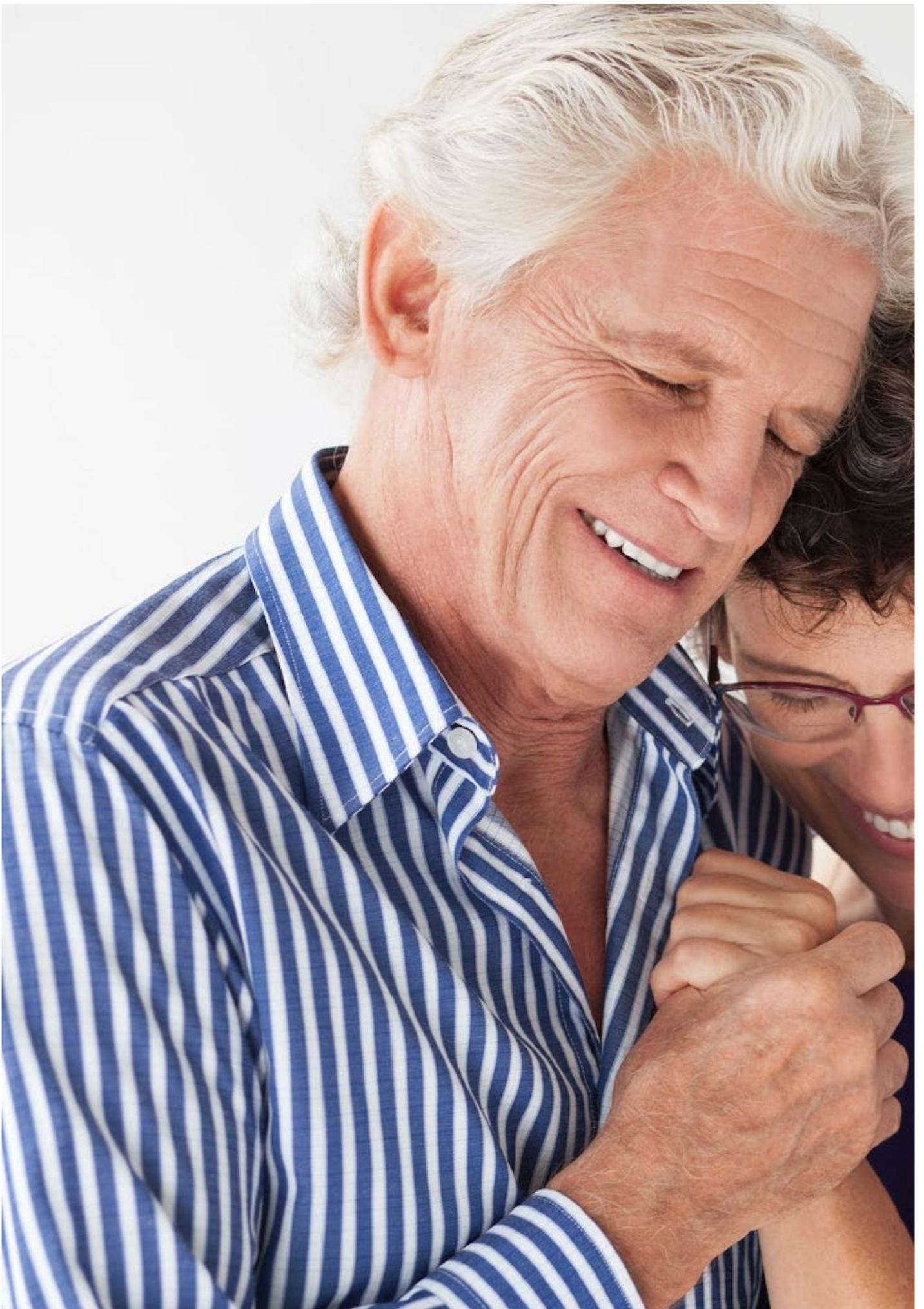
- 1- Como no plano da alimentação dos adultos, para os idosos também são recomendáveis 3 refeições ao dia. Desjejum, almoço e jantar fracionadas em porções menores.
- 2- 2 lanches saudáveis entre as principais refeições, ou seja, antes do almoço e antes do jantar.
- 3- Consuma pelo menos 4 porções de carboidratos, presentes no pão, arroz, batatas, bolos, etc.
- 4- Consuma 3 porções diárias de leite e derivados.
- 5- Consuma 2 porções de carnes, aves, peixes e ovos.
- 6- Tente diminuir ao máximo o consumo de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite o consumo de sódio, presente em alimentos industrializados como refrigerantes diets e ligths, enlatados, conservas, embutidos, salsichas, hambúrgueres, sopas, molhos e temperos prontos.
- 7- Beba de 8 a 10 copos de água por dia entre as refeições. Evite beber água ou qualquer outro líquido no momento da refeição.
- 8- Pratique pelo menos 30 minutos de exercícios físicos diários.



Conselhos

- ✓ Por mais que o plano alimentar do idoso seja parecido com o do adulto, algumas modificações serão necessárias conforme as necessidades físicas de cada indivíduo.
- ✓ Prepare alimentos agradáveis aos olhos e ao paladar. Além de saborosos, os alimentos precisam estar visualmente atrativos para que o idoso tenha mais vontade de comê-lo.
- ✓ Além de saborosa, a alimentação do idoso deve ser bem cozida e de fácil digestão.
- ✓ A consistência do alimento deve ser apropriada para a dentição do idoso, carnes e alimentos duros devem ser bem cozidos.
- ✓ Consulte o médico, nutricionista e dentista para garantirem boa saúde e qualidade de vida.
- ✓ Faça exercícios físicos

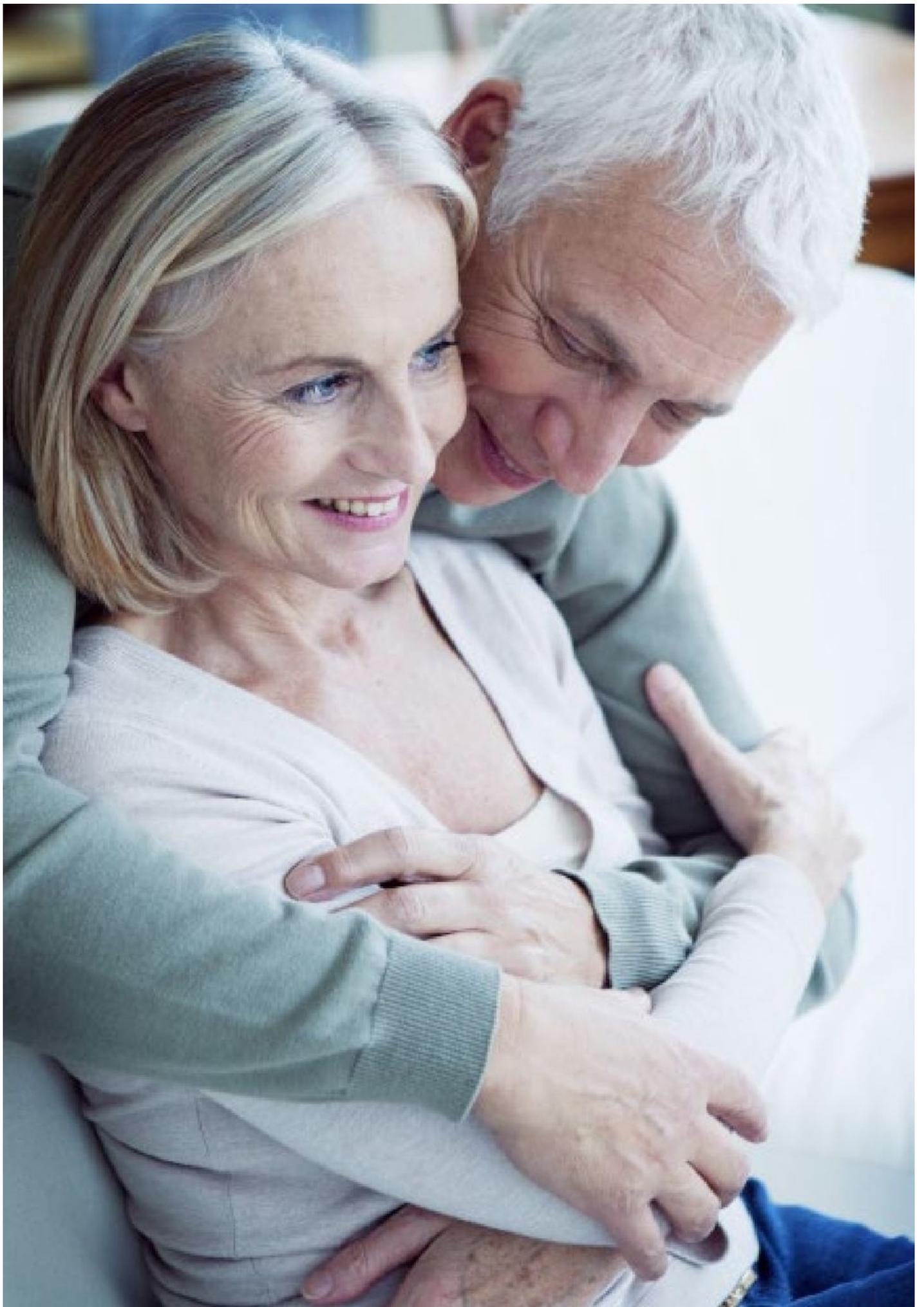






18

SEXO NA TERCEIRA IDADE



Sexo na Terceira Idade

É provável que você se assuste um pouco quando descobrir que 50% das pessoas com idade superior ou igual a 60 anos relatam que praticam sexo aproximadamente a cada 15 dias. Primeiro vamos entender o que é a terceira idade antes de mergulhar nesse assunto tão polêmico.

Alguns países consideram as pessoas acima de 60 anos pertencentes ao grupo da terceira idade, nesse caso se enquadra também ao Brasil. Em países como os Estados Unidos e alguns europeus há um aumento para 65 anos. Para falar de sexo nesse momento da vida não podemos deixar de lado os afrodisíacos naturais como a maca peruana e o tribulus terrestris, esses alimentos funcionais proporcionaram aos amantes mais experientes voltarem a ter uma vida sexual ativa.

As contraindicações para o sexo na terceira idade são ínfimas, como restrição apenas para quem acabou de passar por alguma cirurgia, mulheres que apresentarem dores reumáticas e incontinência urinária é recomendado a aplicação de hormônio local para conter essas dores. Outro agravante é para os homens que tiveram algum problema como o câncer de próstata e tiveram bloqueada a produção de testosterona encontrarão certas dificuldades de ereção.

É extremamente importante buscar um acompanhamento médico e realizar alguns exames caso tenha algum histórico de doença coronária ou problema pulmonar, seu médico deve avaliar sua capacidade física para evitar complicações futuras.

ALERTA

Pessoas que possuem doenças coronárias ou que fazem uso de medicamentos vasodilatadores devem tomar um cuidado especial para o uso de medicamentos para disfunção erétil que podem provocar uma vasodilatação excessiva. Além disso, entrar em consenso é fundamental, pois, as mulheres tem uma tendência de diminuir a libido com a chegada da menopausa e precisam sentir cada vez mais a presença do seu parceiro, sua proximidade e seus carinhos. É importante para o homem entender isso e buscar esse hábito constantemente. E claro, não



podemos esquecer que a proteção é essencial, independente da idade.

TABU

A prática de sexo na terceira idade é um grande tabu na sociedade contemporânea. Paradigmas de que os homens não podem falhar e as mulheres têm de ser esbeltas e jovens para criar atratividade e desejo entre os parceiros alimentam esse sentimento de que o sexo para idosos não é correto. Uma enorme injustiça pensar isso, quem chegou na terceira idade pode encontrar uma velhice libertadora e prazerosa respeitando os limites do corpo e descobrindo novas formas de satisfação.

SOLUÇÕES NATURAIS

Incluir na alimentação diária “alimentos afrodisíacos”, pode ser uma excelente alternativa para aumentar a libido e o desejo sexual em ambos os sexos. Abaixo, fizemos uma relação desses alimentos e a indicação para cada sexo.

ALIMENTOS QUE FAVORECEM O AUMENTO DA LIBIDO

- **Aipo** - O aipo contém Androsterona que é um hormônio sexual masculino. Estudos revelam que homens quando ingerem o aipo liberam através da transpiração a androsterona. Conhecido como um dos feromônios masculinos, a androsterona aguça os sentidos femininos, aumentando a libido e o desejo sexual, tornando os homens mais atraentes para as mulheres.
- **Abacate** - O abacate é considerado um excelente estimulante sexual tanto para homens quanto para mulheres, pois ele é rico em vitamina B6, que aumenta a produção de Testosterona, (hormônio masculino responsável pela masculinidade e vigor sexual) e também é rico em potássio que ajuda a glândula Tireoide a manter bons níveis de hormônio, aumentando a libido feminina. Pode ser consumido da forma que mais lhe agrada. Não há contra indicações referentes ao seu consumo, entretanto, moderação nunca é demais.
- **Alho** - Apesar de deixar o hálito com um cheiro desagradável, o alho é um excelente estimulante sexual. Isso porque ele contém Alicina, substância que aumenta o fluxo sanguíneo dos órgãos sexuais,

aumentando a libido. Entretanto, pessoas que têm pressão baixa devem consumi-lo com moderação. Para evitar halitose, faça o uso de cápsulas de alho concentrado, vendido em lojas de produtos naturais.

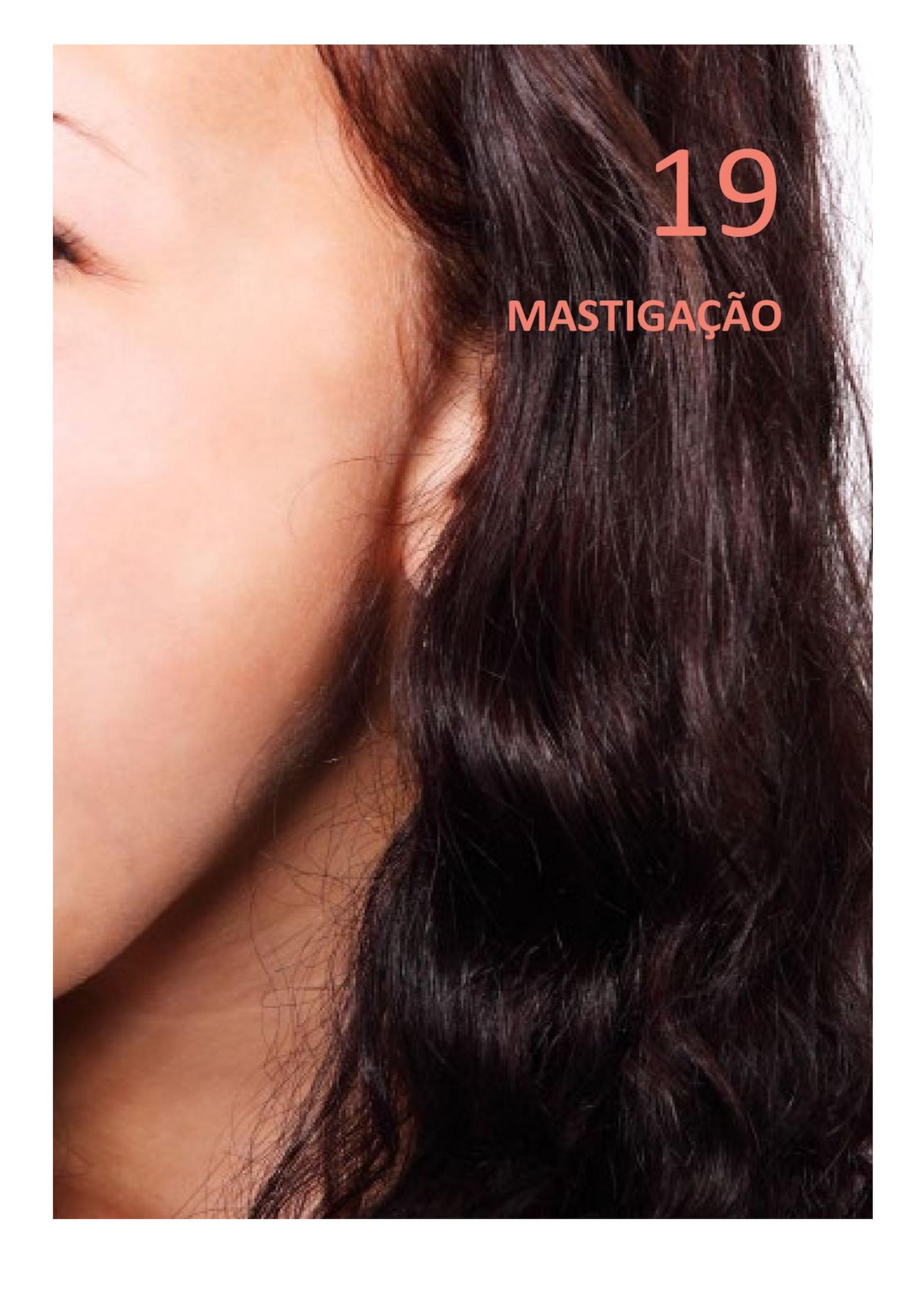
- **Banana** - A banana contém a Bromelina, substância que aumenta a libido masculina e previne a impotência sexual. Além desse benefício, a banana contém potássio e riboflavina, que aumentam o vigor físico para o ato sexual.
- **Gengibre** - O gengibre ativa a circulação do sangue, fazendo com que os vasos sanguíneos dos órgãos sexuais masculinos e femininos recebam maior concentração de sangue. Isso faz com que haja maior excitação, aumento do desejo e prazer sexual em ambos os sexos.
- **Melancia** - A melancia contém Citrulina, que após ser consumida se converte em Arginina, aminoácido eficaz para a circulação. Esse aminoácido aumenta a produção de óxido nítrico promovendo o relaxamento dos vasos sanguíneos facilitando a ereção e aumentando a libido masculina, também eficaz na prevenção da impotência sexual.
- **Morango** - Acredita-se que poder estimulante do morango está diretamente ligado aos órgãos do sentido, já que seu visual e cheiro estimulam o desejo sexual. Entretanto, ele também possui potássio que melhora o desempenho sexual em ambos os sexos. Dê preferência para os morangos orgânicos, pois são livres de agrotóxicos.

Conselhos

Veja “Impotência Sexual” em *Enfermidades e Tratamentos*.





A close-up photograph of a person's face and dark, wavy hair. The person's eyes are closed, and their skin is a warm, light brown tone. The hair is dark brown and has a natural, wavy texture. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of the hair and the contours of the face.

19

MASTIGAÇÃO



Mastigação

Comer devagar e mastigar bem os alimentos também é sinônimos de saúde. Tão importante quanto a escolha, preparação e combinação dos alimentos é a mastigação correta dos mesmos.

Mastigar lentamente, além de proporcionar maior apreciação dos sabores, ainda facilita a digestão. Quanto mais tempo o alimento permanece na boca, mais enzimas são adicionadas a ele por meio da saliva.

Os alimentos possuem processo de digestão diferente. O tempo e o processo químico necessário para digerir carboidratos e proteínas são bem distintos, pois a digestão de amidos (presentes em alimentos como arroz, pães, massas, bolos e batatas) já inicia na boca pela ação da Pتيالina, tornando a digestão mais rápida ao chegar no estômago.

Esse mesmo processo não acontece na digestão de proteínas, (presente em produtos de origem animal, como carnes, ovos, embutidos, etc.), pois a Pتيالina não atua quimicamente sobre elas.

Entretanto, o tempo de mastigação é tão importante para as proteínas quanto para carboidratos, pois quanto menores as partículas dos alimentos, mais fácil será a digestão.





A mastigação considerada ideal, segundo a Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia, deve ser bilateral, ou seja, usando os dois lados da boca, com movimentos circulares. Dessa forma, o tônus muscular, dentes e língua são fortalecidos, prevenindo alterações na arcada dentária que futuramente podem levar a distúrbios articulares, como a ATM (Articulação Temporomandibular), que tem como sintoma: dor facial, dor mandibular, dor nas articulações e na face, dor e dificuldade de abrir e fechar a boca, inchaço na face, enxaqueca por tensão, surdez momentânea, vertigens dentre outros.

Mastigação

versus

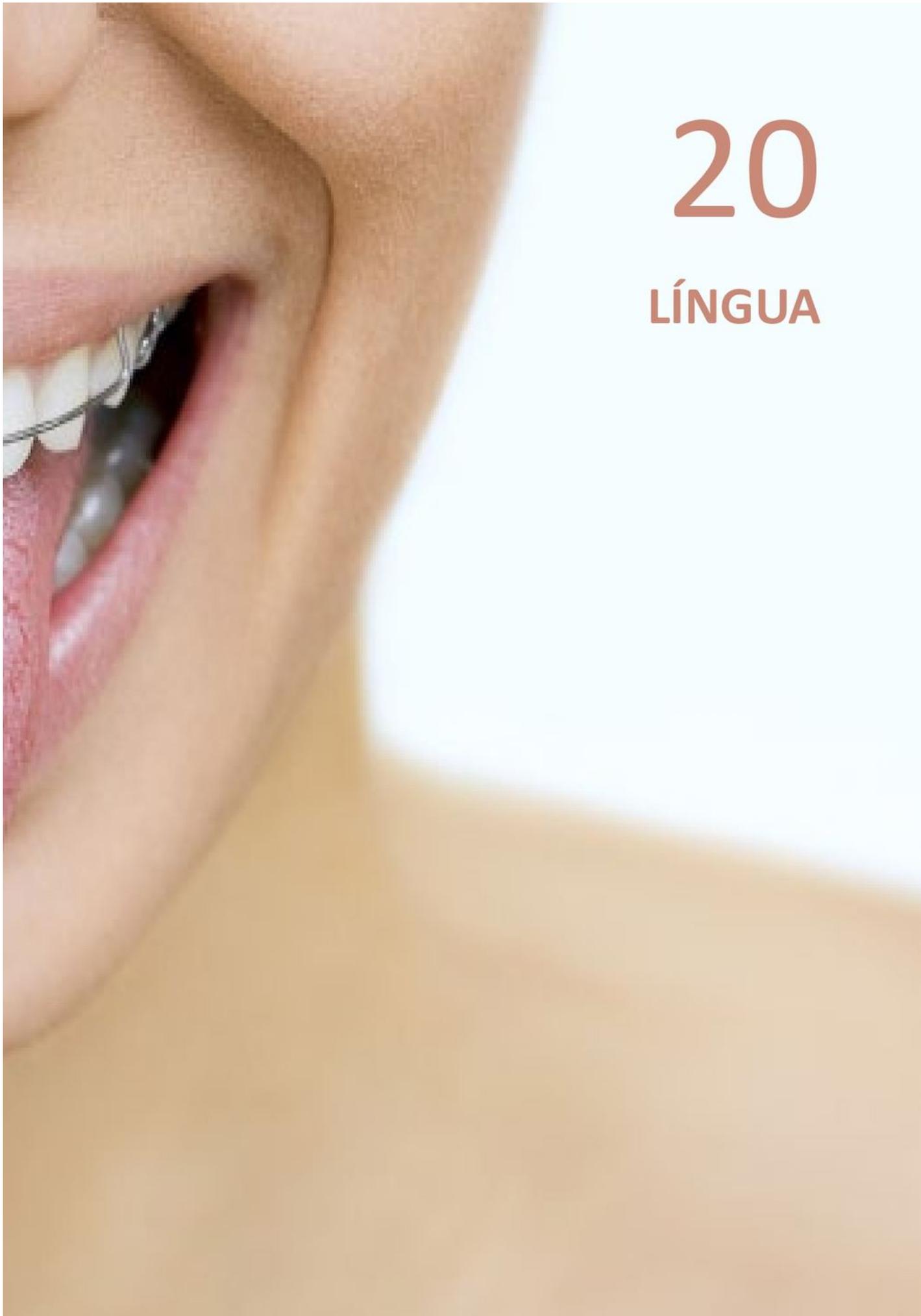
Emagrecimento

Pesquisas revelam que comer devagar contribui de forma efetiva para o emagrecimento. Esse fato se dá por dois hormônios: a grelina, que induz a sensação de fome e tirosina, que dá a sensação de saciedade. O organismo leva cerca de 15 a 20 minutos para avisar o cérebro por meio da tirosina que já está saciado. Isso leva o indivíduo a comer uma quantidade menor de alimentos. Portanto, quanto maior o tempo gasto na mastigação, menor o consumo de calorias.

Especialistas recomendam que o alimento seja mastigado de 30 a 50 vezes, com isso estima-se que em um ano é possível perder o equivalente a dez quilos. Para que a mastigação seja feita de forma correta, usando os dois lados da boca, é aconselhável consultas periódicas ao dentista.







20

LÍNGUA



Língua

Este órgão tão importante para desfrutarmos dos sabores da vida pode ser usado como um diagnóstico do estado de nossa saúde. A língua pode ser dividida em pequenas partes cuja cada uma representa um órgão do nosso corpo. A ponta dela é relacionada com o coração, a parte atrás da ponta com os pulmões. O lado esquerdo mostra como está o fígado e o lado direito a vesícula.

O meio da língua mostra como está o estômago e o baço. A parte atrás do meio da língua está relacionada aos rins, intestino, bexiga e útero. Uma língua saudável é um sinal de um corpo saudável, para isso ela tem que estar com um aspecto ligeiramente úmido, lisa e flexível, uma coloração vermelho pálido e possuir uma pequena película branca encobrindo-a.

Aprender a ler os sinais que a língua nos oferece é uma grande oportunidade para tratar problemas os quais apresentam sintomas a longo prazo. Dessa forma, vamos mostrar a vocês alguns sinais e seus significados.



Você sabia? O baço trabalha junto com o estômago na absorção dos nutrientes que consumimos. Ele é responsável pela administração e descarte dos glóbulos vermelhos desgastados que são transformados em ferro, assim, gerando mais sangue. Atua como um neutralizador de bactérias prejudiciais a saúde evitando gripes e resfriados.



Língua com uma rachadura no meio

Se a língua apresentar uma rachadura que vai do meio até bem próximo da ponta é um sinal que o estômago está enfraquecido e a digestão dos alimentos não tem acontecido totalmente. Tem a possibilidade do seu organismo estar empobrecido de nutrientes por essa dificuldade de digestão, o corpo fica inchado após as principais refeições, desânimos são constantes no decorrer do dia.



Língua com marcas de dentes nas laterais

São fortes sinais de falta de nutrientes quando a língua apresenta marcas de dentes em suas laterais. Ainda podem significar problemas na digestão dos alimentos e uma pequena deficiência do baço, proporcionando um funcionamento lento o que pode gerar inchaço e problemas como gases.



Língua dolorida e/ou ardência

Sinal clássico da falta de nutrientes é quando a pessoa sente dores na língua, no geral é uma deficiência dos níveis de ferro, vitamina B6 ou niacina. Agora quando a língua apresenta uma ardência é um sinal de que tem uma falta de sucos gástricos no estômago além de outros problemas relacionados a digestão.



Língua inchada e/ou espessa camada branca

Quando a língua apresenta esse inchaço ou uma espessa camada branca são fortes sinais de excesso de muco no corpo, falta de bactérias benéficas e elevada quantidade de fungos no organismo.



Língua com rachaduras horizontais, pequenas rachaduras/sulcos

Sintomas esses de uma língua com má absorção de vitaminas do complexo B que proporcionam um desânimo constante e falta de energia.



Língua com uma camada amarela e espessa

Quando a língua apresenta essa camada amarela e espessa indica um excesso de calor no intestino, carência de bactérias saudáveis no organismo. Se essa camada amarela estiver na parte de trás da língua é bom ter uma atenção especial no cólon e ver o por que dos intestinos não estarem funcionando totalmente.



Língua com a ponta vermelha

Bom se você se sentiu um pouco estranho em algum dia e não sabia o porque, é bem provável que estava com a ponta da língua vermelha. Isso nada mais é que um sinal de um distúrbio emocional ou tensão, talvez algum sentimento que ainda não conseguiu desapegar ou algum acontecimento traumático que seu subconsciente ainda não superou. Este distúrbio emocional provoca desequilíbrio energético dentro do organismo e faz com que tenhamos um excesso de hormônios de estresse circulando dentro do corpo.



É muito comum surgirem feridas na língua, na maioria das vezes, dolorosas que demoram a sarar. Essas feridinhas tão incômodas, geralmente são Aftas. Se você notar uma ferida na língua, parecida com afta, mas indolor, procure um médico. Pode ser Herpes, doença altamente contagiosa, provocada por um vírus, que precisa ser tratada com remédios específicos.



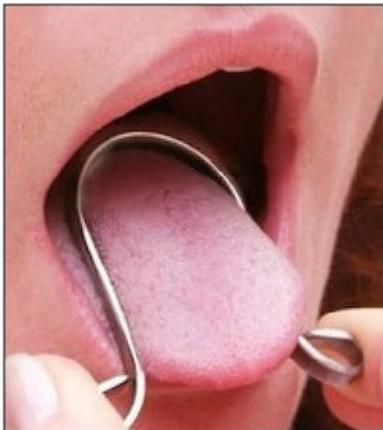
Cuidados com a Língua

Um dos males mais temidos pelas pessoas quando o assunto é higiene bucal, é a halitose. A halitose, ou mal hálito, na maioria das vezes está relacionado a maus cuidados com a língua, principalmente pelo acúmulo de saburra lingual. A saburra, é uma massa branca ou amarelada formada por restos de alimentos, descamação bucal devido ao processo natural de morte celular, muco salivar e restos de alimentos.

Essas bactérias presentes na saburra, fermentam os restos de alimentos, liberando gases, como o enxofre que provoca o mau hálito.

Outro fator que causa mau hálito proveniente da língua, é o uso de piercing. Muito comum na adolescência, o piercing de língua pode causar graves danos à saúde, como: inflamações, periodontites e infecção severa na língua, trauma no palato, dificuldades de deglutição, alteração na fala, além de ser uma porta de entrada para doenças virais, como o HIV e a Hepatite.

Cuidados básicos com a língua



Existem no mercado, limpadores de língua profissionais. Esses utensílios, são mais eficientes que as escovas de dentes, pois não provocam náuseas e seu formato em U é eficaz para remover a saburra que se acumula na parte de trás da língua.

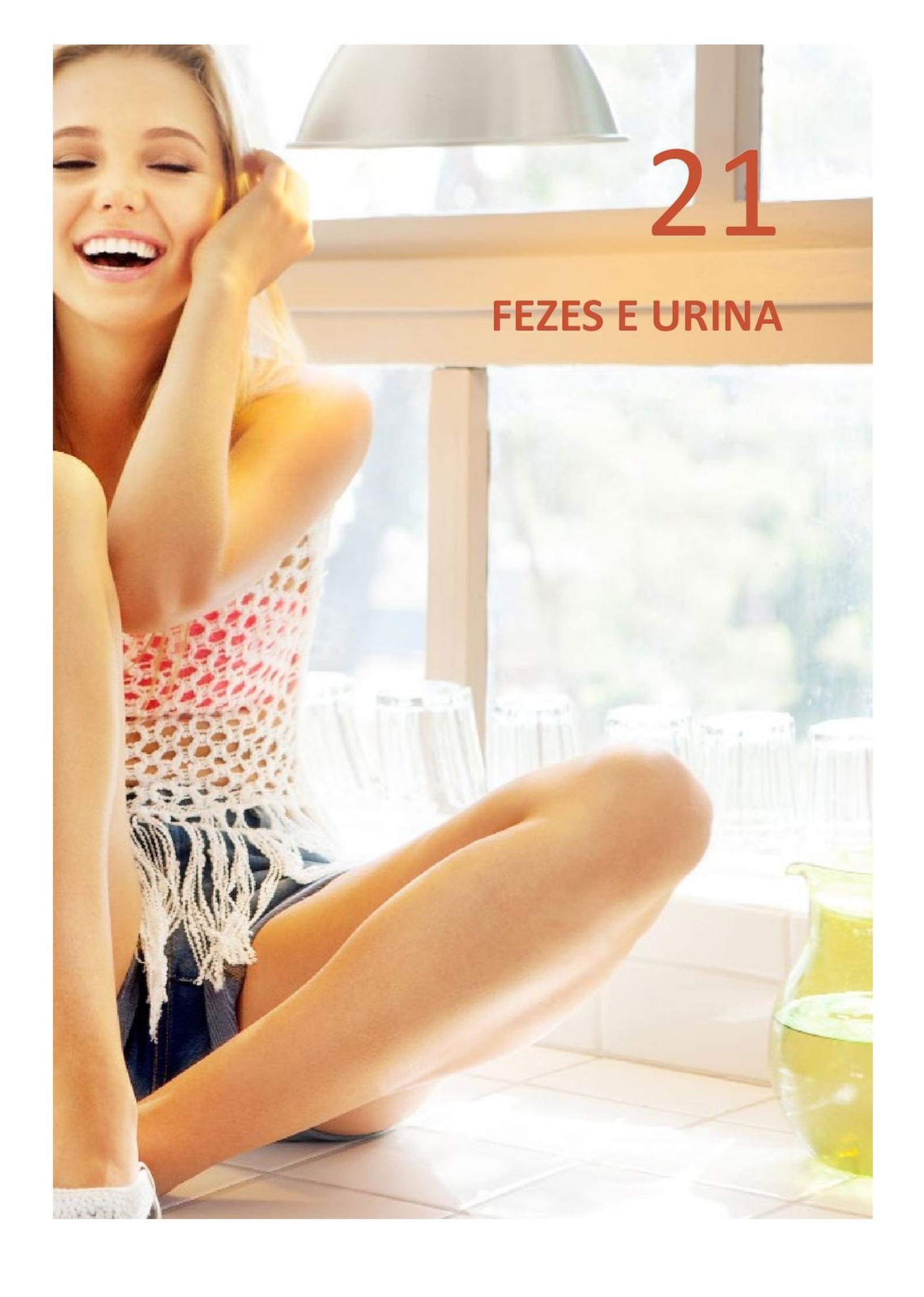
Para utilizá-lo com eficácia, coloque toda a língua pra fora, faça a remoção da saburra, depois escove os dentes normalmente. Não deixe de escovar o palato e bochechas para

que haja a remoção completa de mucos salivares e células mortas.

Cuidados específicos para a língua com piercing

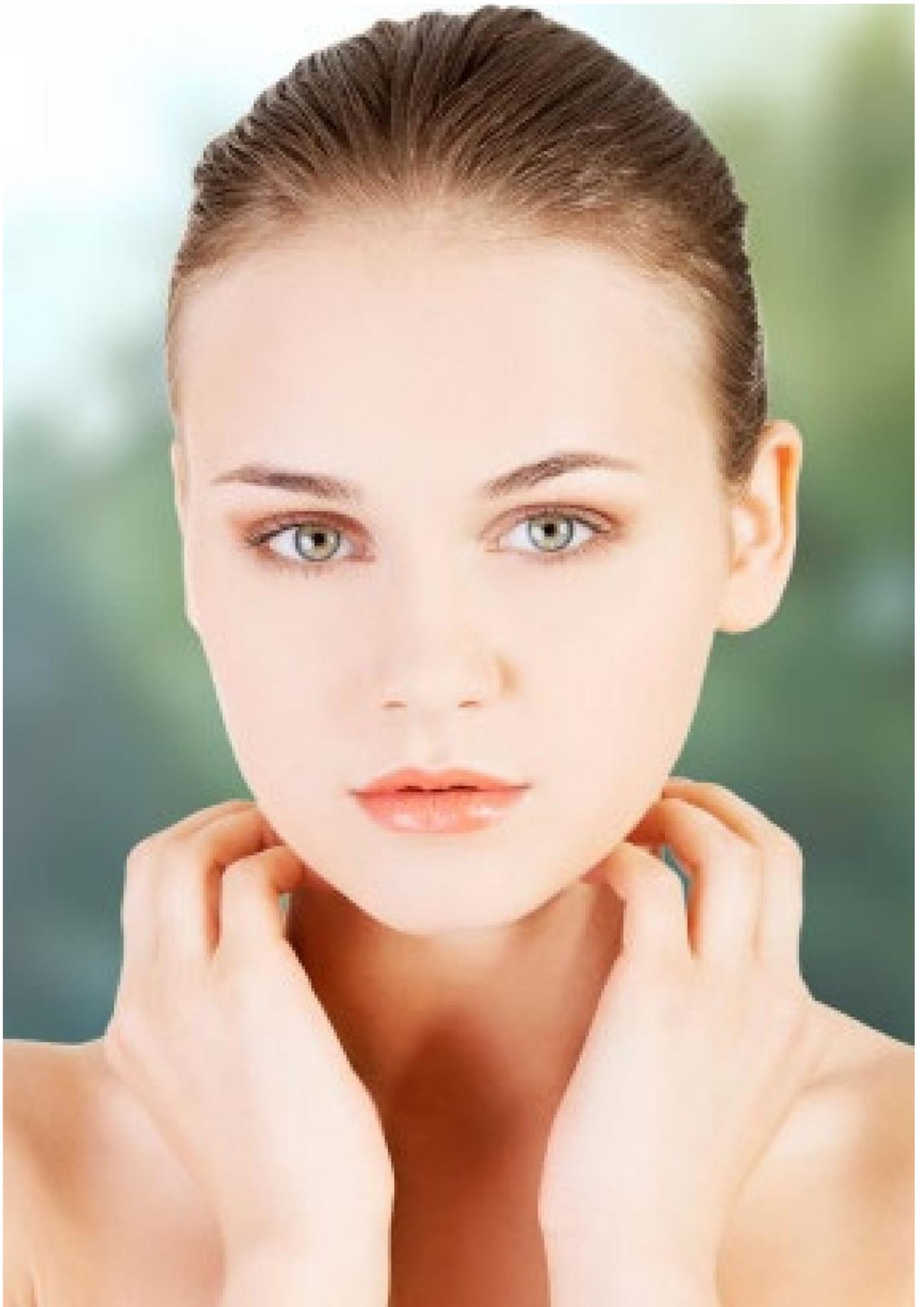
- Mantenha a boca sempre limpa e escovada.
- Retire o piercing e limpe o orifício com cotonetes embebido em própolis puro.
- Se o piercing tiver mudado de cor, o troque imediatamente.





21

FEZES E URINA



FEZES

Um dos exames mais solicitados quando se faz um check-up é o de fezes. Através dele podem ser identificados além de vermes e parasitas, sangue oculto que pode revelar problemas mais graves, como feridas no trato intestinal ou até câncer de cólon. Apesar de desagradável, analisar o bolo fecal no vaso sanitário antes de dar a descarga é imprescindível. Pois o aspecto, cor, cheiro, consistência e formato podem revelar como está sua saúde, além de expor a qualidade de sua alimentação. Confira na sequência as observações que podem ser feitas, segundo a Dra. Gillian Mckeith.

Fezes que a descarga não consegue levar

As fezes que flutuam e apresentam dificuldades para ir embora no momento da descarga indicam um desequilíbrio do organismo, nesse caso hepático.

Abaixo separamos algumas soluções para esse problema como:

- Faça uso de sementes de linhaça em pratos como sopas e saladas diariamente.
- Massagear a região do fígado.
- Ingerir 700 ml de chá de sálvia diariamente.
- Ingerir 01 colher de chá de espirulina todos os dias.
- Faça uso de L-glutamina em pó antes das refeições.

Fezes fétidas

É sinal de uma digestão incompleta dos alimentos no intestino grosso, uma intoxicação. Assim, o intestino carece de enzimas digestivas por estar com excesso de ácidos.

Conselhos

- Use enzima digestiva antes das refeições.
- Use de clorofila líquida
- Ingerir sucos naturais.
- Ingerir 100mg de Coenzima Q10 diariamente.

Fezes que deslizam e deixam marca no vaso sanitário

Devido ao excesso de muco as fezes tendem a agarrar na margem do vaso. O organismo carece de fibras na dieta e necessita de alimentos ricos em enzimas alimentares. Essa viscosidade é sinal de umidade dentro do organismo. Abaixo separamos algumas soluções para esse problema como:

- Reduzir o consumo de queijo, leite, manteiga processada e álcool.
- Ingerir bastante água.

Bolinhas

Quando seu organismo reage dessa forma indica que o fígado precisa de ajuda, ele está congestionado.

Conselhos

- Ingerir 2 cápsulas de cardo-de-santa-maria (3 vezes ao dia) e ácido alfalipóico (500mg diariamente) durante 30 dias.
- Usar um pó de limpeza interna chamado psílio ou triphala (2 colheres de sopa em um copo de suco ou água) diariamente.
- Ingerir 1 colher de chá de clorofila líquida, antes das refeições.
- Fazer uso de sopa de grânulos de lecitina em saladas ou cereais.

Fezes claras

Quando as fezes apresentam coloração bege-claro ou amarelada é um indicio da dificuldade para a digestão dos alimentos gordurosos. É provável uma carência de ácidos graxos essenciais e gorduras consideradas boas para o organismo.

Comida nas fezes

É comum encontrar casca dos grãos de milho verde nas fezes devido a sua característica de ser pouco digerível. Entretanto, encontrar vestígios de outros alimentos é sinal de fraqueza do intestino. Importante lembrar que a boa mastigação é essencial para uma digestão eficaz.

Vermes nas fezes

Bastante comum em crianças, que passam para os adultos devido a descuidos com a higiene. A contração desses vermes pode acontecer ao beijar na boca bichos de estimação, ingerir carne de porco mal passada, carnes cruas e peixe cru também são pontos críticos para contrair esses vermes.

Conselhos

- Faça exame de fezes parasitológico periodicamente.





URINA

Assim como as fezes, o aspecto da urina, o cheiro e a cor também podem revelar se algo vai mal no organismo. Estar atento a cor e ao cheiro da urina pode prevenir doenças e até evitar a progressão delas.

Cheiro

A urina possui cheiro característico causado pela concentração de uma substância chamada ureia. Quanto maior a concentração de ureia, mais forte será o cheiro da urina. Para evitar que a urina fique muito concentrada é recomendável consumo maior de água.

Conselhos

- Tome até três litros de água por dia
- Dê preferência à frutas suculentas, como a melancia, o melão, abacaxi, banana e a laranja.

Urina com cheiro de amônia

Quando há presença de bactérias na urina, ela pode apresentar um odor forte, devido a transformação da ureia em amônia. Isso ocorre mesmo quando a urina está clara, que é um forte indicativo da atuação das bactérias e de inflamações na uretra ou infecções urinárias.

Conselhos

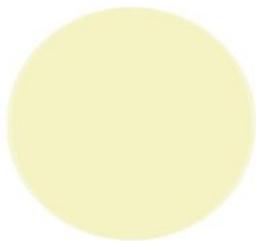
- Quando for a consulta médica, relate toda e qualquer alteração que tenha ocorrido no seu estilo de vida, como alimentação diferente, se faz uso de medicamento ou se houve alteração do mesmo.

Odor na urina

Pode ocorrer devido a baixa ingestão de água ou por doenças causadas por bactérias ou sexualmente transmissíveis, como a gonorreia, infecção urinária, fístula na bexiga e insuficiência hepática.

Conselhos

- Mantenha-se hidratado
- Faça exames de urina periódicos
- Use preservativo em todas as relações sexuais

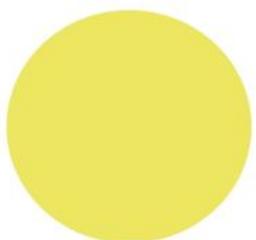


Urina muito clara

Pode significar que foi ingerida uma quantidade grande de água em curto espaço de tempo, consumo excessivo de álcool que inibe a formação normal da urina, diabetes ou insuficiência renal crônica, quando o rim perde a capacidade de concentrar o xixi.

Conselhos

- Reduza o consumo de álcool
- Faça uma dieta saudável
- Evite o consumo de carnes, leite e ovos.



Cor amarela

É a cor normal da urina, quando a ingestão de água está adequada com os rins funcionando perfeitamente.

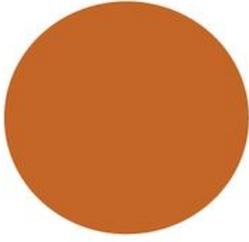
Amarelo escuro

Essa cor pode ser um sinal de desidratação, baixo consumo de água ou a presença demasiada de glóbulos , responsáveis pela defesa do organismo. Pode surgir também sintomas como ardência ou dor ao urinar, dor na altura da bexiga e micção aumentada. Esses sintomas associados a cor escura pode ser sinal de:

- o Uretrite
- o Infecção na Bexiga
- o Infecção Urinaria

Conselhos

- Sempre que notar dois desses sintomas, procure ajuda médica.

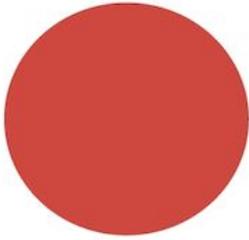


Marrom ou laranja

Pode significar desidratação severa ou doenças no fígado.

Conselhos

- Aumente o consumo de água.
- Procure ajuda médica caso a cor não altere mesmo com maior ingestão de água.
- Consuma frutas hídricas



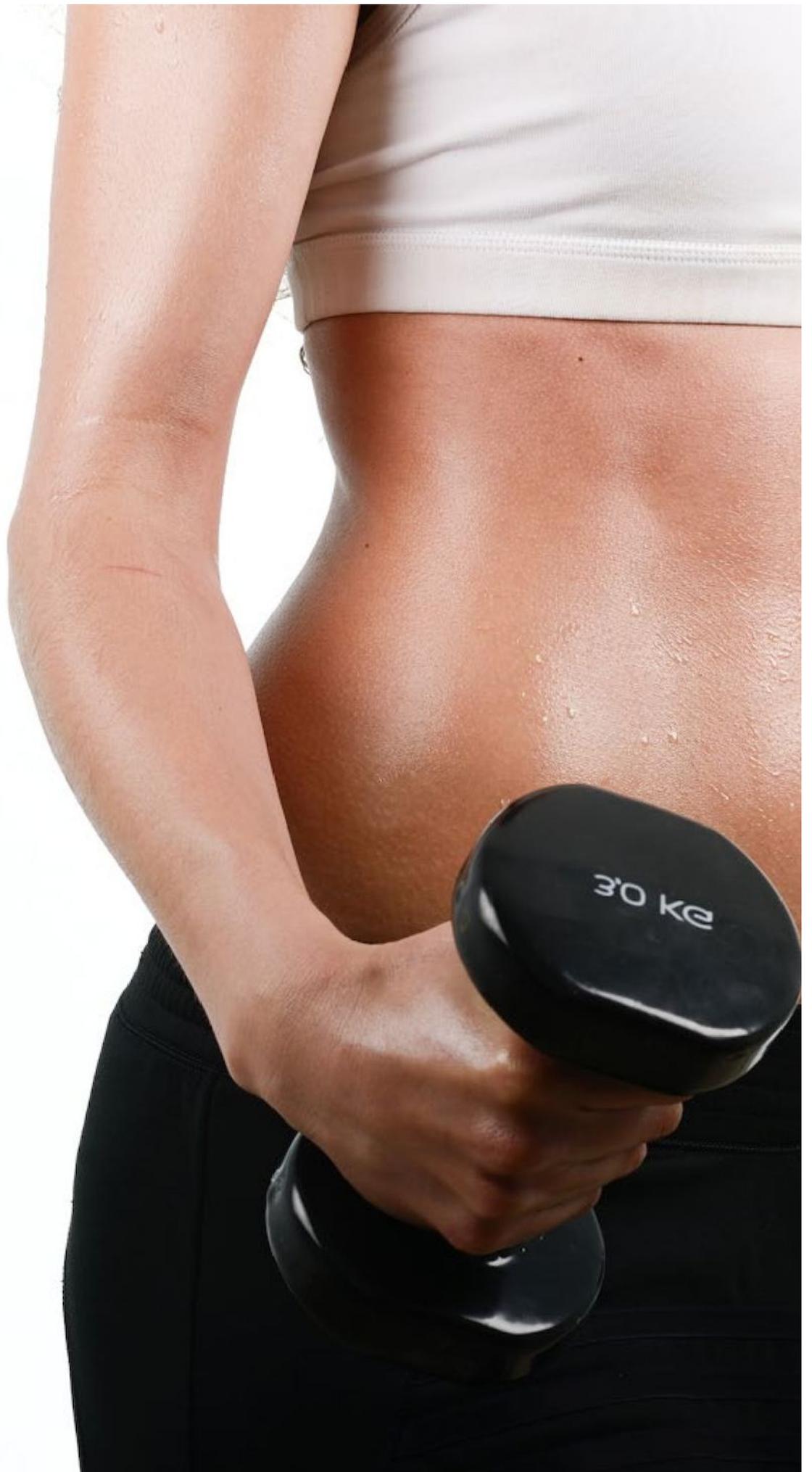
Vermelha

Pode significar apenas que houve um consumo maior de alimentos, como mirtilo, beterraba ou produtos industrializados com corantes fortes ou pode significar algo mais sério, como sangue na urina.

Conselhos

- Caso não tenha consumido alimentos que possam ter deixado a urina com essa coloração, e a cor não volte ao normal em até 24 horas, procure ajuda médica.





22

ÍNDICE DE MASSA
CORPORAL





Classificação de **Peso Corporal pelo IMC**

O resultado do cálculo do IMC permite avaliar o peso corporal, para saber se a pessoa está magra, com peso normal ou obesa, de acordo com os critérios da tabela de Classificação do Peso Corporal pelo IMC.

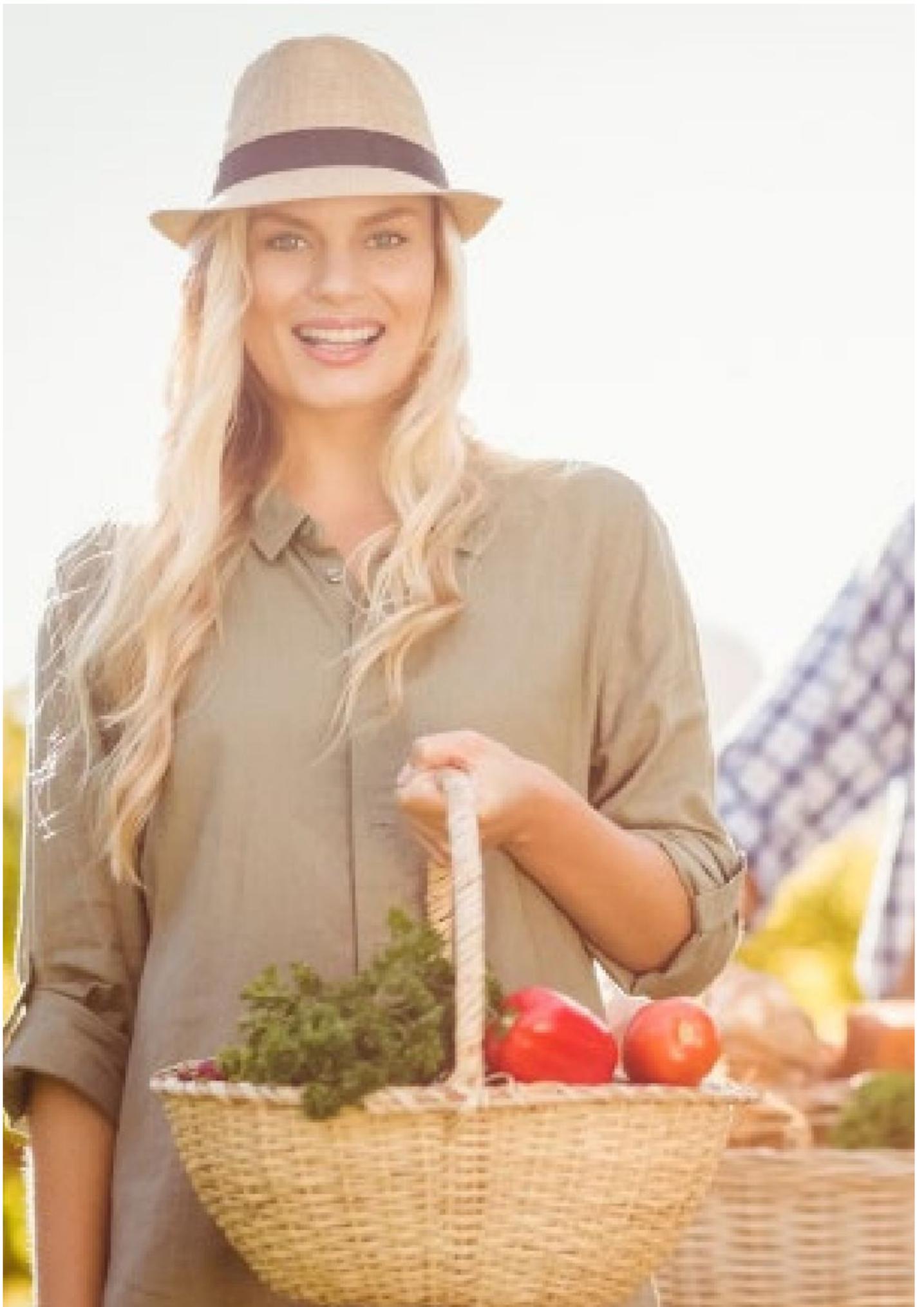
IMC = Índice de Massa Corporal

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso corporal (em quilograma)}}{\text{altura}^2 \text{ (em metro)}}$$

altura 2 (em metro)

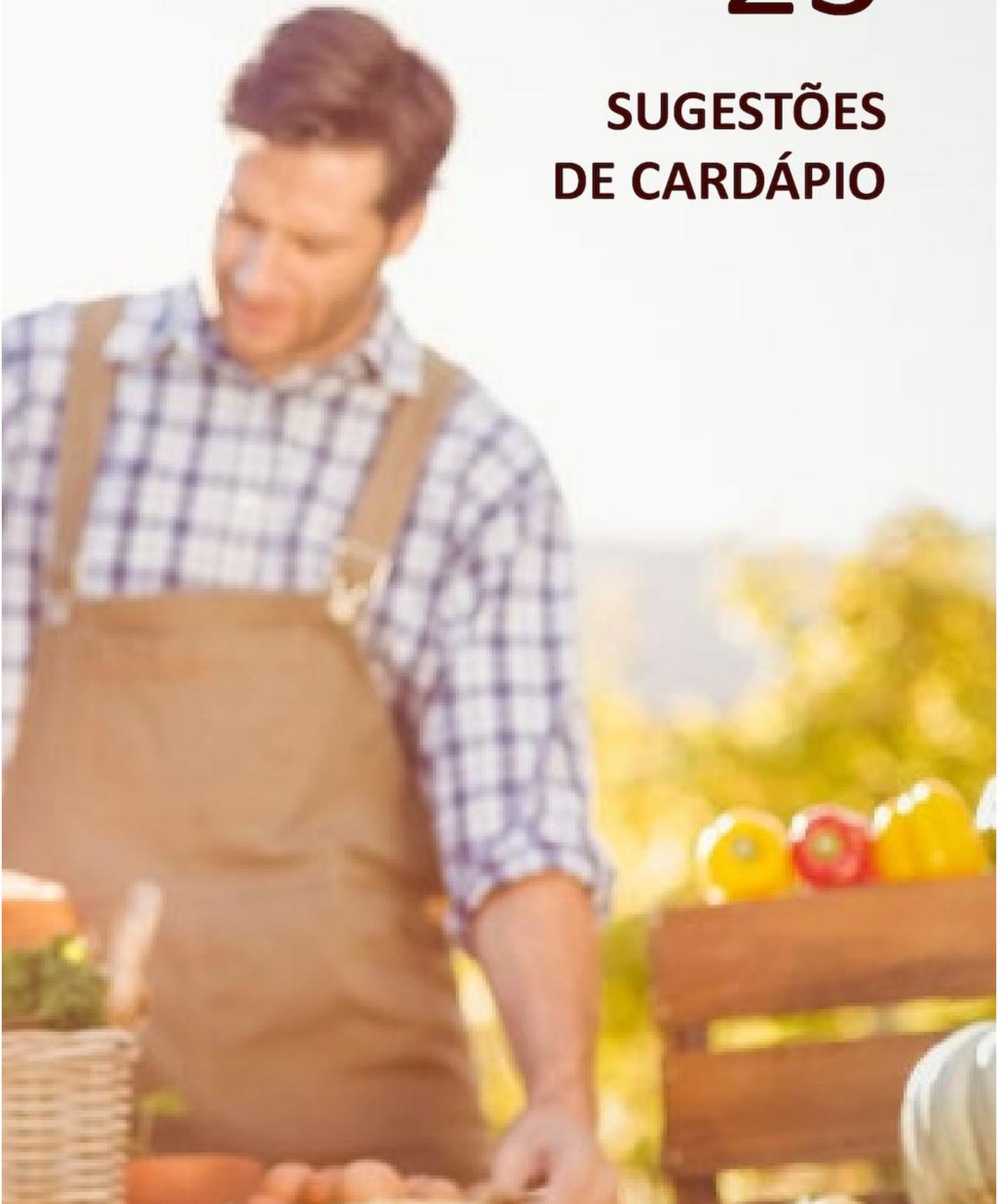
IMC	AVALIAÇÃO
Menor que 19,9	Magro
20-24,9	Peso Normal
25-29,9	Obesidade Leve
30-39,9	Obesidade Moderada
Maior que 40	Obesidade Severa





23

SUGESTÕES DE CARDÁPIO





Obesidade

A obesidade é caracterizada pelo aumento parcial ou exagerado da massa corporal, derivado de um aumento da proporção da gordura corporal. Pode ser consequência de um aumento no tamanho das células de gordura (hipertrofia) ou no aumento do número de células de gordura (hiperplasia). Na atualidade é relativamente fácil para as pessoas acumularem gordura em excesso, devido à grande ingestão de alimentos inadequados e diminuição na prática de atividade física.

ALERTA

- Parentes (pais, irmãos, tios, etc) com excesso de peso
- Vida sedentária
- Excesso do consumo de alimentos gordurosos e açucarados
- Ter mais de 40 anos

Tipos mais comuns de obesidade

1. Obesidade andróide ou abdominal: o tecido adiposo predomina na metade superior do corpo, acima do umbigo. Quando o acúmulo de gordura ocorre ao redor de órgãos como o coração e o fígado, interfere no funcionamento dos mesmos. É a distribuição característica nos homens, e mulheres pós-menopausa.

2. Obesidade ginóide ou femoroglútea: o tecido adiposo predomina na metade inferior do corpo. Produz maiores consequências mecânicas. É característica de mulheres antes da menopausa.

3. Obesidade mista: o tecido adiposo encontra-se distribuído de forma indeterminada ou difusa.

Complicações mais frequentes da obesidade não tratada

- Hipertensão arterial
- Diabetes mellitus tipo 2
- Hipercolesterolemia
- Enfermidades cardíacas e coronarianas

- Câncer de cólon, retal, próstata, vesícula biliar, útero, ovários e de mama
- Colelitíase
- Esteatose hepática
- Refluxo gastroesofágico
- Osteoartrite
- Constipação intestinal
- Hérnia
- Resistência física deficiente e dificuldades respiratórias

Principais causas

- Hereditariedade
- Desequilíbrio entre o consumo e o gasto energético: quando a pessoa ingere mais calorias que o corpo gasta, o excesso fica armazenado em forma de gordura corporal
- Fatores endócrinos
- Fatores emocionais: quando o comer compulsório torna-se a compensação para problemas emocionais e psicológicos
- Fator regulador: quando o centro do controle do apetite e saciedade não está funcionando adequadamente.
- Fatores culturais (hábitos alimentares inadequados)

Orientações

Um déficit calórico, ou seja, ingerir menor quantidade de alimentos que o habitual, promove, inicialmente, uma redução acentuada de peso, essencialmente por perda de água e açúcares, havendo pouca perda de percentual de gordura corpórea, que é o objetivo maior do tratamento. Somente com um período mais extenso (mínimo de 2 meses) de déficit irá ocorrer maior perda de gordura corpórea.

Objetivos de a prescrição alimentacional

- Alcançar o peso ideal.
- Promover mudança de hábitos alimentares.
- Prevenir e/ou retardar desenvolvimento e progressão de complicações associadas à obesidade.

Recomendações

- 1.** Evitar “beliscar” entre as refeições, pois poderá ingerir uma grande quantidade de calorias sem perceber.
- 2.** Mastigar bem os alimentos, antes de engolir, pois a digestão começa na boca.
- 3.** Comer primeiro a salada (legumes e verduras), para diminuir o apetite, e comer menos o restante da alimentação.
- 4.** Dar preferência aos alimentos menos gordurosos. Evite carnes, frituras, maionese, molhos gordurosos, creme de leite e queijos gordurosos.
- 5.** Preferir preparações grelhadas, assadas ou cozidas ao invés das preparações milanesa, empanadas e fritas. Usar o mínimo de óleo nas preparações.
- 6.** Cuidado com o excesso. Mesmo alimentos leves podem engordar.
- 7.** Substituir o açúcar por adoçante, porém usá-lo com moderação.
- 8.** Reduzir o consumo de massas, arroz, pães, biscoitos, batatas, mandioca, inhame.
- 9.** Evitar comer doces, balas, cremes, sorvetes, chocolates, amendoim, nozes, castanhas, abacate, por serem excessivamente calóricos.
- 10.** Praticar atividade física regularmente com acompanhamento médico.



CARDÁPIO PARA OBESOS

SUGESTÃO

Café da manhã (7:00)

- 1 copo de leite desnatado
- 1 fatia de pão integral (página 254)
- 1 porção de frutas*

Colação (10:00)

- 1 porção de frutas*

Almoço (13:00)

- 1 colher (servir) arroz com brócolis (página 280)
- 1 canelloni de soja
- 4 colheres (sopa) de salada de lentilhas e rúcula (página 285)
- Verduras folhosas cruas a vontade

Lanche da tarde (16:00)

- 4 biscoitos de festa (página 251)
- 1 copo de suco de kiwi (página 245)

Jantar (19:00)

- 1 fatia de pizza integral com funghi (página 271)
- 1 copo chá natural com adoçante
- 1 porção de frutas*

Ceia (21:30)

- 1 copo de leite desnatado



SUGESTÃO 2

Café da manhã (7:00)

- 1 copo de leite de soja com frutas (página 246)
- 1 fatia de bolo de laranja sem ovos (página 255)
- 1 porção de frutas*

Colação (10:00)

- 1 porção de frutas*

Almoço (13:00)

- 1 colher (servir) de espaguete com molho verde (página 277)
- 1 pedaço pequeno de lasanha de berinjela (página 279)
- 4 colheres (sopa) de salpicão especial (página 289)
- Verduras folhosas cruas a vontade

Lanche da tarde (16:00)

- 1 fatia de pão de abóbora (página 254) com
- 1 colher (sopa) de patê de berinjela (página 249)
- 1 copo de suco de abacaxi com goiaba (página 246) com adoçante

Jantar (19:00)

- 1 pedaço de bolo de espinafre (página 255)
- 1 copo chá natural com adoçante
- 1 porção de frutas*

Ceia (21:30)

- 1 copo de leite de soja (página 247)





Diabetes

Ocorre quando há falta de insulina - produzida pelo pâncreas - ou mesmo quando ela não atua de forma eficaz, causando aumento da taxa de glicose no sangue. O corpo necessita de insulina para funcionar bem e utilizar a glicose (açúcar) como principal fonte de energia.

ALERTA

Muitas pessoas têm diabetes e não apresentam sintomas. Trata-se de ocorrência comum no tipo de diabetes que aparece com mais frequência nos adultos (tipo II). Portanto, é importante ficar atento às condições de risco, que indicam a propensão ao surgimento do diabetes:

- Parentes (pais, irmãos, tios, etc) com diabetes
- Excesso de peso (obesidade)
- Vida sedentária
- Ter mais de 40 anos
- Ter pressão alta e colesterol e triglicérides elevados
- Ser mulher e ter tido filhos pesando mais de 4 Kg ao nascer ou abortos e/ou natimortos
- Ser homem e ter impotência sexual

Principais sintomas

Urina e sede excessiva, ter muita fome, peso descontrolado, alterações visuais, desânimo, fraqueza, cansaço físico, infecções frequentes e lesões nas pernas ou nos pés de difícil cicatrização.

Complicações crônicas mais frequentes do diabetes não tratado

- Alterações nas paredes dos vasos sanguíneos.
- Alteração da arteriosclerose, prejudicando coração, cérebro, rins, olhos, enfim, todos os aparelhos do corpo.
- Alterações de sensibilidade em pernas e pés.

Orientações

É necessário que a alimentação diária seja constante e bem distribuída ao longo do dia, para evitar episódios de hipoglicemia ou hiperglicemia, provocadas pelo desequilíbrio das taxas de açúcar no sangue. O diabético pode ter uma vida normal, desde que tome alguns cuidados. O tratamento adequado reduz todas as complicações associadas à enfermidade. Devido a necessidade de eliminar as gorduras na alimentação, a dieta vegetariana é excelente opção para o diabético.

Objetivos da prescrição alimentacional

- Fornecer calorias necessárias para manter o peso ideal.
- Prevenir hiperglicemia e flutuações glicêmicas.
- Reduzir riscos associados à aterosclerose.
- Prevenir desenvolvimento e progressão de complicações associadas ao diabetes.

Recomendações

1. Alcançar ou manter o peso ideal.
2. Deve-se ingerir, ao longo do dia, até seis copos de água ou outros líquidos.
3. Os alimentos diet, industrializados ou caseiros, poderão ser usados, porém com moderação.
4. Os alimentos light devem ser evitados, pois possuem açúcar em quantidades razoáveis.
5. Evitar “beliscar” entre as refeições, pois isto poderá interferir no controle de sua glicemia.
6. Aumentar o consumo de fibras na alimentação: aveia, maçã, leguminosas etc.
7. Trocar as gorduras saturadas por insaturadas (óleos de soja, milho, carola, girassol e oliva).
8. Diminuir gorduras e colesterol. Não usar carnes, banha de porco e toucinho.
9. Fazer de 5 a 6 refeições por dia pouco volumosas para evitar hipoglicemia (refeições ajustadas aos picos de insulina).
10. Fazer exercícios físicos com acompanhamento médico.

CARDÁPIOS PARA HIPERTENSOS

SUGESTÃO 1

Café da manhã (7:00)

- 1 copo de leite de soja com maçã e canela (página 246)
- 1 pão de ervas (página 248)

Colação (10:00)

- 1 porção de frutas *

Almoço (13:00)

- 1 colher (servir) de arroz integral (página 282)
- 1 pedaço pequeno de assado de grão-de-bico (página 273)
- 1 cesta de tomates recheados (página 262)
- 3 colheres (sopa) de salada de berinjela (página 282)
- Verduras folhosas cruas à vontade

Lanche da tarde (16:00)

- 4 bolachinhas de linhaça (página 252)
- 1 copo de leite desnatado
- 1 porção de frutas*

Jantar (19:00)

- 1 prato de sopa de lentilhas (página 283)

Ceia (22:00)

- 1 copo de gelatina de acerola (página 258)

SUGESTÃO 2

Café da manhã (7:00)

- 1 copo de leite de soja com frutas (página 246)
- 1 pão de queijo tofu (página 272)

Colação (10:00)

- 1 porção de frutas *



Almoço (13:00)

- 1 colher (servir) de macarrão integral (página 278)
- 1 colher (servir) cheia de ensopado de soja (página 265)
- 1 panqueca de ricota com espinafre (página 266)
- 3 colheres (sopa) de vinagrete especial (página 285)
- Verduras folhosas cruas à vontade

Lanche da tarde (16:00)

- 4 biscoitos de fubá (página 250)
 - 1 copo de leite desnatado
 - 1 porção de frutas*
- Jantar (19:00)
- 1 prato de sopa de favas verdes (página 282)

Ceia (22:00)

- 1 copo de gelatina de acerola (página 258)

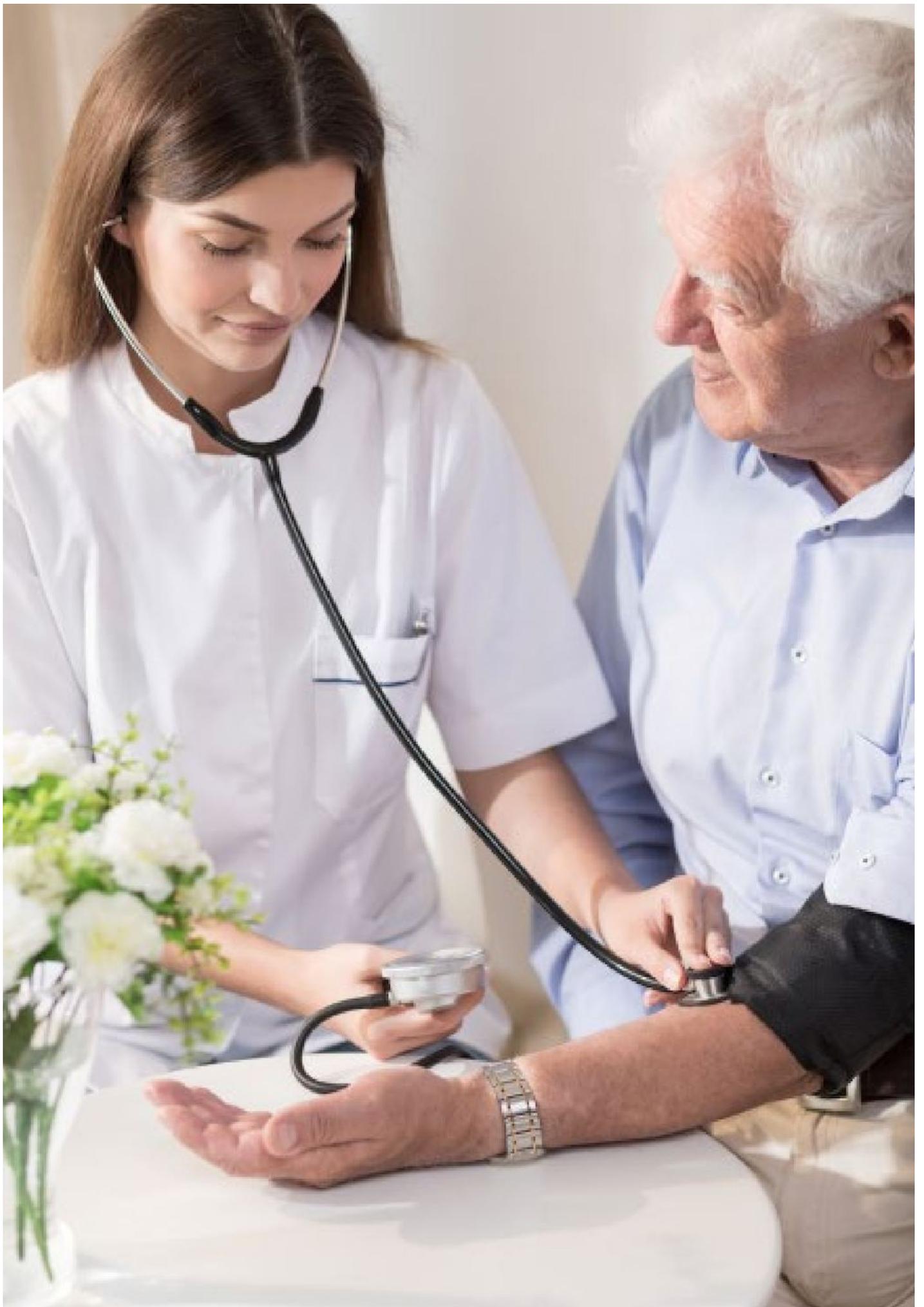
***Uma porção de frutas é igual a:**

- 2 rodelas de abacaxi
- 1 maçã média
- 1 laranja média
- 2 maracujás médios
- 10 morangos
- 1 figo grande
- 1 manga pequena
- 1 pêra pequena
- 1 banana média
- 1 fatia de melão
- 1 caju grande
- 1 goiaba média
- 1 carambola grande
- 15 jabuticabas
- 1 fatia de melancia
- 1 caqui pequeno
- 1/2 papaya
- 8 acerolas
- 8 uvas





DIABETES



Hipertensão Arterial (Pressão Alta)

O coração bombeia o sangue através de canais chamados artérias e arteríolas. Estes tubos levam o sangue para todas as partes do corpo. Quando o sangue é bombeado através das artérias, é empurrado contra as paredes das mesmas. Esta pressão do fluxo sanguíneo é chamada pressão arterial. A hipertensão ocorre quando a pressão nas artérias aumenta acima do normal ou do desejável e permanece elevada.

ALERTA

Muitas pessoas têm pressão alta e não apresentam nenhum sintoma. Por isto é importante estar atento quanto às condições de risco que favorecem o surgimento da hipertensão:

- Parentes (pais, irmãos, tios etc) com hipertensão
- Excesso de peso
- Vida sedentária
- Fazer uso de bebida alcoólica e/ou de cigarro
- Ter mais de 40 anos
- Ingerir excesso de comidas gordurosas e com muito sal

Principais sintomas

Dor de cabeça, problemas de memória, insônia, fadiga, zumbido nos ouvidos, vertigens, falta de apetite, mãos e pés frios, formigamento etc. Nos casos mais graves, podem ocorrer hemorragias nasais ou cerebrais, paralisias parciais, insuficiência cardíaca, edema pulmonar agudo e uremia.

Complicações mais frequentes da hipertensão não tratada

- Infarto
- Insuficiência cardíaca
- Derrame cerebral
- Problemas renais
- Problemas nos olhos

Orientações

Pode-se ter uma vida normal tomando-se os devidos cuidados. O tratamento adequado reduz todas as complicações decorrentes da hipertensão.

Objetivos da prescrição alimentacional

- Fornecer alimentação adequada para diminuir esforço do coração e prevenir edema.
- Reduzir medicamentos para diminuir o aparecimento de reações adversas medicamentosas.
- Diminuir ou normalizar níveis pressóricos.
- Controlar peso.

Recomendações

1. Restrição calórica para atingir peso ideal ou pelo menos diminuição de 5% do peso.
2. Procurar alimentar-se em horários regulares, com até cinco refeições ao dia, fracionando-as bem.
3. Fazer exercícios físicos com acompanhamento médico.
4. Proteína em quantidade normal, sem excesso, para preservar função renal.
5. Diminuir gorduras e colesterol. Não usar banha ou pele de porco e usar somente óleos vegetais (soja, milho, girassol, canola, oliva)
6. Moderar o consumo de álcool e abandonar o fumo.
7. Reduzir o sal no preparo dos alimentos e evitar adicionar sal na comida pronta. Pode-se usar temperos como: cebola, alho, cheiro verde, hortelã, orégano, noz-moscada, coentro, manjeriço e limão.
8. Aumentar o consumo de alimentos ricos em potássio, pois este aumenta a excreção de sódio. Ingerir esses alimentos crus, se possível, ou cozidos com o caldo: banana, laranja, mamão, melão, maracujá, almeirão, batatas, cenoura, mandioca, beterraba, inhame e feijão.
9. Evitar embutidos, frios, enlatados, carnes secas e defumadas, conservas, queijo com sal, congelados, molhos, sucos em pó, refrigerantes, café, chá mate, caldos concentrados e alimentos salgados em geral.
10. Restringir o consumo de carnes, leite e ovos, pois eles já possuem sódio naturalmente em sua composição.

11. Ingerir bastante líquido ao longo do dia, principalmente água.
12. Evitar a ingestão de medicamentos sem prescrição, pois, alguns contém sódio em sua composição. É o caso de alguns laxantes, sais de fruta, bicarbonato de sódio, antibióticos salicilados.
13. Ler os rótulos dos alimentos para verificar a quantidade de sódio.

CARDÁPIOS PARA HIPERTENSOS

SUGESTÃO 1

Café da manhã (7:00)

- 1 copo de leite desnatado
- 1 fatia de bolo integral (página 250)

Colação (10:00)

- 1 porção de frutas*

Almoço (13:00)

- 1 colher (servir) cheia de arroz integral (página 275)
- 1 pedaço pequeno de quichê de berinjela (página 272)
- 6 colheres(sopa) de salada mista de legumes (página 280)
- Verduras folhosas cruas a vontade sem adicionar sal

Lanche da tarde (16:00)

- 1 pastel assado de maçã (página 253)
- 1 copo de vitamina de manga
- 1 porção de frutas

Jantar (20:00)

- 1. prato sopa de beterraba e grão-de-bico (página 278)



SUGESTÃO 2

Café da manhã (7:00)

1 copo de leite desnatado

1 fatia de bolo de abacaxi (página 247)

Colação (10:00)

porção de frutas*

Almoço (13:00)

1 colher (servir) cheia de talharim de abobrinha (página 269)

5 colheres (sopa) de salada de jaca (página 94)

Verduras folhosas cruas a vontade sem adicionar sal

Lanche da tarde (16:00)

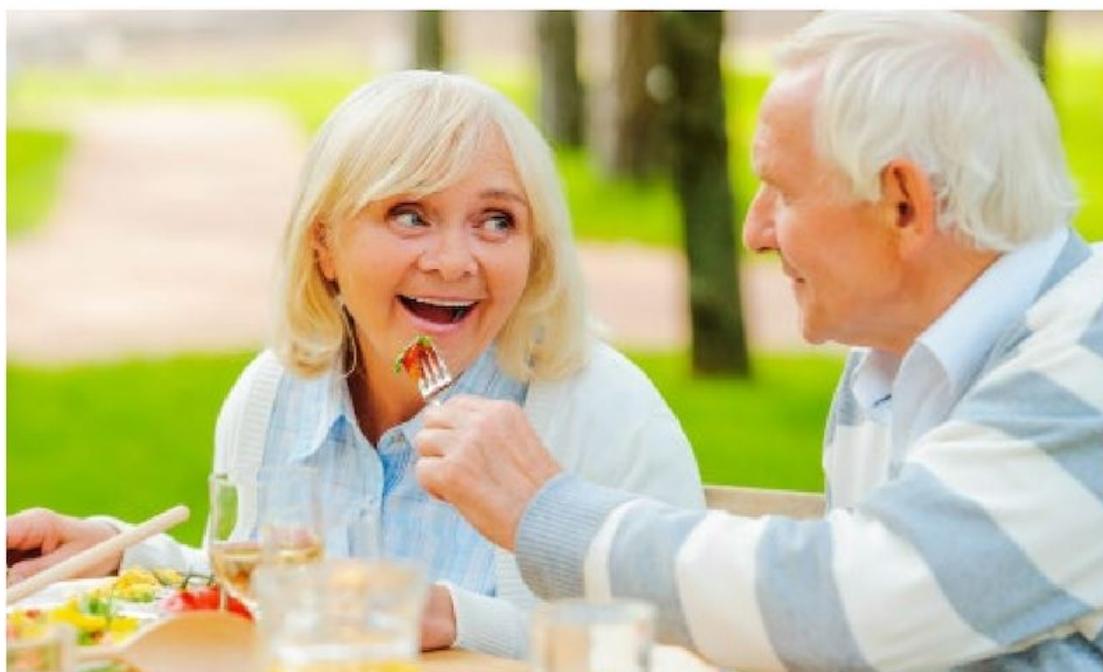
1 fatia de rocambole original (página 254)

1 copo de leite de soja com frutas (página 240)

1 porção de frutas*

Jantar (20:00)

1 prato de sopa mista de abóbora (página 277)





HIPERTENSÃO ARTERIAL



Colesterol Elevado

Colesterol é uma substância que o corpo necessita para produzir células novas e alguns hormônios. O corpo é capaz de produzir colesterol diariamente através do fígado. Além disso, o colesterol está presente em vários alimentos de origem animal. Já nos alimentos vegetais não há presença de colesterol.

ALERTA

- Parentes (pais, irmãos, tios etc) com colesterol elevado
- Excesso de peso
- Ter mais de 40 anos
- Ingerir excesso de comidas gordurosas
- Ingerir excesso de produtos cárneos
- Uso excessivo de bebidas alcoólicas
- Vida sedentária

Complicações mais frequentes do excesso de colesterol no sangue

Pode depositar-se nas paredes das artérias e formar placas de gordura, causando a diminuição do fluxo de sangue que passa pelas artérias, podendo entupi-las completamente. Doenças arteriais que atingem o coração e o cérebro.

Objetivos da prescrição alimentacional

- Fornecer alimentação adequada para diminuir a dislipidemia.
- Reduzir medicamentos para diminuir o aparecimento de reações adversas medicamentosas.
- Controlar peso.

Recomendações

- 1.** Restrição calórica para atingir peso ideal ou diminuição de peso.
- 2.** Fazer exercícios físicos com acompanhamento médico.
- 3.** Fazer de 5 a 6 refeições por dia, pouco volumosas.
- 4.** Ingerir líquidos ao longo do dia, principalmente água - cerca de 6 copos por dia. Evite beber líquidos durante as refeições. Obedeça ao horário de 1h antes e 1h30 após a refeição.
- 5.** Aumentar o consumo de fibras (frutas e verduras, preferencialmente crus, pão integral, arroz integral, cereais integrais, soja, farelo de trigo, aveia etc.)
- 6.** Diminuir gorduras saturadas, frituras e colesterol.
- 7.** Trocar as gorduras saturadas por insaturadas (canola, girassol, soja e oliva).
- 8.** Colesterol até 200 mg por dia.
- 9.** Evitar carnes, vísceras e miúdos, peles de aves e peixes, banha de porco, toucinho, bacon, gemas de ovos, manteiga, embutidos, defumados, frios, leite integral, queijos gordurosos, creme de leite, frutos do mar, doces, sorvetes, frutas oleaginosas, molhos gordurosos, gordura vegetal hidrogenada, gordura de coco, chocolates, bebidas alcoólicas e alimentos industrializados em geral (que apresentam muito sal, gordura ou açúcar).
- 10.** Substituir leite e derivados integrais por desnatado. Manteiga por creme vegetal. Queijos amarelos por queijos brancos. Uma gema por duas claras nas receitas.
- 11.** Ler os rótulos dos alimentos para verificar a quantidade de colesterol e gordura saturada dos alimentos.



CARDÁPIOS PARA PESSOAS COM COLESTEROL ELEVADO

SUGESTÃO 1

Café da manhã (7:00)

- 1 copo de leite desnatado
- 1 fatia de pão integral (página 254)
- 1 porção de frutas*

Colação (10:00)

- 1 porção de frutas*

Almoço (13:00)

- 1 colher (servir) de arroz integral com milho verde (página 282)
- 1 concha de feijão
- 1 canelloni de soja (página 276)
- 4 colheres (sopa) de salada de berinjela (página 288)
- Verduras folhosas cruas a vontade

Lanche da tarde (16:00)

- 4 bolachinhas de banana (página 251) com
- 1 colher (sopa) de patê de ricota (página 249)
- 1 copo de suco de kiwi (página 239)

Jantar (19:00)

- 1 prato de sopa de beterraba e grão-de-bico (página 284)
- 1 copo chá natural com adoçante
- 1 porção de frutas*

Ceia (21:30)

- 1 copo de leite desnatado



SUGESTÃO 2:

Café da manhã (7:00)

- 1 copo de leite de soja com frutas (página 246)
- 1 fatia de bolo de laranja sem ovos (página 255)
- 1 porção de frutas*

Colação (10:00)

- 1 porção de frutas*

Almoço (13:00)

- 1 colher (servir) de batata com cogumelos (página 264)
- 1 concha de feijão
- 1 colher (servir) cheia de soja refogada com legumes (página 265)
- 4 colheres (sopa) de anéis de abobrinha (página 263)
- Verduras folhosas cruas a vontade

Lanche da tarde (16:00)

- 1 fatia de pão de abóbora (página 254) com
- 1 colher (sopa) de patê de ricota (página 249)

Jantar (19:00)

- 1 pedaço de assado de legumes (página 268)
- 1 copo chá natural com adoçante
- 1 porção de frutas*

Ceia (21:30)

- 1 copo de leite desnatado



COLESTEROL ELEVADO



Gastrite

Estado inflamatório e febril da mucosa do estômago. O revestimento interno torna-se irritado ou infectado. Pode ser aguda, sendo o quadro clínico claro, de evolução curta e em geral corrige-se. Ou pode ser crônica, que frequentemente está associada a fatores nervosos, psicossomáticos ou resultado de uma vida estressante e desequilibrada (gastrite nervosa).

ALERTA

- Excessos alimentares
- Mastigação insuficiente
- Uso excessivo de temperos fortes
- Fumo e bebida alcoólica
- Excesso do consumo de carnes e derivados
- Uso excessivo de queijos secos, café, refrigerantes, vinagre e doces
- Uso de drogas.

Principais causas da gastrite nervosa

Fazer as refeições rapidamente
Estresse
Ansiedade

Principais sintomas

Falta de apetite, indigestão, gosto amargo na boca, náuseas, vômitos
dores fortes e persistentes no estômago.

Objetivos da prescrição alimentacional

- Evitar a irritação da lesão, com o objetivo de diminuir a secreção e motilidade gástrica.
- Promover cicatrização da ferida

Recomendações

- 1.** Mastigar bem os alimentos, antes de engolir, pois a digestão começa na boca. Aproveite bem a oportunidade de saborear cada alimento.
- 2.** Alimentar-se em locais tranquilos, longe da televisão, não faça suas refeições quando nervoso, cansado ou agitado. Relaxe antes de se alimentar.
- 3.** Procurar alimentar-se em horários regulares, fazendo em torno de 6 (seis) refeições ao dia, fracionando-as bem. Evitar consumir um grande volume de uma vez só.
- 4.** Deve-se ingerir bastante líquido ao longo do dia, principalmente água (no mínimo 6 copos por dia), porém evite fazê-lo durante o almoço e o jantar, obedeça o horário de 1h antes e 1h30 após a refeição.
- 5.** Procurar ingerir alimentos à temperatura ambiente; nem muito quente, nem muito frio.
- 6.** Observar quais são os alimentos que lhe causam desconforto, e procure evitá-los.
- 7.** O leite (de vaca, de cabra, “de origem animal”) deverá ser evitado, pois após o alívio imediato causado por ele, o mesmo causará uma maior produção de ácido no estômago. Substitua por “leite de soja”.
- 8.** Evitar deitar-se após as refeições, de forma a aumentar a compressão gástrica.
- 9.** Procurar elevar a posição do leito ao deitar-se.
- 10.** A alimentação não deverá conter alimentos de difícil digestão e que irrite o estômago; portanto, procurar não ingerir os seguintes alimentos:
 - a.** Chocolates, café, chás (mate e preto)
 - b.** Bebidas gaseificadas: refrigerantes, cervejas, águas
 - c.** Vegetais crus em excesso
 - d.** Carnes embutidas e enlatadas: salsichas, salames, patês, apresuntados, linguiças.
 - e.** Frituras: salgados (assados e fritos), toucinho, bacon, etc.
 - f.** Condimentos: pimentas, caldos em cubos (Knorr, Maggi)
- 11.** Evitar se automedicar com aspirina, laxantes, AAS, pois estes e outros medicamentos são irritantes gástricos. Com isso, nunca se esqueça de avisar a todo médico que você tem gastrite para que ele possa selecionar adequadamente qual medicamento irá lhe receitar caso necessite.
- 12.** Evitar alimentos gordurosos e frituras.
- 13.** Evitar também alimentos fermentados.

CARDÁPIOS PARA PESSOAS COM GASTRITE

SUGESTÃO 1

Café da manhã (7:00)

- 1 copo de leite de soja com frutas (página 246)
- 2 de pão integral (página 254) com
- 1 colher (sopa) de patê de ricota (página 249)

Colação (10:00)

- 1 porção de frutas* (observar se há algum tipo de fruta que causa irritação no estômago e suspendê-la da alimentação até ocorrer melhora dos sintomas)

Almoço (13:00)

- 1 colher (servir) de arroz com brócolis I (página 280)
- 1 pedaço de torta de milho verde e cenoura (página 267)
- 4 colheres (sopa) de salada de grão-de-bico (página 286)
- 5 colheres (sopa) de verduras folhosas refogadas (couve, almerão etc)

Lanche da tarde (16:00)

- Rocambole original (página 260)
- 1 copo de leite de soja com frutas (página 246)

Jantar (20:00)

- 1 prato de sopa de favas verdes (página 282)
- 1 copo de suco de frutas naturais adoçado a gosto



SUGESTÃO 2:

Café da manhã (7:00)

1 copo de leite de soja com frutas (página 246)

1 fatia de bolo com goiaba (página 253)

Colação (10:00)

1 porção de frutas *

(observar se há algum tipo de fruta que causa irritação no estômago e suspendê-la da alimentação até ocorrer melhora dos sintomas)

Almoço (13:00)

1 colher (servir) de espaguete com molho verde (página 277)

1 colher (servir) cheia de soja refogada com legumes (página 265)

5 colheres (sopa) de salada mista de legumes (página 286)

5 colheres (sopa) de verduras folhosas refogadas (almerão, couve, taioba)

Lanche da tarde (16:00)

1 fatia de rocambole original (página 260)

1 copo de leite de soja com frutas (página 246)

Jantar (20:00)

1 pedaço de assado de brócolis com queijo (página 273)

1 copo de suco de frutas naturais adoçado a gosto







Doenças do Fígado

O fígado é um órgão muito complexo, exercendo várias funções no organismo, destacando-se sua atuação no controle da produção de energia. Tem a propriedade de armazenamento de substâncias essenciais como as vitaminas. É capacitado a captar, metabolizar e excretar compostos endógenos (de dentro do organismo) e exógenos (que vem de fora do organismo) circulantes, como o pigmento biliar, os esteroides, alguns corantes e drogas diversas. Além disso, é importante na defesa imunológica, como reservatório de sangue e como órgão dotado de incomum capacidade de regeneração.

ALERTA

- Excesso de gorduras na alimentação e altas taxas de colesterol
- Uso excessivo de bebida alcoólica
- Excesso do consumo de carnes e derivados
- Uso de drogas

Principais doenças relacionadas ao mal funcionamento do fígado

Litíase biliar, colecistite, hepatites, cirrose hepática, encefalopatia hepática.

Objetivos da prescrição alimentacional

- Manter ou recuperar o estado nutricional adequado.
- Fornecer aminoácidos suficientes para estimular a regeneração do fígado e prevenir a encefalopatia.
- Prevenir o acúmulo de líquidos.
- Diminuir os efeitos da doença.

Recomendações

1. Mastigar bem os alimentos, antes de engolir, pois a digestão começa na boca. Aproveite bem a oportunidade de saborear cada alimento.
2. Alimentar-se em locais tranquilos, longe da televisão, não faça suas refeições quando nervoso, cansado ou agitado.
3. Procurar alimentar-se em horários regulares, fazendo em torno de 05 (cinco) refeições ao dia, fracionando-as bem. Evitando consumir um grande volume de uma vez só.
4. Evitar o máximo possível os alimentos industrializados, dando preferência aos alimentos naturais.

CARDÁPIOS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA NO FÍGADO

SUGESTÃO 1

Café da manhã (7:00)

1 copo grande de desjejum vitaminado (página 245)

Colação (10:00)

1 copinho de curau diet (página 258)

Almoço (13:00)

1 colher (servir) cheia de arroz integral (página 281)

1 concha de feijão

1 pedaço médio de assado de carne vegetal (página 268)

5 colheres (sopa) de salpicão especial (página 289)

Verduras folhosas cruas a vontade sem adicionar sal

Lanche da tarde (16:00)

4 biscoitos de castanha de caju (página 250)

1 copo de leite desnatado

1 porção de frutas*

Jantar (20:00)

1 sanduíche vegetariano (página 272)

1 copo de suco de maracujá com laranja (página 246)



SUGESTÃO 2

Café da manhã (7:00)

1 copo grande de matinal de tofu (página 245)

Colação (10:00)

1 copo de iogurte natural

Almoço (13:00)

1 colher (servir) cheia de talharim de abobrinha (página 275)

1 concha de feijão

1 hambúrguer vegetariano (página 274)

5 colheres (sopa) de tabule vegetariano (página 284)

Verduras folhosas cruas a vontade sem adicionar sal

Lanche da tarde (16:00)

1 fatia de bolo com goiaba (página 253)

1 copo de leite desnatado

1 porção de frutas *

Jantar (20:00)

1 sanduíche de espinafre (sem pepino conserva) (página 262)

1 copo de suco de cenoura (página 245)





Gota

A gota é um distúrbio do metabolismo da purina, caracterizado pelo nível alto de ácido úrico no sangue. A consequência do excesso de ácido úrico circulante é a formação e depósito de uratos (sais e ésteres de ácido úrico) de sódio nas articulações pequenas e tecidos circulantes.

ALERTA

Os fatores que podem indicar se você tem ou não propensão à gota são:

- Excesso de peso (a obesidade é comumente associada a uma condição gotosa)
- Ter mais de 35 anos
- Ingerir excesso de comidas gordurosas
- Ingerir excesso de produtos cárneos, principalmente de carnes suínas
- Uso excessivo de bebidas alcoólicas
- Vida sedentária
- Baixa ingestão de água

Principais sintomas

Dores fortes nas articulações, vermelhidão e inchaço (caroço). Pode haver calafrios e febre.

Complicações mais frequentes da gota não tratada

- Conforme a doença avança, os sintomas são mais prolongados e frequentes.
- Os ataques têm sido relacionados à alimentação, uso de bebidas alcoólicas e exercícios físicos em excesso.
- A cetose associada ao jejum ou a uma dieta com baixo teor de carboidratos pode também precipitar um ataque.

Orientações

A dieta não deve fornecer purinas em excesso, para impedir o aumento do ácido úrico. Deve ter baixo teor protéico e com ingestão de muito líquido.

Objetivos da prescrição alimentacional

- Fornecer calorias necessárias para manter peso ideal.
- Diminuir alimentos ricos em purinas, ácido úrico e ácido oxálico, evitando formação de cristais de urato ou sais de ácido úrico.

Recomendações

1. Alcançar ou manter peso ideal.
2. Procurar alimentar-se em horários regulares, fazendo até cinco refeições ao dia, fracionando-as bem. Evitando consumir um grande volume de uma vez só.
3. Deve-se ingerir bastante líquido ao longo do dia, principalmente água (no mínimo 8 copos por dia), porém evite fazê-lo durante o almoço e jantar, obedeça o horário de 1h antes e 1h30 após a refeição.
4. Procurar ingerir maior quantidade de frutas e vegetais.
5. A ingestão de proteínas deve ser moderada, devendo ser a principal fonte vinda de produtos lácteos pobres em gorduras.
6. Alimentos ricos em gordura como carnes, banha, manteiga, chocolates, creme de leite, deverão ser evitados porque dificultam a excreção do ácido úrico.
7. Evitar o fumo e bebidas alcoólicas.
8. Alimentos com alto teor de purinas que devem ser evitados em sua alimentação:
 - a. Caldos de carne de maneira geral, caseiros ou industrializados, extratos de carnes, sopas e molhos prontos.
 - b. Vísceras ou miúdos de qualquer animal (rim, fígado, miolo, coração, moela)
 - c. Enlatados ou embutidos de carne como: sardinha, salsicha, atum, presunto, salame, mortadela e outros.
 - d. Carnes mal passadas e carnes de galinha.
 - e. Pães caseiros e tortas feitos com fermentos biológicos.
 - f. Frutos do mar (mariscos, mexilhões e ovas de peixe) e peixes como

sardinha, anchovas e arenque.

9. Alimentos que deverão ser consumidos moderadamente em sua alimentação, pois contém médio teor de purinas:

- a. Feijão, ervilha e lentilha
- b. Vagem, couve-flor, cogumelo, brócolis, alho, aspargos e espinafre.
- c. Germe de trigo, cereais integrais (pães, arroz e trigo).

10. Alimentos que podem ser consumidos:

- a. Vegetais (exceto os mencionados acima)
- b. Frutas
- c. Leite e queijo desnatados
- d. Ovos
- e. Arroz, macarrão, pão branco e cereais refinados
- f. Bolos e biscoitos
- g. Ervas
- h. Açúcares e doces
- i. Óleos vegetais, azeitonas
- j. Nozes
- k. Gelatinas



CARDÁPIOS PARA QUEM TEM GOTA

SUGESTÃO 1

Café da manhã

1 copo de leite desnatado
1 fatia de bolo de maçã (página 252)

Colação 10:00

1 porção de frutas

Almoço (13:00)

1 pedaço pequeno de assado recheado (página 267)
4 colheres (sopa) de cenoura com molho e tofu (página 264)
Verduras folhosas cruas a vontade (exceto couve-flor, brócolis, espargos e espinafre).

Lanche da tarde

4 biscoitos de fubá (página 250)
1 copo de vitamina de manga

Jantar (20:00)

1 fatia de pizza rápida de milho verde (página 270)
1 copo de suco de laranja
1 porção de frutas*



SUGESTÃO 2

Café da manhã (7:00)

1 copo de leite de soja com frutas (página 246)

1 fatia de bolo de milho verde (página 256)

Colação (10:00)

1 porção de frutas*

Almoço (13:00)

1 colher (servir) cheia de espaguete com proteínas de soja e alcaparras

2 quiches de berinjela (página 275)

4 colheres (sopa) de vinagrete especial (página 285)

Verduras folhosas cruas a vontade (exceto couve-flor, brócolis, aspargos e espinafre).

Lanche da tarde (16:00)

1 fatia de rocambole de laranja (página 255)

1 copo de leite desnatado

Jantar (20:00)

1 pedaço de torta de batata com soja (página 269)

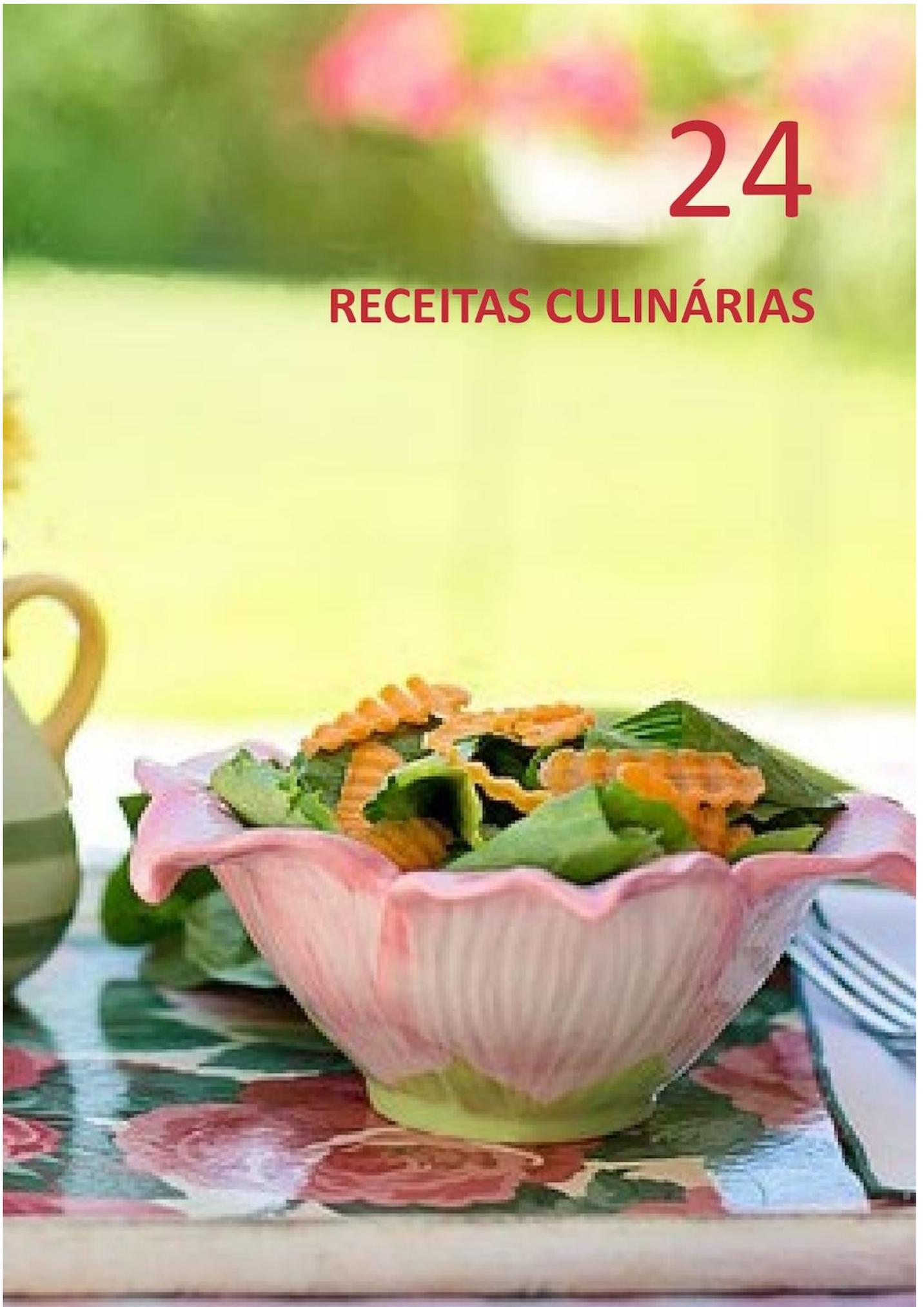
1 copo de suco de limão

1 porção de frutas*



24

RECEITAS CULINÁRIAS





MATINAL DE TOFU

Ingredientes

6 laranjas grandes
2 bananas cortadas em fatia
½ mamão papaia descascado e cortado em cubos
1½ colher (sopa) de castanha-do-pará moída ou ralada
270 g de tofu, sem água.

Preparo

Descasque as laranjas conservando a pele branca, divida-as em quatro partes e retire as sementes. Junte aos demais ingredientes no copo do liquidificador. Bata até obter um creme homogêneo. Rende 5 porções. Conservar em geladeira.

SUCO DE CENOURA

Ingredientes

½ cenoura grande picada
250ml de suco de laranja
Açúcar mascavo

Preparo

Coloque no liquidificador todos os ingredientes. Bata bem. Adoce a gosto. Sirva em seguida.

DESJEJUM VITAMINADO

Ingredientes

½ maçã picada
4 ameixas pretas hidratadas sem sementes
½ mamão papaia
1 banana
1 xícara de iogurte caseiro
2 colheres (sopa) de aveia em (flocos finos)

Preparo

Misture as frutas, cubra com aveia e o iogurte, acrescente o mel de abelhas e sirva pela manhã, como desjejum.

SUCO DE KIWI

Ingredientes

2 kiwis picados
250ml de água
2 colheres de suco de limão.
Melado ou açúcar mascavo a gosto

Preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Bata bem. Adoce a gosto. Sirva em seguida.

SUCO DE ABACAXI COM GOIABA

Ingredientes

2 xícaras (chá) de abacaxi picado
1 goiaba
1 colher (sobremesa) de açúcar mascavo ou mel
4 xícaras (chá) de água gelada

Preparo

Bata a goiaba com a água e o açúcar no liquidificador e peneire-a. Retorne-a ao liquidificador. Acrescente o abacaxi e bata-os até desaparecerem os pedaços. Peneire o suco novamente e sirva fresco.

LEITE DE SOJA COM MAÇÃ E CANELA

Ingredientes

3 xícaras de leite de soja gelado (receita na página 247)
3 maçãs médias
1 colher de café de canela em pó
Adoçante em pó a gosto

Preparo

Bata no liquidificador o leite de soja com as maçãs, a canela e o adoçante. Peneire e sirva.

SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA

Ingredientes

1 maracujá sem sementes
250ml de suco de laranja
Açúcar mascavo ou mel

Preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Bata bem. Adoce a gosto. Sirva em seguida.

LEITE DE SOJA COM FRUTAS

Ingredientes

1 litro de leite de soja (receita na página 247)
Suco de 2 limões

Preparo

Bata no liquidificador. Adoce a gosto e sirva gelado. Dica: Experimente usar, também, laranja, maracujá, abacaxi, ameixa e goiaba. Use sua imaginação e tome leite de soja com as frutas de sua preferência sempre gelado. Prefira frutas ácidas para deixá-lo mais cremoso.

LEITE DE SOJA

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de soja crescida
- 1 litro de água
- 1 colher (chá) de açúcar ou mel

Preparo

Coloque a soja em uma bacia e acrescente água fervente suficiente para cobrir. Deixe esfriar por 15 minutos. Esfregue os grãos para tirar as casquinhas. Lave bem, escorra várias vezes, de forma que fique com o mínimo de cascas. Deixe de molho por 6 horas com água cobrindo os grãos. Esfregue novamente e lave bem, retirando o restante das casquinhas. Bata, no liquidificador, 1 litro de água para cada xícara de soja. Coe num pano de saco espremendo bem. Reserve a massa. Ferva o leite por 40 minutos e desligue. Coloque tudo no liquidificador. Bata por 1 minuto. Junte ao restante do leite e deixe ferver por mais 10 minutos. Está pronto o leite de soja.

Dicas:

Ao leite pode ser acrescentado frutas ácidas, como o abacaxi e o limão. A massa pode ser usada na preparação de pão, bolinhos, assados e salgados. Os pratos ficam mais nutritivos e saborosos



PÃO DE ERVAS

Ingredientes

3 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
2 xícaras (chá) de farinha de trigo especial
1/3 xícaras (chá) de óleo
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
2 colheres (sopa) de germe de trigo
1 colher (sobremesa) rasa de sal
1 colher (chá) de alecrim
1 colher (chá) de orégano
10 g de fermento biológico instantâneo (seco)
1 xícara (chá) de água morna
1 clara de Ovo

Preparo

Em uma bacia, misture todos os ingredientes secos, com exceção do alecrim. Acrescente o azeite, o óleo e a água morna aos poucos, até que a massa tome (consistência de massa de pão. Sove-a por 10 minutos e deixe descansar por 20 minutos. Modele os pães e coloque na forma para crescer até dobrar de volume. Misture o alecrim na clara (sem bater) pincele sobre os pães. Asse em forno médio. Sirva acompanhado de patês e saladas.



PÃO INTEGRAL

Ingredientes

600 g de farinha de trigo integral
½ kg de farinha de trigo especial
100 g de germe de trigo torrado
100 g de rapadura raspada fina
10 g de fermento biológico instantâneo
½ copo (americano) de óleo
1 colher (sopa) de sal
4 copos (americano) de água morna

Preparo

Em uma bacia, coloque a farinha de trigo integral, a especial, o germe de trigo e o fermento. Misture. Dissolva a rapadura e o sal na água morna e despeje sobre os ingredientes secos. Junte o óleo e misture até que a massa esteja homogênea. Sove-a bem, amassando, esticando e dobrando por 10 minutos. Deixe descansar por 40 minutos. Divida-a e enrole os pães. Unte uma fôrma e arrume-os deixando crescer até dobrar de volume. Asse em forno pré-aquecido.

PÃO DE ABÓBORA

Ingredientes

½ kg de abóbora
½ copo (americano) de óleo
1 colher (sopa) de sal
3 colheres (sopa) de açúcar mascavo
2 copos (americano) de água
10 g de fermento biológico
1 ¼ kg de farinha de trigo

Preparo

Coloque a abóbora descascada em uma panela de pressão e leve-a ao fogo. Deixe cozinhar por 10 minutos após a pressão. Após amornar passe-a numa peneira, e coloque-a em uma bacia. Adicione o açúcar mascavo e mexa até que derreta. Acrescente os demais ingredientes e misture bem. Quando a massa estiver homogênea, sove-a por 10 minutos. Cubra com toalha plástica e deixe descansar por 1 hora. Modele os pães no formato desejado. Deixe-os crescer até dobrarem de volume. Asse em forno moderado.



BISCOITO DE FUBÁ

Ingredientes

1½ xícara (chá) de fubá
Fubá para enfarinhar a mesa
½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
3 colheres (sopa) de farinha de trigo comum
1 colher (sobremesa) de sal
5 colheres (sopa) de óleo
1 xícara (chá) de água morna

Preparo

Misture todos os ingredientes em uma tigela e trabalhe-os com as mãos até tornarem-se uma massa bem macia. Enfarinhe uma mesa com fubá e nela trabalhe a massa mais um pouco. Abra-a com rolo e, com a boca de um copo, faça os biscoitos (tipo bolachas). Quanto mais finos melhor. Arrume-os em assadeira untada com óleo e polvilhada de fubá, ou mesmo de farinha de trigo. Leve ao forno em temperatura média. Asse por 50 minutos ou até estarem dourados. Espere que esfriem na assadeira e conserve em latas. Sirva com pastas salgadas ou geleias de frutas.

Para que os vegetais picados não escureçam, mergulhe-os em uma tigela com água e limão até a hora de ir ao fogo.

BISCOITO DE CASTANHA DE CAJU

Ingredientes

1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
½ xícara (chá) de maisena
1 xícara (chá) de castanha de caju
4 colheres (sopa) de açúcar mascavo
1 colher (sopa) de fermento para bolos
1/3 de xícara (chá) de óleo
1 pitada de sal
½ xícara (chá) de água

Preparo

Bata as castanhas de caju no liquidificador bem seco para que fiquem trituradas. Despeje em uma tigela meia xícara de chá de farinha de trigo, a maisena, a castanha triturada, o açúcar mascavo, o fermento e o sal. Misture-os muito bem, adicione o óleo e a água e mexa tudo delicadamente, acrescentando mais meia xícara de farinha de trigo para terminar de dar o ponto na massa. Forme biscoitinhos, sempre com as mãos enfarinhadas para evitar que a massa grude, o que dificulta o trabalho, e arrume-os em assadeira untada e polvilhada de farinha de trigo. Asse em forno médio por 45 minutos aproximadamente.

BISCOITO DE FESTA

Ingredientes

3/4 de xícara (chá) de água fria
1½ colher (sopa) de adoçante
2 xícaras (chá) de aveia em flocos
1½ xícara (chá) de farinha de trigo
2/3 de xícara (chá) de uvas passas
½ xícara (chá) de margarina sem sal
Gotas de panetone ou essência de laranja
1 colher (chá) de sopa de fermento em pó

Preparo

Em recipiente junte todos os ingredientes e mexa bem até obter uma massa homogênea. Faça pequenas bolinhas e coloque-as em uma fôrma untada com margarina light. Leve-as para assar em forno médio por 25 minutos ou até dourar. Retire do forno, espere esfriar. Conserve em um recipiente fechado.



Imagem meramente ilustrativa

BOLACHINHAS DE BANANA

Ingredientes

1 xícara (chá) de rapadura raspada bem fina
2 xícaras (chá) de farinha de trigo comum
1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
½ xícara (chá) de germe de trigo
1 colher (sopa) rasa de canela em pó
3 bananas nanicas (caturras) bem maduras
1 colher (sopa) de margarina sem sal
1 colher (sopa) bem cheia de fermento em pó

Preparo

Peneire a farinha e o fermento. Acrescente a rapadura e as bananas amassadas com a manteiga e a canela. Junte os demais ingredientes, amasse e sove bem a massa. Abra-a na mesa com o auxílio de um rolo (e um pouco de farinha) na espessura de 0,5 cm (aproximadamente). Corte a massa em tiras finas (4x1 cm). Asse em forno pré-aquecido até dourar.

BOLACHINHA DE LINHAÇA

Ingredientes

1 xícara (chá) de sementes de linhaça
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
½ xícara (chá) de germe de trigo torrado
½ xícara (chá) de óleo
1 1/4 xícaras (chá) de água
1 colher (sobremesa) rasa de sal

Preparo

No liquidificador, bata metade das sementes de linhaça por 5 segundos. Retire e despeje em uma tigela. Junte os demais ingredientes. Misture até que se torne uma massa homogênea. Deixe descansar por uma hora e meia. Abra a massa, com um rolo, em superfície enfarinhada, até ficar com 2 mm de espessura. Corte no formato desejado. Arrume em tabuleiro e asse em forno médio pré-aquecido por 15 minutos.

Dica

Não é necessário untar ou enfarinhar a fôrma.

BOLO DE MAÇÃ

Ingredientes

1 ½ xícara (chá) de açúcar mascavo
1 xícara (chá) de óleo
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (chá) de baunilha
4 xícaras (chá) de maçãs cruas e cortadas em cubinhos
2 colheres (sopa) de germe de trigo
2 colheres (chá) de bicarbonato de sódio
1 xícara (chá) de nozes picadas
2 ovos

Preparo

Bata o açúcar mascavo com ovos e o óleo no liquidificador. Despeje em uma bacia. Acrescente a baunilha, a farinha de trigo e germe de trigo. Misture com uma colher de pau. Junte as maçãs, o bicarbonato e as nozes. Misture bem. Despeje numa assadeira untada polvilhada com farinha de trigo. Asse em fogo médio pré-aquecido em aproximadamente 40 minutos.



BOLO DE ABACAXI

Ingredientes

½ xícara (chá) de farinha de trigo
½ xícara (chá) de farinha de glúten
1 colher (sopa) de maisena
1 xícara (chá) de água
3 colheres (sopa) de açúcar mascavo
½ xícara (chá) de noz-macadâmia picada
1 colher (sopa) de fermento químico
3 colheres (sopa) de açúcar
1 pitada de sal
1½ xícaras (chá) de óleo
8 rodelas de abacaxi
4 colheres (sopa) de mel de uvas
4 colheres (sopa) de óleo

Preparo

Em um tabuleiro, coloque o óleo e o açúcar mascavo. Leve-o à chama do fogão. Deixe derreter. Arrume as rodelas de abacaxi e as nozes. Assim que as rodelas de abacaxi estiverem cozidas desligue o fogo. Bata os demais ingredientes no liquidificador, com exceção do mel. Despeje a massa obtida na fôrma sobre o abacaxi cozido. Asse em forno moderado por uma hora. Depois de assado, vire o bolo em um prato grande, espalhe o mel de uvas por cima e sirva.

BOLO COM GOIABA

Ingredientes

1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de maisena
1 colher (sopa) de germe de trigo
1 colher (sobremesa) de fermento em pó
1 ½ xícara (chá) de água
5 colheres (sopa) de óleo de milho
5 colheres (sopa) de açúcar mascavo
3 goiabas

Preparo

Despeje a farinha de trigo, a maisena, o germe de trigo e o fermento em uma tigela. Misture bem. Bata no liquidificador o óleo, uma xícara de água e 2 colheres de açúcar. Junte às farinhas. Misture até que a massa fique cremosa. Coloque-a em uma assadeira e povilhe trigo. Leve ao forno médio por 50 minutos. Retire o bolo do forno e divida-o ao meio em sentido horizontal, para recheá-lo. Adicione as goiabas, o açúcar e a água em uma panela e leve ao fogo por 30 minutos. Bata o doce no liquidificador e passe-o por uma peneira. Coloque metade do bolo em um prato. Espalhe sobre ele um pouco de doce e tampe com a outra metade. Cubra com o restante do doce. Sirva frio.

BOLO DE ESPINAFRE

Ingredientes

2 colheres (sopa) de óleo
1 cebola grande ralada
2 xícaras (chá) de feijão soja cozido
1 maço de espinafre cozido escaldado e picado
2 xícaras (chá) de arroz integral cozido
2 ovos

Preparo

Na batedeira bata os ovos, a cebola, o óleo e o espinafre. Acrescente o arroz e o feijão soja e bata bem. Passe a mistura para um refratário fundo e nivele com as costas de uma colher. Asse por 30 minutos ou até firmar. Sirva com salada mista.

BOLO DE LARANJA SEM OVOS

Ingredientes

3 xícaras (chá) de farinha de trigo
2½ xícaras (chá) de açúcar
2 colheres (sopa) de fermento em pó
5 colheres (sopa) de óleo
½ litro de suco de laranja morno
1 pitada de sal
1 colher (sopa) de farelo de trigo

Preparo

No liquidificador, bata o óleo e o suco de laranja até obter um creme. Reserve. Misture a farinha, o açúcar, o fermento, o sal e o farelo em uma tigela. Despeje o creme obtido do liquidificador na farinha. Misture tudo bem devagar. Bata por 2 minutos. Despeje em fôrma untada e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno quente. Sirva frio.

Dica

Fure o bolo depois de assar com um garfo e despeje suco laranja adoçado com açúcar mascavo. Fica uma delícia!

BOLO DE MILHO VERDE

Ingredientes

1 xícara (chá) de milho verde ralado ou milho em conserva
½ xícara (chá) de açúcar mascavo
½ xícara (chá) de óleo
1 xícara (chá) de água
1½ xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de maisena
2 colheres (sobremesa) de fermento em pó
Açúcar de confeiteiro e canela em pó a gosto

Preparo

Em uma bacia, misture a farinha de trigo com a maisena e o fermento em pó. Bata no liquidificador o milho, o açúcar, o óleo e a água. Adicione às farinhas. Misture com um batedor manual, tomando cuidado para que a massa não se embole. Unte um tabuleiro com óleo e polvilhe com farinha de trigo. Despeje a massa e asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos. Faça uma mistura com açúcar de confeiteiro e canela em pó. Salpique essa mistura a gosto logo que sair do forno.

BOLO INTEGRAL

Ingredientes

2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
2 colheres (sobremesa) de fermento em pó
½ xícara (chá) de farinha de glúten
3 colheres (sopa) de açúcar mascavo
1/4 de xícara (chá) de óleo
2½ xícaras (chá) de água
1 colher (chá) de sal

Recheio

10 a 15 goiabas maduras, cortadas ao meio.
2 xícaras (chá) de açúcar mascavo

Preparo do Recheio

Lave bem as goiabas e cozinhe, as com o açúcar. Após estarem mornas, bata no liquidificador em seguida, peneire o creme obtido. Reserve.

Preparo da Massa

Bata os ingredientes no liquidificador e vire em uma fôrma alta, untada. Alterne doce de goiaba e massa. Reserve um pouco de doce para cobrir o bolo. Asse em forno pré-aquecido e em temperatura média por aproximadamente 45 minutos.

ROCAMBOLE DE LARANJA

Ingredientes

Massa

5 claras em neve

5 gemas

6 colheres (sopa) de adoçante

1 colher (chá) de baunilha ou canela em pó

5 colheres (sopa) de farinha de trigo

2 colheres (sopa) de margarina

Raspas de limão

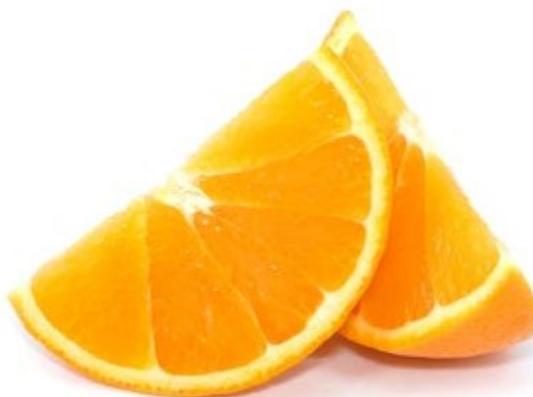
Recheio

2 xícaras (chá) de suco de laranja

Geleia de laranja

Preparo

Com as claras em neve na batedeira, vá acrescentando as gemas, uma a uma, depois o adoçante, juntamente com a baunilha. Misture a farinha de trigo e as raspas de limão a esses ingredientes. Unte uma assadeira com margarina. Despeje a mistura e leve ao forno para assar. Desenforme em pano seco e salpique com mais ou menos dois envelopes de adoçante. Umedeça a massa com suco de laranja. Recheie com parte da geleia. Corte uma tirinha da massa dos dois lados maiores, para facilitar na hora de enrolar. Enrole com o auxílio do pano. Coloque o rocambole numa travessa para servir, cubra-o com o restante da geleia de laranja ou polvilhe com canela em pó. Enfeite com gomos de laranja ou pedacinhos de cereja.



PATÊ DE RICOTA

Ingredientes

½ kg de ricota fresca
1 dente de alho
2 colheres (sopa) de azeite
1 copo (americano) de leite desnatado
½ colher de salsa picada
Sal a gosto

Preparo

Bata no liquidificador todos os ingredientes. Passe para um potinho e conserve tampado na geladeira. Sirva com canapés, torradas, sanduíches e biscoitos água e sal.

PATÊ DE BERINJELA

Ingredientes

1 berinjela grande
1 dente de alho grande
¼ de cebola
1 ramo de salsa
¼ xícara (chá) de óleo
Sal a gosto

Preparo

Descasque a berinjela, corte em fatias e leve ao forno em fôrma untada e tampada por 30 minutos. A seguir, bata a berinjela no liquidificador com os outros ingredientes.



CURAU DIET

Ingredientes

3 espigas de milho verde
750 ml de leite desnatado
1 colher (café) de séria em pó
1 colher (sopa) de margarina light
Raspas de um limão.

Preparo

Bata no liquidificador o leite com o milho. Passe na peneira e leve o suco ao fogo com os demais ingredientes, com exceção da raspa de limão. Mexa até engrossar. Cozinhe por 5 minutos. Sirva com as raspas de limão.

GELATINA DE ACEROLA

Ingredientes

350g de acerola
6 xícaras (chá) de água
7 envelopes de adoçante
1 colher (sopa) de gelatina de ágar-ágar

Preparo

Bata no liquidificador a acerola com três xícaras de água, coe e reserve. Ferva três xícaras de água, dissolva a gelatina. Junte o suco reservado à gelatina dissolvida e misture o adoçante. Despeje em taças de sobremesa e leve à geladeira para obter consistência.



PASTEL ASSADO DE MAÇÃ

Ingredientes

- 1 colher (chá) de sopa de fermento biológico para pães
- 4 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1/2 kg de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 copo de leite de soja

Recheio

- 6 maçãs grandes raladas
 - 1 xícara (chá) de nozes descascadas e picadas
 - 10 colheres (sopa) de açúcar mascavo
 - 1 colher (chá) de sopa de suco de limão
- Preparo do recheio

Leve ao fogo uma panela com a maçã, o açúcar e o suco de limão, mexendo sempre até o recheio engrossar. Desligue o fogo e acrescente as nozes picadas. Reserve.

Preparo da massa

Misture a farinha de trigo com o sal, o açúcar e o fermento. Bata no liquidificador o óleo com o leite de soja e junte à massa. Misture em seguida com colher de pau. Vire a massa em uma mesa enfarinhada e trabalhe-a até que se torne lisa e macia. Deixe crescer em lugar protegido por 40 minutos. Abra a massa com rolo de macarrão ou com uma garrafa e, com um copo de boca larga, faça discos de massa. Adicione uma colher de recheio em cada disco e feche-os, com um garfo. Arrume os pastéis em assadeira untada com óleo e polvilhada de farinha de trigo e deixe-os descansar no forno apagado por 25 minutos. Asse em forno médio por 50 minutos ou até estarem corado. Polvilhe-os com canela moída assim que saírem do forno e sirva em desjejuns ou lanches, quentes ou frios.

ROCAMBOLE ORIGINAL

Massa

1½ xícara (chá) de farinha de trigo comum
1 colher (sopa) de farelo de trigo
½ colher de fermento químico em pó
1 pitada de sal 5 colheres (sopa) de óleo
8 colheres (sopa) de água
1 colher (sobremesa) de açúcar cristal
Açúcar de confeitado para polvilhar

Recheio

2 xícaras (chá) de amêndoas cruas e descascadas
6 colheres (sopa) de glicose de milho
3 gotas de baunilha

Preparo

Bata as amêndoas no liquidificador e adicione a glicose e a baunilha. Misture a farinha de trigo com o farelo, o fermento, o sal, o açúcar e adicione o óleo e a água. Trabalhe a massa com as mãos em uma superfície enfarinhada e abra-a com um rolo de madeira. Espalhe a pasta de amêndoas sobre a massa e enrole-a como um rocambole. Asse em forno, já aquecido, por aproximadamente 40 minutos ou até dourar. Polvilhe o rocambole com açúcar de confeitado.



MAÇÃS RECHEADAS

Ingredientes

6 maçãs
½ manga picadinha
1 pêsego picado
½ xícara (chá) de uvas passas
½ xícara (chá) de iogurte natural desnatado
8 morangos picados
2 colheres (sopa) de mel (opcional)
2 colheres (sopa) de suco de limão

Preparo

Lave bem as maçãs e corte-as ao meio em sentido vertical. Retire parte da polpa. Pincele as bordas das maçãs com suco de limão, para que não escureçam. Misture todos os ingredientes picados e coloque-os dentro das maçãs preparadas. Leve à geladeira ou sirva na hora.

CROSTA PARA TORTA SALGADA

Ingredientes

1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
3 colheres (sopa) de óleo
4 colheres (sopa) de ricota
2 colheres (sopa) de creme de leite
½ xícara (chá) de farinha de trigo
Sal

Preparo

Junte os ingredientes, amasse bem e abra com um rolo. Coloque na fôrma e aperte bem no fundo e um pouco dos lados. Leve ao forno e asse levemente, porque com o recheio será levada novamente ao forno.

Dica

A massa é meio esfarelada e por isso precisa ser bem amassada. Essa crosta é básica para tortas salgadas. Use a imaginação na elaboração de recheios e prepare tortas maravilhosas tendo como base essa crosta salgada.

TOMATES RECHEADOS

Ingredientes

6 tomates
½ xícara (chá) de azeitonas picadas
200 g de tofu ou bife vegetal picadinho
½ dente de alho picadinho
Cheiro verde a gosto
Azeite a gosto
Sal a gosto

Preparo

Lave os tomates, corte a parte de cima, retire o miolo e reserve. Em uma tigela, misture os demais ingredientes. Prove o tempero, ajuste-o se necessário e recheie os tomates.



SANDUÍCHE DE ESPINAFRE

Ingredientes

2 fatias de pão de fôrma
1 colher (sopa) de espinafre cozido e cortado bem fininho
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
3 folhas de alface crespa
1 colher (sopa) de coentro fresco bem picado
1 colher (café) de manjericão seco
3 rodelas de pepino em conserva
5 azeitonas sem caroço

Preparo

Coloque as fatias de pão sobre um guardanapo. Espalhe o azeite de oliva nas fatias de pão. Distribua o espinafre, cobrindo com os temperos as rodelinhas de pepino e as folhas de alface. Feche o sanduíche com o auxílio de palitos e neles espete azeitonas.

ANÉIS DE ABOBRINHA

Ingredientes

2 abobrinhas médias e firmes
2 colheres (sopa) de arroz integral cru
2 colheres (sopa) de semente de linhaça
1 cenoura cortada em palitos bem fininhos
2 colheres (sopa) de okara (massa que advém do leite de soja)
2½ copos (americano) de leite de soja
2 colheres (sopa) de alho-poró cortado fininho
1 colher (sopa) rasa de fécula de mandioca
Salsa e curry a gosto
Noz-moscada a gosto
Sal a gosto

Preparo

Lave as abobrinhas e tire as pontas, deixando a casca e corte em anéis grossos de aproximadamente 3 cm de altura. Retire delicadamente o miolo com a ajuda de uma faca ou colher pequena, e reserve. Cozinhe o arroz. Depois, acrescente o miolo das abobrinhas e a okara, deixando cozinhar em fogo baixo por mais meia hora. Misture as sementes de linhaça, mexendo sempre com colher de pau até secar, formando uma massa quase uniforme. Arrume os anéis de abobrinha em um pirex e recheie com a massa de arroz, colocando um ou dois palitos de cenoura no meio de cada anel.

Dissolva a fécula em um pouco de leite de soja. Na panela, coloque o leite de soja restante, a fécula dissolvida, o alho-poró, sal, curry e noz-moscada a gosto. Leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar.

Regue as abobrinhas com esse molho. Salpique com salsinha fresca bem picadinha. Leve ao forno para gratinar por 20 a 25 minutos. Sirva quente.



BATATA COM COGUMELOS

Ingredientes

3 ou 4 batatas-inglesas grandes
3 xícaras (chá) de cogumelos crus fatiados
4 colheres (sopa) de azeitonas picadinhas
2 colheres (sopa) de coentro picadinho
1 colher (chá) de sopa de salsa fresca picadinha
1 colher (chá) de espinafre em pó
2 colheres (sopa) de shoyo
½ colher (sobremesa) de sal
4 colheres (sopa) de azeite de oliva
Água e sal para cozinhar as batatas

Preparo

Aqueça o azeite de oliva e frite levemente os cogumelos. Adicione as azeitonas, o coentro, a salsa, o espinafre em pó e o sal. Assim que estiver homogêneo, acrescente o shoyo. Coloque as batatas recém-cozidas em um pirex ou travessa e cubra com a mistura acima. Leve ao forno pré-aquecido e deixe em temperatura média por 15 minutos, antes de servir.

CENOURA COM MOLHO E TOFU

Ingredientes

4 cenouras médias
2 xícaras (chá) de tofu em cubinhos
½ xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
½ xícara (chá) de salsinha fresca e picadinha

Molho Branco

½ xícara (chá) de farinha de trigo
5 colheres (sopa) de óleo
2 xícaras (chá) de leite
Sal a gosto

Preparo

Cozinhe as cenouras até ficarem macias, porém sem se desmancharem. Corte-as ao meio e arrume-as em uma travessa refratária, juntamente com o tofu. Espalhe os temperos verdes por cima. Torre a farinha de trigo até que comece a ficar dourada. Adicione o óleo, o sal e aos poucos, o leite, mexendo-os muito bem com uma colher de pau, até se obter um creme. Se formarem pelotas, bata tudo no liquidificador sem adicionar água. Regue as cenouras com o molho e leve ao forno médio para dourar.

ENSOPADO DE SOJA

Ingredientes

2 xícaras (chá) de soja em grãos
2 tomates picados
1 cebola média picada
2 dentes de alho picados
3 colheres (sopa) de pimentão picado pequeno
1 colher (café) de louro moído
Sal a gosto

Preparo

Em uma panela de pressão coloque a soja e cinco xícaras de água. Após pegar pressão cozinhe em fogo baixo por 50 minutos e desligue.

Destampe apenas depois de morno e sem pressão. Escorra todo o caldo do cozimento e coloque uma xícara de água e os demais ingredientes. Volte com a Panela ao fogo. Deixe cozinhar por 15 minutos após a pressão. Desligue e deixe a pressão sair, sem levar a panela debaixo d'água. Sirva quente acompanhado com torradas.

Dica

Não coloque a soja de molho, pois, nesse processo, as cascas se soltam e podem entupir a válvula da pressão.

SOJA REFOGADA COM LEGUMES

Ingredientes

1 xícara (chá) de soja texturizada
2 colheres (sopa) de óleo
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
1 dente de alho amassado
1 cebola pequena
100 g de vagem
1 cenoura
1 batata
1 tomate
Sal a gosto

Preparo

Descasque a cenoura e a batata, pique em cubos (inclusive a vagem e o tomate) e cozinhe em água com sal. Hidrate a soja durante 20 minutos e escorra bem para retirar o excesso de água. Faça um refogado com óleo, cebola, alho, sal e tomate. Acrescente os legumes, depois a soja e o queijo.



PANQUECA DE RICOTA COM ESPINAFRE

Ingredientes

7 colheres (sopa) de farinha de trigo comum
2 ovos
1 colher (sopa) de margarina ou manteiga
1 copo (americano) de leite desnatado
Sal a gosto

Recheio

200 g de espinafre bem picadinho
250 g de ricota amassada
1 colher (sopa) de cebola picadinha
1 colher (sopa) de orégano
1 colher (sopa) de óleo
Cheiro verde a gosto
Sal a gosto
1 xícara (chá) de molho de tomate (caseiro)

Preparo da massa

No liquidificador, bata os ovos. Acrescente a margarina, o leite, a farinha e o sal. Despeje uma concha de creme em uma frigideira ou chapa untada e vá virando até que fique dourada. Proceda dessa forma até fritar toda a massa. Arrume-as em uma travessa. Cubra com molho, polvilhe com ricota e orégano. Leve ao forno para gratinar. Sirva em seguida.

TORTA DE MILHO VERDE E CENOURA

Ingredientes

1½ xícara (chá) de milho verde ralado
2 colheres (sopa) de óleo
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
1½ xícara (chá) de cenoura ralada
1 colher (sopa) de açúcar mascavo
1 xícara (chá) de leite desnatado
2 colheres (sopa) de queijo ralado
1 dente de alho
Sal

Preparo

Misture o milho com a cenoura. Derreta juntamente o óleo, o açúcar, o sal e a farinha. Quando estiver espumoso, junte o leite pouco a pouco, até engrossar. Acrescente a cenoura, o milho e o alho picado. Coloque numa fôrma untada com azeite. Salpique com o queijo ralado e leve ao forno.

ASSADO RECHEADO

Massa

1 xícara (chá) de cenoura
1 xícara (chá) de abobrinha
2 xícaras (chá) de pão duro ralado
3 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
½ xícara de castanhas raladas
Tomate e palmito para enfeitar
Orégano
Sal

Recheio

Refogado de carne vegetal ou palmito e azeitonas. Pode-se usar o recheio de sua preferência.

Preparo

Cozinhe a cenoura e a abobrinha separadamente e as amasse. Junte todos os ingredientes da massa e divida em duas partes iguais. Coloque metade da massa numa fôrma untada, recheie e cubra com o restante da massa. Asse em forno moderado. Após esfriar decore com tomate e palmito.

ASSADO DE LEGUMES

Ingredientes

1 xícara (chá) de cenoura cozida e bem picada
1 xícara (chá) de chuchu cozido e picado
1 banana nanica picadinha
1 xícara (chá) de beterraba cozida e picadinha
½ xícara (chá) de uvas passas sem sementes
½ colher (sopa) de pimenta-da-jamaica
1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
2 colheres (sopa) de germe de trigo
1 colher (sobremesa) de fermento químico em pó
1 colher (chá) de sal
3 colheres (sopa) de óleo
1 xícara (chá) de água

Preparo

Misture bem os ingredientes, deixe o fermento para o final. Verifique a consistência da mistura e acrescente o fermento em pó. Transfira a mistura para uma fôrma untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo ou de rosca. Asse em forno médio. Desenforme e decore as laterais do assado com folhas de alface cortadas em tiras finas.

ASSADO DE CARNE VEGETAL

Ingredientes

1 cebola média picada
½ pimentão picado pequeno
1 xícara (chá) de cogumelos frescos
1 colher (sopa) de margarina
2 xícaras (chá) de migalhas de pão
2 ovos
4 xícaras (chá) de carne vegetal
1/2 colher (sobremesa) de orégano
1/4 de xícara (chá) de leite
Sal a gosto
Beterraba para enfeitar

Preparo

Numa panela, refogue a cebola, o pimentão, os cogumelos e a margarina. Reserve alguns cogumelos para enfeitar. Em uma tigela, misture as migalhas de pão, os ovos, a carne vegetal, o orégano, o sal e o leite. Acrescente à mistura refogada. Arrume em um refratário untado, espalhando bem e alisando. Asse em forno moderado por 20 minutos ou até ficar firme. Enfeite com fatias de beterraba e cogumelos

TORTA DE BATATA COM SOJA

Ingredientes

- 1 kg de batatas
- 2 xícaras (café) de leite
- ½ xícara (chá) de creme de leite
- 2 colheres (sobremesa) de azeite
- 6 colheres (sobremesa) de maisena

Recheio

- 1 xícara (chá) de soja texturizada
- 1 colher (sopa) de óleo ou azeite
- 1 xícara (chá) de molho de tomate
- 1 pimentão pequeno
- 2 colheres (sopa) de milho verde
- 2 colheres (sopa) de ervilhas
- 1 cebola média picadinha
- 1 dente de alho amassado
- Sal a gosto

Preparo do recheio

Hidrate a soja durante 20 minutos, escorra e aperte bem para retirar o excesso de água. Leve uma panela ao fogo e doure a cebola e o alho no óleo. Acrescente os demais ingredientes e faça um refogado.

Preparo

Cozinhe as batatas e passe no espremedor ainda quente. Acrescente os demais ingrediente e misture. Monte o tabuleiro com uma camada de massa de batata, uma de recheio, outra de massa para cobrir. Polvilhe farinha de rosca sobre a torta e asse em forno médio.

PIZZA RÁPIDA DE MILHO VERDE

Ingredientes

Massa

2½ xícaras (chá) de farinha de trigo comum

1 colher (sopa) de fermento em pó

1 colher (sobremesa) de sal

1 xícara (chá) de óleo de milho

1 xícara (chá) de água

Recheio

7 colheres (sopa) de molho de tomate

1½ xícara (chá) de milho verde cozido no vapor

5 tomates grandes

1 colher (sopa) de orégano

Azeite de oliva e azeitonas a gosto

Sal a gosto

Preparo da massa

Em uma tigela, misture a farinha de trigo e o fermento, Adicione o óleo, o sal e a água à mistura até tornar-se macia amasse. Passe a massa para uma superfície lisa e enfarinhada e abra com um rolo, deixando bem fininha.

Preparo do recheio

Corte os tomates em rodellas, reserve. Arrume a massa em uma fôrma para pizzas grande e untada. Espalhe o molho de tomate sobre ela, o milho cozido, as rodellas de tomate, o orégano, as azeitonas e polvilhe com sal a gosto. Asse-a em forno pré-aquecido por 40 minutos.

PIZZA INTEGRAL COM FUNGHI

Massa

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ½ colher (sobremesa) de sal
- ½ xícara (chá) de água

Recheio

- 1 prato de tofu amassado
- ½ xícara (chá) de salsinha
- 1 colher (sopa) de folhas de hortelã
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de óleo
- ½ xícara (chá) de tomate picadinho
- 2 xícaras (chá) de funghi seco deixado de molho por 20 minutos (lave-os antes)
- 2 colheres (sobremesa) de molho shoyo
- 1 pimentão verde em rodela finas
- 1 pitada de sal
- Orégano a gosto

Preparo

Amasse o tofu com um garfo e junte a ele o azeite de oliva, a salsa picada, o tomate e as folhas de hortelã. Frite o pimentão e em seguida coloque os funghis cortados em tiras finas, shoyo e sal. Deixe a panela em fogo alto até que os cogumelos estejam macios. Adicione mais água, se necessário. Misture em uma tigela os ingredientes da massa e, em seguida, amasse-os em superfície enfarinhada.

Trabalhe a massa até que esteja bem macia. Abra-a com um rolo de madeira e arrume-a em uma fôrma grande e redonda, untada com óleo e farinha de trigo. Espalhe o tofu temperado sobre a massa e, por cima, o refogado de funghi e o pimentão. Cubra com azeite de oliva e orégano a gosto e asse a pizza em forno médio por 40 minutos ou até estar no ponto desejado.

PÃO DE QUEIJO TOFU

Ingredientes

1 kg de polvilho azedo
½ xícara (chá) de óleo
½ xícara (chá) de margarina light
1 colher (sobremesa) de sal
1 litro de leite desnatado
1 xícara (chá) de farinha de milho
2 xícaras (chá) de tofu (queijo de soja) ralado
3 ovos

Preparo

Coloque a farinha de milho de molho em uma xícara de leite por 20 minutos. Ferva em duas xícaras de leite, a manteiga, o óleo e o sal. Despeje essa mistura quente sobre o polvilho, espere esfriar. Acrescente os ovos, o restante do leite e o tofu. Misture bem a massa até que fique homogênea. Deixe-a descansar por 15 minutos. Enrole os pães, coloque-os em tabuleiro sem untar. Asse em forno quente pré-aquecido, até crescerem. Abaixar o fogo e deixe terminar de assar.

SANDUÍCHE VEGETARIANO

Ingredientes

1 abobrinha italiana em rodelas finas
1 maçã vermelha em fatias
2 xícaras (chá) de tofu picado
6 fatias de pão integral
50 g de broto de feijão
4 colheres (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de suco de limão
Sal a gosto

Preparo

Em uma panela frite aos poucos as rodelas de abobrinha no azeite. Retire e coloque em papel absorvente para retirar o excesso de óleo. Deixe as fatias de maçã no suco de limão. Bata no liquidificador o tofu, o restante do azeite e o sal. Retire e passe a pasta de tofu na metade dos pães, em seguida, acrescente as abobrinhas e as fatias de maçã. Por último coloque os brotos de feijão.



ASSADO DE BRÓCOLIS COM QUEIJO

Ingredientes

1 maço de brócolis
4 colheres (sopa) de margarina
1 cebola picada
2 ovos ligeiramente batidos
2 pimentões picados
½ xícara (chá) de queijo ralado
Sal a gosto

Preparo

Prepare uma crosta para torta salgada e forre-a. Leve a em uma refrataria. Leve a massa ao forno por dez minutos. Retire os fiapos dos talos dos brócolis. Numa panela, coloque a margarina, a cebola, o brócolis e o sal, deixando por alguns minutos. Espalhe os brócolis sobre a massa na fôrma. Misture os ovos com os pimentões, o sal e despeje sobre os brócolis. Salpique queijo ralado. Leve ao forno e asse em forno moderado até dourar.

ASSADO DE GRÃO DE BICO

Ingredientes

2 xícaras de grão-de-bico
3 tomates picados
1 cebola picada
½ xícara (chá) de azeitonas picadas
1 cenoura crua picada
Alho e cheiro verde a gosto
Sal a gosto

Preparo

Deixe o grão-de-bico de molho à noite. No dia seguinte bata no liquidificador com o mínimo de água para não ficar uma pasta. Misture bem os ingredientes, despeje em fôrma untada e leve ao forno.



HAMBURGUER VEGETARIANO

Ingredientes

2 xícaras (chá) de proteína de soja miúda clara ou escura
3 dentes de alho grandes amassados
½ xícara (chá) de salsinha picada
½ xícara (chá) de cebolinha picada
½ xícara (chá) de cebola ralada
Louro, orégano e sal a gosto
3 fatias de pão de fôrma
1 xícara (chá) de leite
1 xícara (chá) de farinha de rosca
Azeite para pincelar

Preparo

Aqueça um pouco de água, suficiente para cobrir a soja. Adicione orégano, louro e sal. Despeje a proteína de soja na panela para que hidrate. Deixe ferver por 5 minutos. Escorra e aperte bem para que saia toda a água.

Molhe o pão no leite e junte todos os ingredientes à proteína.

Modele os hambúrgueres e leve-os ao forno em fôrma untada e polvilhada com farinha de rosca. Antes de assar, pincelar os hambúrgueres com azeite para não ressecarem.

Sirva como sanduíches ou como acompanhamento.

Dica

Se quiser enriquecer o hambúrguer, acrescente gergelim torrado, germe de trigo ou farinha de soja.



TALHARIM DE ABOBRINHA

Ingredientes

200 g de talharim comum
2 abobrinhas médias (com casca)
Manjeriço picado a gosto
2 xícaras (chá) de mussarela ralada
3 colheres (sopa) de óleo
4 dentes de alho
1 cebola média
1 pimentão pequeno cortado em tirinhas
1 colher (sopa) de milho verde
Sal a gosto

Preparo

Corte as abobrinhas como se fossem talharim. Unte uma frigideira (tipo tefal) com óleo e doure junto alho, a cebola e o pimentão. Adicione a abobrinha e o manjeriço e cozinhe. Depois, junte o talharim já cozido e misture. Deixe esfriar um pouco e misture a mussarela. Arrume em uma travessa de vidro e cubra com o milho verde, enfeitando. Aqueça no forno antes de servir.

ESPAGUETE COM PROTEÍNA DE SOJA E ALCAPARRAS

Ingredientes

½ pacote de espaguete sem ovos, cozidos em água, óleo e sal
3 xícaras (chá) de carne vegetal picada em cubos
1 /3 de xícara (chá) de azeitonas picadas
3 colheres (sopa) de alcaparras
½ xícara (chá) de coentro fresco picado
½ colher (sobremesa) rasa de sal
2 colheres (sopa) de shoyo
4 colheres (sopa) de azeite de oliva

Preparo

Aqueça o azeite numa panela grande e frite nele o coentro com as alcaparras, a azeitonas e o sal. Após 6 minutos, adicione a carne vegetal e o shoyo. Deixe-os em fogo alto por 20 minutos e então adicione o macarrão cozido. Misture-o com colher de pau até ficar homogêneo, coloque em travessa. Sirva quente

CANELLONI DE SOJA

Ingredientes

500 g de massa para lasanha fresca
Molho Branco
1 colher (sopa) de manteiga
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 copos (americano) de leite quente
Sal a gosto

Recheio

1 ½ xícara (chá) de soja texturizada
2 colheres (sopa) de óleo ou azeite
1 lata de milho verde
1 xícara (chá) de molho de tomate
2 colheres (sopa) de extrato de tomate
2 cebolas médias picadinhas
2 dentes de alho amassados
Sal a gosto

Preparo do recheio

Hidrate a soja durante 20 minutos, escorra e aperte bem para retirar o excesso de água. Leve uma panela ao fogo e doure a cebola e o alho no óleo. Adicione os demais ingredientes fazendo um refogado. Preparo do molho branco Aqueça uma panela, derreta a manteiga e adicione a farinha de trigo e o sal misturando bem rapidamente. Acrescente o leite quente aos poucos até dar consistência.

Preparo

Corte a massa da lasanha em retângulos, recheie os canellonis e enrole-os. Coloque em tabuleiros e cubra com molho branco. Leve ao forno para gratinar. Sirva quente.

ESPAGUETE COM MOLHO VERDE

Ingredientes

- ½ pacote de espaguete sem ovos
- 1 maço de espinafre cru
- ½ xícara (chá) de tomatinho-rubi cortado ao meio
- 1 colher (sopa) de alcaparras
- 1 colher (sopa) de manjeriço
- 2 colheres (sopa) de maisena diluída em meia xícara de água fria
- 8 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal a gosto

Preparo

Leve ao fogo uma panela grande com água. Quando ferver, coloque sal e azeite e espere que levante fervura novamente. Adicione o macarrão, mexendo sempre para que os fios da massa não grude uns nos outros. Quando faltarem 5 minutos para o macarrão ficar pronto (siga as instruções da embalagem), junte à panela o espinafre já lavado, escaldado e cortado em pedaços médios. Escorra o macarrão com o espinafre, colocando o escorredor dentro de uma vasilha para poder reservar a água. Tempere a água escorrida com as alcaparras e o manjeriço e leve novamente ao fogo. Assim que começar a ferver, adicione a maizena diluída na água e não pare de mexer a panela até que o caldo engrosse. Arrume o macarrão cozido uma travessa, cubra com o em verde e enfeite com os tomatinho-rubis. Caso seja necessário aqueça o macarrão antes de servi-lo, cubra a travessa com papel alumínio: leve-a ao forno.

QUICHÊ DE BERINJELA

Ingredientes

2 berinjelas grandes
1 cebola grande
1 dente de alho amassado
2 colheres (sopa) de azeite
2 ovos 1 xícara de leite desnatado
1 colher rasa (sobremesa) de
amido de milho
Orégano

Preparo

Descasque e corte as berinjelas em cubos. Deixe de molho por 20 minutos. Retire a berinjela da água e esprema (para retirar o amargo). Cozinhe em água com sal. Escorra a água. Refogue a berinjela no azeite e temperos. Em outro recipiente, misture os ovos com leite e amido de milho. Liquidifique. Adicione a mistura de ovos ao refogado de berinjela. Coloque o recheio nas forminhas pré-assadas. Polvilhe com orégano e leve ao forno para gratinar. Sirva quente.

MACARRÃO INTEGRAL

Massa

½ kg de farinha de trigo
½ copo (americano) de fibra de
trigo
1 xícara (chá) rasa de água
1 colher (sopa) de óleo
1 pitada de sal
2 Ovos

Preparo

Despeje em uma tigela todos os ingredientes com exceção da água e misture-os. Adicione a água aos poucos até formar uma massa bem sovada. Deixe descansar por 30 minutos. Abra a massa com o rolo de macarrão e corte em tiras. Aqueça uma panela com água, em quantidade suficiente para cobrir o macarrão e acrescente sal e óleo. Quando estiver fervendo, coloque as tiras na água e deixe cozinhar até ficar “al dente”. Sirva com molho de sua preferência.



LASANHA DE BERINGELA

Ingredientes

½ Kg de berinjela
200 g de mussarela
Alho e sal a gosto
Molho Branco
3 colheres (sopa) de margarina
800 ml de leite quente
8 colheres (sopa) de farinha de trigo

Recheio

1 cebola
2 dentes de alho
1 pimentão
2 xícaras (chá) de cogumelos picados
½ colher (sobremesa) de orégano
4 colheres (sopa) de polpa de tomate
3 tomates picados
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
½ xícara (chá) de água

Preparo do molho branco

Leve uma panela ao fogo, derreta a margarina e adicione a farinha de trigo e o sal misturando bem rapidamente. Acrescente o leite quente aos poucos até dar consistência.

Preparo do recheio

Doure a cebola, o alho e o pimentão juntos. Acrescente os demais ingredientes (com exceção dos cogumelos), refogue bem. Acrescente os cogumelos e deixe por mais alguns minutos.

BATATA COM COGUMELOS

Ingredientes

3 ou 4 batatas-inglesas grandes
3 xícaras (chá) de cogumelos crus
fatiados
4 colheres (sopa) de azeitonas
picadinhas
2 colheres (sopa) de coentro
picadinho
1 colher (chá) de sopa de salsa
fresca picadinha
1 colher (chá) de espinafre em pó
2 colheres (sopa) de shoyo
½ colher (sobremesa) de sal
4 colheres (sopa) de azeite de
oliva
Água e sal para cozinhar as batatas

Preparo

Aqueça o azeite de oliva e frite levemente os cogumelos. Adicione as azeitonas, o coentro, a salsa, o espinafre em pó e o sal. Assim que estiver homogêneo, acrescente o shoyo. Coloque as batatas recém-cozidas em um pirex ou travessa e cubra com a mistura acima. Leve ao forno pré-aquecido e deixe em temperatura média por 15 minutos, antes de servir.

ARROZ COM BRÓCOLIS

Ingredientes

1 ½ xícara (chá) de brócolis cru
picadinho
1/3 de xícara (chá) de cebola
descascada e picadinha
3/4 de xícara (chá) de arroz
integral
Shoyo a gosto
Salsinha e sal a gosto

Preparo

Refogue a cebola no shoyo. Junte o arroz e deixe tostar levemente. Adicione três copos de água fervente e deixe cozinhar em fogo baixo. Quando o arroz estiver macio e quase seco, junte o brócolis e a salsinha e cozinhe por 5 minutos. Abafe por mais cinco minutos e sirva imediatamente.



ARROZ INTEGRAL

Ingredientes

1 copo (americano) de arroz integral lavado e escorrido
2 ½ copos (americano) de água quente
2 dentes de alho amassados
½ cebola picadinha
2 colheres (sopa) de óleo ou azeite
Sal a gosto

Preparo

Leve ao fogo uma panela com o arroz e mexa até secar bem. Acrescente o óleo, a cebola, o alho, a água quente e o sal. Cozinhe por 15 minutos e desligue o fogo. Deixe descansar até os grãos começarem a abrir. Ligue o fogo novamente e deixe o arroz secar bem em fogo baixo.

ARROZ INTEGRAL NA PANELA DE PRESSÃO

Ingredientes

1 xícara (chá) de arroz integral
½ xícara (chá) de salsa fresca picadinha
½ colher (café) de sal 3 xícaras (chá) de água

Preparo

Após lavar o arroz leve-o ao fogo em uma panela de pressão, com a água e o sal. Iniciada a pressão deixe a panela por 15 minutos. Desligue o fogo. Abra a panela apenas depois toda a pressão tenha saído naturalmente. Retire o arroz da panela coloque-os em uma travessa e enfeite com salsinha.



SOPAS DE FAVAS VERDES

Ingredientes

½ kg de favas verdes
1 salsão médio
2 dentes de alho
1 cebola picada
Sal a gosto

Preparo

Coloque as favas para cozinhar sob pressão com três xícaras de água. Após 5 minutos de pressão, desligue e deixe acabar a pressão. Destampe e prove o caldo. Caso esteja amargo, escorra-o e coloque quatro xícaras de água quente. Escorra, experimente novamente. Repetir o processo até que não amargue mais. Coloque mais duas xícaras de água quente. Junte o restante dos ingredientes, tampe e deixe cozinhar por 15 minutos após a pressão.

ARROZ INTEGRAL COM MILHO VERDE

Ingredientes

3 xícaras (chá) de arroz integral cozido
2 xícaras (chá) de milho verde
1 pitada de açafrão
2 sementes de cardamomo
1 pitada de noz-moscada colher (café) de sal
4 colheres (sopa) de óleo

Preparo

Esquente o óleo em uma panela comum e frite o açafrão com o cardamomo e a noz moscada. Junte o milho e o sal e deixe-os refogar por mais 6 minutos. Adicione o arroz integral já cozido. Misture-o bastante com o milho e, assim que estiver bem quente, coloque a mistura em uma travessa e sirva.



SOPA DE LENTILHAS

Ingredientes

1 xícara (chá) de lentilhas
4 xícaras (chá) de água
2 cebolas médias picadas
2 dentes de alho
1 xícara (chá) rasa de Curry
100g de cogumelos partidos
½ xícara (chá) de cheiro verde
1 colher (sopa) de óleo
Sal a gosto

Preparo

Coloque, na panela de pressão, a lentilha, a água, uma cebola, o alho, o curry e sal. Cozinhe sob pressão por 20 minutos. Em outra panela, aqueça o óleo e refogue a cebola até murchar. Despeje o cozimento da pressão. Acrescente os cogumelos. Deixe ferver. Desligue o fogo e acrescente o cheiro verde. Sirva quente.

SOPA MISTA DE ABÓBORA

Ingredientes

3 xícaras (chá) de abóbora descascada e picada
3 xícaras (chá) de abobrinha picada, com casca Sementes de linhaça
1 litro de água
2 dentes de alho
1 cebola média
2 colheres (sopa) de óleo
1 litro de água
Sal a gosto

Preparo

Frite a cebola e o alho e refogue as abóboras. Bata no liquidificador e leve ao fogo novamente, até levantar fervura. Ao servir, acrescente uma colher de sementes de linhaça a cada porção.

São os olhos quem primeiro provam a comida, portanto capriche na decoração dos pratos.



SOPA DE BETERRABA E GRÃO-DE-BICO

Ingredientes

1 beterraba média crua e ralada
2 xícaras (chá) de grão-de-bico
1 batata-inglesa grande
1 cenoura grande
1 xícara (chá) de coentro fresco picado
1 colher (sopa) de sementes de coentro
1 colher (sopa) de molho de tomate
2 colheres (sopa) de óleo
Sal a gosto
Água

Preparo

Cozinhe juntos, na panela de pressão, o grão-de-bico, as cenouras e a batata, com água suficiente para cobrir os ingredientes. Assim que estiverem bem cozidos (principalmente o grão-de-bico), bata-os no liquidificador, com a própria água. Passe a massa por uma peneira e reserve o caldo. Esquente o óleo em outra panela e refogue os temperos. Adicione o molho de tomate, o caldo do liquidificador e, por último, a beterraba ralada. Deixe a sopa em fogo brando por 35 minutos. Sirva a sopa quentinha, acompanhada de torradas ou de pão fresco.

TABULE VEGETARIANO

Ingredientes

1 xícara (chá) de trigoilho
½ xícara (chá) de salsinha bem picada
½ xícara (chá) de cebolinha verde bem picada
½ xícara (chá) de hortelã fresca bem picada
½ colher (chá) de sal
2 tomates maduros descascados e picados em cubos pequenos.
1 pimentão pequeno bem picado
¼ de xícara (chá) de azeite
1 pé de alface

Preparo

Deixe o trigo de molho em água fria suficiente para cobrir, por uma hora. Escorra, coloque num prato e esprema. Misture com a salsinha, a cebolinha, a hortelã e o sal. Lave as folhas de alface e arrume-as numa saladeira. Acrescente à mistura do trigo o azeite, o tomate, e o pimentão. Misture levemente e arrume sobre o alface. Decore com raminhos de hortelã.



SALADA DE LENTILHAS E RÚCULA

Ingredientes

1 xícara (chá) de lentilhas
1 maço de rúcula
½ maço de coentro fresco
6 folhinhas de alfavaca
4 colheres (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa) de vinagre de maçã
1 colher (café) de sal
3 colheres (sopa) de azeite de oliva

Preparo

Deixe as lentilhas de molho por 12 horas. Lave e escorra as folhas de rúcula. Tire os talinhos mais duros e arrume-as em uma travessa. Cozinhe as lentilhas cuidando para que não se desmanchem. Escorra-as e despeje em água gelada até que fiquem bem frias. Tempere com o coentro picadinho, sal, vinagre e azeite. Conserve em geladeira até servir.

VINAGRETE ESPECIAL

Ingredientes

½ xícara (chá) de azeite
½ xícara (chá) de água filtrada
250 g de azeitonas picadinhas
2 cebolas médias e picadas em cubos
2 pimentões médios e picados em cubos
1 dente de alho amassado
4 tomates maduros e picados em cubos
Cheiro verde e sal a gosto

Preparo

Numa tigela, misture bem todos os ingredientes. Despeje em uma travessa e conserve sob-refrigeração até servir.



SALADA DE GRÃO-DE-BICO

Ingredientes

½ pacote de grão de-bico
3 pimentões vermelhos
10 azeitonas pretas ou verdes
1 colher (sopa) de orégano
1 cebola média picadinha
1 limão médio
1 porção de cheiro verde
2 colheres de azeite de oliva
Sal a gosto

Preparo

Cozinhe o grão-de-bico em panela de pressão, mas cuide para que não se desmanche. Escorra água e deixe esfriar. Despeje em uma travessa e reserve. Corte os pimentões e o cheiro verde e junte ao grão-de-bico. Acrescente o orégano, o suco de limão, o sal e o azeite. Misture bem, Decore com as azeitonas e leve à geladeira até a hora de servir.

Dica

Regue com um pouco mais de azeite, se necessário.

SALADA MISTA DE LEGUMES

Ingredientes

1 beterraba cozida
1 molho médio de vagens
3 cenouras médias
80 g de queijo minas (sem sal)
Orégano a gosto Algumas
gotinhas de limão
Azeitonas pretas para decorar
Azeite

Preparo

Pique os legumes em cubos, reservando a beterraba. Corte o queijo em cubinhos e tempere com limão, um pouco de azeite e orégano.

Junte os legumes e misture. Arrume em travessa decorando com folhas verdes, beterraba fatiada e azeitonas pretas.



SALADA DE JACA

Ingredientes

- 1 jaca verde pequena (aproximadamente 700g)
- 2 dentes de alho amassados com sal
- 1 xícara (chá) de cheiro verde
- 1 cebola média picada
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 3 colheres (sobremesa) de azeite

Preparo

Divida a jaca ao meio e coloque para cozinhar em panela de pressão. Cuide para que não fique muito mole. Após cozinhar, retire a casca e use as fibras internas. Corte-as e misture aos temperos. Leve à geladeira até servir.

Dica

Prepare a salada pelo menos 1 hora antes de servir para que o sabor dos temperos se misturem.

SALADA DE BROTOS DE FEIJÃO E ALCAPARRAS

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de broto de feijão
- 1 tomate picado em cubinhos pequenos
- ½ xícara (chá) de alcaparras picadas
- 2 colheres (sopa) de milho verde

Preparo

Cozinhe levemente o broto de feijão com pouco sal e deixe esfriar. Depois junte todos os ingredientes e misture. Coloque numa travessa e decore com folhas verdes.



SALADA DE BERINJELA

Ingredientes

2 ou 3 berinjelas médias
3 colheres (sopa) de azeitonas picadas
1 colher (chá) de cominho
1 colher (sopa) de mostarda
2 colheres (sopa) de suco de limão
1 cebola média picada
1 colher (sopa) de azeite de oliva
Cheiro verde a gosto

Preparo

Lave as berinjelas e arrume-as em um tabuleiro. Asse-as inteiras no forno até murcharem. Retire a casca e corte-as em pedaços pequenos. Coloque em uma vasilha e misture os demais ingredientes.



SALPICÃO ESPECIAL

Ingredientes

10 g de broto de feijão
3 cenouras cruas raladas
3 pimentões verdes
1 pimentão vermelho
10 azeitonas verdes picadas
3 tomates médios
½ colher (sopa) de manjericão
1 pitada de páprica
3 colheres (sopa) de suco de limão
½ colher (sobremesa) de sal
5 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 cebola picadinha
½ maço de salsinha

Preparo

Rale os pimentões e reserve. Pique os tomates, retirando as sementes e reserve. Coloque os demais ingredientes em uma tigela e misture-os, adicionando o tomate. Arrume em saladeira e conserve em geladeira até a hora de servir.



25

TEMPEROS QUE SERVEM DE REMÉDIO





Temperos que servem de remédios

Alecrim



Afecções hepáticas, intestinais e renais, debilidade do coração e do estômago, asma, cabelo secos, diabetes, estomatite, feridas, pele cansada, reumatismo, tosse e úlceras.

Alfavaca



Além de saborosa como tempero, fortalece o organismo por conter ferro, tanino e sais minerais. O chá tem efeito diurético. Trata afecções pulmonares, asma, espasmos, febre, flatulência, gastrite, gripes, resfriados e tosses.

Alho



Além de condimento, é procurado por suas propriedades medicinais. Combate o desânimo, em casos de estresse, regulariza a pressão sanguínea. Ajuda a tratar de bronquite, difteria, fraqueza, febre, escorbuto, gripes, hidropisia, infecções, pressão alta, prevenção do cólera, reumatismo, tifo, tuberculose e verminose.

Alho-poró



Parente do alho e da cebola, o alho-poró é uma rica fonte de vitaminas de ferro. Tonifica e limpa o organismo. Em forma de chá, tem efeito diurético. Elimina toxinas, indicado em casos de faringite, laringite, picadas de abelhas, prisão de ventre e tosse.

Aipo



Muito utilizado como condimento, o aipo contém excelentes propriedades medicinais. Além de ser um poderoso afrodisíaco, ajuda a tratar de afecções das vias respiratórias, escorbuto, febre, flatulência, suspensão menstrual e sudorese excessiva.

Camomila



Sempre recomendada em casos de irritação, a camomila também é indicada para assaduras, cólicas, espasmos, falta de apetite, febre, indigestão, náuseas, prisão de ventre, problemas estomacais, queimaduras, reumatismo, tensão nervosa, tensão pré-menstrual e vermes.

Canela



Essencial no preparo de biscoitos e bolos, a canela ajuda a tratar de corrimento, debilidade cardíaca, digestão difícil, escorbuto, espasmos, fadiga, fraqueza, febres, pressão baixa, problemas de pele e reumatismos.

Coentro



Originário do mediterrâneo, o coentro está sempre presente no preparo de pratos frios e quentes. Como remédio é indicado em casos de: ansiedade, apetite em demasia, cólicas gástricas e intestinais, debilidades gastrintestinais, digestão difícil, dores reumáticas,

Cravo-da-índia



Indispensável no preparo de vários pratos doces, o cravo-da-índia possui propriedades medicinais consideráveis. Ajuda a tratar de: Assepsia oral, dor de dente, infecção gengival, gripes e resfriados, micoses das unhas e da pele e picada de insetos.

Cúrcuma



Excelente condimento e corante, a cúrcuma é também conhecida por seus valores terapêuticos. É indicada em casos de alta taxa de colesterol, erisipelas, escaras, feridas, flatulência, insuficiência hepática, renal e biliar, mau hálito, micoses e perturbações digestivas.

Erva-doce



Indicada no tratamento de atonia gástrica e intestinal, digestão difícil, dor de cabeça de origem digestiva, dor estomacal de origem nervosa, eliminação de toxinas, espasmos, flatulência e fraqueza generalizada.

Gengibre



Indispensável no preparo do quentão, o gengibre ajuda a tratar de amigdalite, asma brônquica, artrite, bronquite, catarro crônico, cólicas intestinais, digestão difícil, dores reumáticas e musculares, entorses, falta de apetite, flatulência, nevralgia, rinite, rouquidão, sinusite e tosse.

Hortelã



Como dizem os gourmet's 'quando o assunto é salada não se esqueça da hortelã'. A hortelã é também indicada para casos de afecções urinárias, cansaço, cólicas, digestão difícil, dores em geral, febre, infecções, perturbações hepáticas, picadas de insetos, tensão nervosa, verminose e vertigem.

Louro



Além de dar um toque especial para refogados, o louro também possui propriedades terapêuticas consideráveis. Ajuda a tratar de: bronquites crônicas, gripes, problemas digestivos e reumatismo.

Manjericão



Na cozinha ele está presente em quase todas as receitas. No molho, na massa, na pizza, na salada, etc. Quando o assunto é medicina o manjericão também tem suas qualidades. Indicado em casos de: aftas, pouco leite na amamentação, dor de cabeça de origem nervosa, enxaqueca, ferimentos, gastrite e inflamações.

Orégano



Bastante conhecido pelo sabor característico que dá à pizza, o orégano por suas propriedades medicinais, é indicado em casos de artrite, cabelo quebradiço, dores de garganta, gripes, insônia, resfriados, reumatismo e tique nervoso.

Salsa



Conhecida popularmente como cheiro verde, a salsa fornece elementos essenciais ao organismo humano, como cálcio, ferro, fósforo e vitaminas (A e C). Ajuda a tratar de: bronquite asmática, cálculos urinários, chagas, disenteria, equimoses, falta de apetite, febre, feridas, gota, hemorragias no nariz, hemorroidas, inchaços, inflamações nas pálpebras, laringite crônica, menstruação irregular, picadas de insetos, reumatismos e úlceras.

Urucum



Suas sementes produzem o colorau que é usado no preparo de pratos diversos. Na medicina, o chá de urucum é amplamente empregado. Indicado em casos de afecções do estômago, bronquite, catarro, endocardite, gripes, hemorragias, pericardite, prisão de ventre, queimaduras e tosse.



26

CURAS





CURA DO LIMÃO

O limão é uma fruta com alto valor terapêutico. Além do seu uso na alimentação, em forma de temperos, como suco puro ou como limonadas, pode-se também utilizá-lo como tratamento exclusivo, com resultados surpreendentes em um grande número de enfermidades. Esse tratamento consiste em usar o suco de limão diluído em água, com dosagem crescente até atingir dez dias, decrescendo, a partir daí, até a dose inicial. Existem dois tipos mais comuns de tratamento, variando entre si a quantidade de limões utilizados.

Veja, a seguir, uma tabela elaborada passo-a-passo das duas opções de tratamento. As pessoas que enfrentam maior resistência ao suco de limão, devem optar pela tratamento N°1.

TRATAMENTO N° 1

- 1° dia: suco de 1 limão
- 2° dia: suco de 2 limões
- 3° dia: suco de 3 limões
- 4° dia: suco de 4 limões
- 5° dia: suco de 5 limões

TRATAMENTO N° 2

- 1° dia: suco de 1 limões
- 2° dia: suco de 2 limões
- 3° dia: suco de 3 limões
- 4° dia: suco de 4 limões
- 5° dia: suco de 5 limões
- 6° dia: suco de 6 limões
- 7° dia: suco de 7 limões
- 8° dia: suco de 8 limões
- 9° dia: suco de 9 limões
- 10° dia: suco de 10 limões

O suco deve ser ingerido logo após o preparo. Não deve ser armazenado para uso posterior. A cota diária de suco deve ser distribuída ao longo do dia. Nunca tome suco próximo às refeições. Tome uma hora antes ou duas horas depois. O suco do limão deve ser diluído em água e não dever ser adoçado.





CURA DA LARANJA

A laranja é uma fruta com alto valor terapêutico. É indicada nos tratamentos de enfermidades diversas, devido a alta concentração de vitaminas. A laranja é rica em vitamina A, vitamina B1, vitamina B2, vitamina C; e sais minerais como o cálcio e o potássio. É reguladora intestinal, laxante, diurética, antirreumática, calmante, digestiva, antifebril, anti-hemorrágica e depurativa do sangue. O tratamento exclusivo da laranja consiste em ingerir o suco puro de laranja em quantidades crescentes, durante um período determinado. O resultado principal é o fortalecimento do sistema imunológico e a limpeza do sangue. No tratamento use o suco puro. Sem acrescentar água ou açúcar.

TRATAMENTO N° 1

1° dia: suco de 2 laranjas	11° dia: suco de 18 laranjas
2° dia: suco de 4 laranjas	12° dia: suco de 16 laranjas
3° dia: suco de 6 laranjas	13° dia: suco de 14 laranjas
4° dia: suco de 8 laranjas	14° dia: suco de 12 laranjas
5° dia: suco de 10 laranjas	15° dia: suco de 10 laranjas
6° dia: suco de 12 laranjas	16° dia: suco de 8 laranjas
7° dia: suco de 14 laranjas	17° dia: suco de 6 laranjas
8° dia: suco de 16 laranjas	18° dia: suco de 4 laranjas
9° dia: suco de 18 laranjas	19° dia: suco de 2 laranjas
10° dia: suco de 20 laranjas	

Os melhores horários para tomar o suco são:

- 30 minutos antes do desjejum.
- 1 hora antes do almoço.
- 2 horas após o almoço.

O suco deve ser ingerido logo após o preparo. Não deve ser armazenado para uso posterior. A cota diária de suco deve ser distribuída ao longo do dia. Não tome suco próximo às refeições.



CURA DO ALHO

A cura com alho é uma antiga receita medicinal que utiliza as múltiplas propriedades do alho. Esse tratamento ajuda a perder peso de forma saudável além de tratar várias doenças de forma efetiva.

Os principais benefícios de cura são:

- Perda de gordura corporal
- Redução do colesterol LDL (mau colesterol)
- Aumento do bom colesterol (HDL)
- Diminuição dos triglicerídeos no sangue
- Auxilia no tratamento de gastrite e úlceras estomacais
- Melhora o funcionamento do fígado
- Ajuda a tratar a cefaleia
- Acelera o metabolismo, ativa a memória e auxilia na elasticidade dos vasos sanguíneos
- Reduz a pressão arterial
- Melhora a depressão, pneumonia e inflamação dos brônquios.
- Ajuda a combater artrite, artrose, trombose e reumatismo

É indicado para tratar:

- Artrite
- Artrose
- Arteriosclerose
- Cefaleia
- Doenças pulmonares
- Gastrite
- Isquemia cerebral
- Obesidade
- Problemas oculares;
- Problemas auditivos;
- Reumatismo;
- Sinusite
- Tosse
- Trombose
- Hemorroida

É contraindicado para pessoas que possuem algum tipo de alergia ou intolerância ao alho cru, sofrem de irritações gástricas ou fazem o uso de anticoagulantes.

TRATAMENTO

INGREDIENTES

350 gramas de alho

250 ml de álcool cereal

Preparo da receita:

Descasque e triture o alho e o coloque junto com o álcool em uma garrafa de vidro. Feche bem a garrafa e a coloque por 10 dias na geladeira. Após os 10 dias coe com coador de pano e deixe por mais 2 dias na geladeira. Após este período, estará pronto para ser tomado. Tome as gotas indicadas com meio copo de água 15 minutos antes das refeições, da maneira que segue abaixo:

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	JANTAR
01	01 gota	02 gotas	03 gotas
02	04 gotas	05 gotas	06 gotas
03	07 gotas	08 gotas	09 gotas
04	10 gotas	11 gotas	12 gotas
05	13 gotas	14 gotas	15 gotas
06	16 gotas	17 gotas	18 gotas
07	17 gotas	16 gotas	15 gotas
08	14 gotas	13 gotas	12 gotas
09	11 gotas	10 gotas	09 gotas
10	08 gotas	07 gotas	06 gotas
11	05 gotas	04 gotas	03 gotas
12	02 gotas	01 gotas	

A partir do décimo terceiro dia, serão 25 gotas 3 vezes ao dia até o término do tratamento.

Observação: É recomendável uma pausa de 5 anos para tornar a fazer esse tratamento.



CURAS



27

ENFERMIDADES E
TRATAMENTOS





ÁCIDO ÚRICO

Ácido azotado geralmente eliminado pela urina. Em algumas pessoas, predisposições genéticas ou desequilíbrio orgânico podem provocar uma produção excessiva do ácido, dificultando a sua eliminação causando sua retenção nas articulações (gotas) ou nas vias urinárias (cálculos).

Sintomas

Surgimento de doenças artríticas (artrite e gota) e de cálculos renais.

Causas

As principais causas do acúmulo de ácido úrico no organismo são os erros alimentares. Os produtores de ácido úrico mais comuns são: alimentos artificiais, carnes em geral (especialmente moela, coração, fígado, intestino, miolo, chouriço), embutidos (linguiça, salsicha, presunto, mortadela) peixes, lagostas, camarões, aves em geral, cereais secos (feijão, lentilha, ervilha seca, grão-de-bico, soja etc), açúcar refinado, bebidas alcoólicas, refrigerantes e ovos.

Prevenção

Suspenda o uso dos alimentos produtores de ácido úrico. Use dieta natural, composta de frutas e vegetais crus. Beba água em abundância.



TRATAMENTOS

Hortaliças



- Dente-de-leão — Usar como alimento em saladas.
 - Agrião — Usar como alimento em saladas temperadas com bastante limão.
 - Alho — Deixar um dente de alho amassado, num período de cinco ou seis horas em um copo de água. Coar e tomar duas vezes ao dia.
 - Cenoura — Comer saladas nas refeições e/ou tomar o suco em jejum de manhã.
- Cenoura, Agrião e Limão — Tomar o suco combinado, 200ml, três vezes ao dia.
- Pepino — Comer salada nas refeições e/ou tomar o suco em jejum de manhã.

Frutas



- Laranja — Usar como refeições exclusivas várias vezes por semana.
 - Melancia — Usar como refeições exclusivas várias vezes por semana.
 - Maçã — Ferver vinte gramas de cascas secas em meio litro de água. Deixar esfriar. Tomar seis vezes ao dia.
- Morango — Usar como refeições exclusivas várias vezes por semana.
- Tangerina — Usar como refeições exclusivas várias vezes por semana.

Plantas



- Alfavaca — Tomar 3 xícaras de chá das folhas ao dia. Use 50 gramas para 1 litro de água.
- Cavalinha, carqueja e quebra-pedra — Tomar 2 xícaras de chá combinado, ao dia. Use 60 gramas de ervas para 1 litro de água.
- Chapéu-de-couro — Tomar 4 xícaras de chá das folhas ao dia. Use 30 gramas para 1 litro de água.

ANEMIA

Debilidade causada por acentuada diminuição dos glóbulos vermelhos (hemoglobina) no sangue. A hemoglobina é a substância responsável pelo transporte de oxigênio para as células. Existem quatro tipos básicos de anemia:



ANEMIA COMUM

Este tipo de anemia geralmente é causada por carência alimentar. É a mais comum e a menos grave.

Causas

Alimentação deficiente e desequilibrada, carente de ferro, cobre, vitaminas do complexo B, e proteínas. Em alguns casos o aparelho digestivo não consegue extrair os nutrientes dos alimentos.

Sintomas

Cansaço excessivo, sonolência, palidez, dificuldade gástrica, dor de cabeça, problemas circulatórios e palpitações no coração.

ANEMIA HEMORRÁGICA

Causas

Perda de sangue causada por hemorragia externa ou interna. Enfraquecido, o organismo demora a restabelecer a normalidade sanguínea através da produção de hemoglobina.

Sintomas

ede excessiva, pulso fraco e descoloração das unhas e palmas das mãos. Geralmente a compensação de sangue ocorre logo após estancada a hemorragia. Para a normalização da condição do paciente, geralmente bastam o descanso e uma dieta adequada que inclua ferro e proteínas.

ANEMIA HEMOFÍLICA

Anormalidade orgânica que desintegra os glóbulos vermelhos excessivamente e de maneira desordenada; ou incapacidade do organismo em efetuar a renovação das células vermelhas.

Causas

Pode ser produzida por alergia, intoxicação, malária etc. Comum em pacientes que sofrem de câncer, septicemia, sífilis, tifo e tuberculose.

Sintomas

Apresenta os mesmos sintomas da anemia comum, porém não responde aos tratamentos nutricionais.

ANEMIA PERNICIOSA

Causas

Funcionamento deficiente do fígado. Nas mulheres, pode ser causado pelo uso prolongado de pílulas anticoncepcionais.

Sintomas

Anemia recorrente e crônica, que se diferencia da anemia comum pela sensação de ardência na língua ao ingerir alimentos ácidos, e sensação de fisgadas na pele.

TRATAMENTOS

Hortaliças



- Brócolis — Comer saladas de brócolis cozido em vapor e temperado com azeite de olivas, limão e sal.
- Abóbora — Comer sementes de abóbora tostadas. Use 1 xícara de sementes por dia.
- Beterraba e Cenoura — Tomar 250 ml do suco destas hortaliças, 30 minutos antes do almoço.

Tomar xarope de beterrabas com rapadura e água. Cozinhe tudo numa panela de ferro, tome 1 colher das de sopa 3 vezes ao dia.

- Couve e Espinafre — Tornar 250 ml do suco destas verduras, pela manhã em jejum. Use-as também em saladas cruas.

Frutas



- Abacaxi — Tomar 250 ml de suco puro 4 vezes ao dia. Adoce com melado de cana.
- Amêndoa — Comer seis unidades em cada refeição.
- Banana — Substituir 4 refeições da semana por bananas maduras. Não frite nem cozinhe as bananas.
- Jabuticaba — Substituir algumas refeições da semana por jabuticabas.

Plantas



- Urtiga — Tomar 3 xícaras ao dia do suco das folhas, talos e raízes diluídos em água. Use 20 gramas para 1 litro de água.
- Artemísia — Tomar 5 xícaras ao dia do chá. Use 10 gramas para 1 litro de água.
- Carqueja — Tomar 5 xícaras ao dia do chá das folhas. Use 20 gramas para 1 litro de água.

AMENORRÉIA

Suspensão da menstruação em mulheres com idade fértil, fora do período de gravidez.

Sintomas

Juntamente com a suspensão da menstruação, ocorrem alterações nervosas, febre e dores de cabeça. Às vezes surgem também dores lombares e cólicas uterinas.

Causas

Anemia, estresse, excessos emocionais e exposição prolongada ao frio são algumas das causas mais comuns. Durante a lactação também é comum ocorrer amenorréia. O uso de bebidas alcoólicas, fumo e os hábitos sedentários também são fatores causadores.

Conselhos

Suspenda o uso de bebidas alcoólicas, fumo e de alimentos gordurosos (frituras, manteiga, margarina, queijos etc.). Use dieta natural, composta de frutas e vegetais crus. Faça exercícios físicos com moderação.

TRATAMENTO

Hortaliças



- Salsa — Tomar três xícaras ao dia de chá das folhas, talos e raízes. Usar 10 gramas para um litro de água.
- Agrião — Tornar o suco das folhas e dos talos duas vezes ao dia. Pode-se usar diluído em água.
- Chicória — Tomar uma xícara do suco das folhas e dos talos pela manhã, em jejum.

Frutas



- Maracujá — Tomar quatro xícaras ao dia do chá das raízes e folhas. Use 20 gramas para um litro de água.
- Abacate — Tomar três xícaras ao dia do chá das flores do abacateiro. Usar 20 gramas para um litro de água.
- Abacaxi — Substituir a refeição normal por abacaxis três vezes por semana.

Plantas



- Alecrim — Tomar quatro xícaras ao dia do chá de alecrim. Usar 20 gramas para um litro de água.
- Arruda — Tomar uma xícara ao dia do chá das folhas. Usar cinco gramas para um litro de água.
- Cominho — Tomar quatro xícaras ao dia do chá das folhas. Use 10 gramas para um litro de água.
- Louro — Tomar três xícaras ao dia do chá das folhas. Usar 15 gramas para um litro de água.



AMIGDALITE

Inflamação das amígdalas. A função das amígdalas é defender o organismo de substâncias estranhas, que eventualmente caem na corrente sanguínea. Se a concentração de tais substâncias for muito alta, as amígdalas se inflamam. Até recentemente era muito comum optar-se pela extração das glândulas através de intervenção cirúrgica, como solução para os problemas frequentes de amigdalite. Atualmente este procedimento tem sido evitado, justamente pelo papel que as amígdalas desempenham no sistema defensivo do organismo. Na falta delas, o apêndice será sobrecarregado, podendo infeccionar-se.

Sintomas

Irritação e dor na garganta, dor de cabeça, dificuldade para engolir, falta de apetite, febre elevada, rouquidão e mal estar.

Causas

Uso de alimentos muito quentes, muito gelados, ou salgados; impurezas no sangue, uso frequente de bebidas alcoólicas, exposição a choques térmicos e prisão de ventre crônica. O microrganismo *Strep-tococcus pyogenus* é o responsável pelas mais sérias inflamações de garganta e amígdalas.

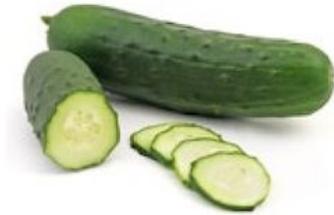
Conselhos

Suspenda o uso dos alimentos causadores; nas crises, evite ingerir alimentos gordurosos, industrializados, doces e laticínios. Adote uma dieta simples e natural, com variedades de frutas e saladas cruas.



TRATAMENTOS

Hortaliças



- Pepino — Gargarejar 3 vezes ao dia com o suco puro e adoçado com mel de abelhas.
- Repolho — Fazer compressas na garganta 2 vezes ao dia, com duração de 30 minutos, com as folhas maceradas.
- Tomate — Gargarejar 2 vezes ao dia com o suco de tomates verdes.

Aplicar compressas na garganta 2 vezes ao dia, com duração de 30 minutos, com a polpa de tomates verdes.

Frutas



- Abacaxi — Substituir algumas refeições da semana por abacaxi. Gargarejar com o suco puro, adoçado com mel de abelhas.
- Abacate e Confrei — Gargarejar com o chá das folhas várias vezes ao dia. Use 30 gramas de folhas para 1 litro de água.
- Limão, Cebola e Orégano — Gargarejar com o

chá várias vezes ao dia. Use 3 limões, 1 cebola e 10 gramas de orégano para 1 litro de água.

Plantas



- Tanchagem — Gargarejar com o chá. Use 30 gramas para 1 litro de água. Tornar 3 xícaras do chá ao dia. Use 20 gramas para 1 litro de água.
- Jequitibá — Tomar 4 xícaras do chá ao dia. Use 20 gramas de cascas para 1 litro de água.
- Salva — Gargarejar com o chá. Use 30 gramas de folhas e flores para 1 litro de água.

• Tanchagem — Gargarejar com o chá. Use 30 gramas para 1 litro de água. Tornar 3 xícaras do chá ao dia. Use 20 gramas para 1 litro de água.

ARTERIOSCLEROSE

O mesmo que aterosclerose. A mais comum das doenças de artérias, a arteriosclerose consiste no endurecimento e engrossamento das suas paredes, resultando em perda de elasticidade e de resistência. Desta maneira, torna-se difícil a circulação do sangue e a boa nutrição dos órgãos, que por esta causa tendem a degenerar-se. Pode acometer vários órgãos, como o cérebro, o coração, o fígado, os rins, os pulmões e o intestino.



Sintomas

Aumento da pressão arterial, fortes dores no tórax, dor de cabeça, sangramento nasal, má circulação sanguínea (ocasionando a sensação de formigamento e frieza), paralisia num dos lados do corpo, memória fraca, palpitações no coração e vertigens (tontura, mal-estar, vômitos, suores frios).

Causas

Hipertensão arterial, ansiedade, sedentarismo, estresse, alcoolismo, tabagismo, alimentação rica em gorduras, diabetes e tendências hereditárias. Se não for tratada, pode causar derrame cerebral ou enfarte.

Prevenção

As causas da doença devem ser identificadas e eliminadas. As preocupações excessivas, os aborrecimentos e as fadigas física e mental não são aconselháveis ao paciente. A pessoa com predisposição à arteriosclerose deve evitar, rigorosamente, o uso de fumo, bebidas alcoólicas, café, chá preto, cacau e seus derivados (chocolate), condimentos fortes (pimenta) e alimentos gordurosos.

O sal pode ser usado, mas em pequena quantidade. O ideal é que o pa-

ciente adote uma dieta vegetariana e use suco de limão, alho, lêvedo de cerveja e alimentos ricos em fibras.

É fundamental às pessoas com arteriosclerose o monitoramento constante por um médico especializado.

TRATAMENTOS

Hortaliças



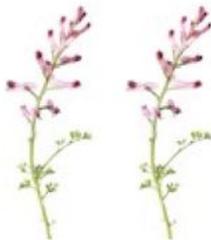
- Alface — Tomar 4 xícaras de chá de alface diariamente. Use 80 gramas de talos para 1 litro de água. Comer alface em saladas.
- Alho — Tomar 3 cápsulas de óleo de alho por dia. As cápsulas são encontradas em lojas de produtos naturais.
- Cebola — Tomar 1 xícara de suco de cebola com limão 3 vezes ao dia. Ralar a cebola, acrescentar o suco de limão e um pouco de água. Comer cebolas em saladas.

Frutas



- Uva — Comer exclusivamente uvas 1 dia por semana. Neste dia, permanecer em repouso.
- Abacaxi — Substituir 1 refeição da semana por abacaxi.
- Limão — Fazer tratamento completo com limão (página 305).
- Maçã — Substituir 4 refeições da semana por maçãs.

Plantas



- Fumária — Tomar 4 xícaras de chá de fumária diariamente. Use 10 gramas da planta para 1 litro de água.
- Guaraná — Tomar 4 xícaras de chá de guaraná diariamente. Use 10 gramas de guaraná em pó para 1 litro de água.

BRONQUITE

Enfermidade causada pela inflamação aguda ou crônica dos brônquios, condutores que transportam o ar e se bifurcam entre a traqueia e os pulmões. A inflamação dos brônquios começa em forma de catarro que persiste e ocasiona tosse crônica. Ocorre geralmente após resfriados, gripes, sarampo ou coqueluche.



Causas

Sua principal causa é a ação de germes que atacam as vias respiratórias. Também ambientes mofados, cheiros fortes de produtos químicos ou excesso de poeira ou fumaça podem ser citados como possíveis causas da enfermidade. O hábito de fumar, a vida sedentária, exposição ao frio, intoxicação crônica etc, são fatores que contribuem significativamente para a evolução da bronquite, pois a fragilidade dos brônquios, decorrente desses fatores, cria predisposição à doença.

Principais Sintomas

Tosse convulsa, expectoração abundante, dificuldade respiratória, dores no peito e falta de apetite, dor de cabeça, cansaço, produção de catarros amarelados ou esverdeados etc.

Prevenção

Para facilitar a recuperação do doente, instale-o num ambiente bem arejado e limpo. Deve-se evitar alimentos derivados do cacau, gordurosos (frituras, laticínios, margarina e ovos) e substâncias geladas. Evite também o contato com animais domésticos. É recomendável saunas com essência de eucalipto, pois desobstruem as vias respiratórias. As caminhadas matinais ao ar livre, exercícios físicos moderados e banhos de sol são bons auxiliares no tratamento. Beber água em abundância.

TRATAMENTOS

Hortalças



- Beterraba — Tomar 3 colheres de sopa do xarope de beterraba, 4 vezes ao dia. Para fazer o xarope, corte a beterraba em rodelas finas e arrume-as numa tigela. Cubra com açúcar mascavo e deixe em repouso durante 10 horas.
- Agrião — Tomar 1 colher de sopa de xarope de agrião 4 vezes ao dia. Para fazer o xarope, cozinhe em fogo brando 300 gramas de folhas de talos de agrião, 200 gramas de mel de abelhas e 300 ml de água. Vá mexendo lentamente, enquanto a mistura ferve, até que adquira consistência de xarope.
- Couve — Tomar 4 xícaras de chá de couve diariamente. Use 30 gramas de folhas para 1 litro de água. Adoce com mel de abelhas.
- Nabo — Tomar 3 colheres de sopa de xarope de nabo, 4 vezes ao dia. Para fazer o xarope, corte o nabo em rodelas finas e arrume-as numa tigela. Cubra com açúcar mascavo e deixe em repouso durante 10 horas.

Frutas



- Mamão — Tomar 3 colheres de sopa de xarope de mamão, 4 vezes ao dia. Descasque o mamão, corte-o ao meio, retire as sementes e preencha com mel de abelhas. Asse em fogo brando por 20 minutos.
- Abacaxi — Tomar 3 colheres de sopa de xarope de abacaxi, 4 vezes ao dia. Para fazer o xarope, corte o abacaxi em rodelas finas, acrescente mel de abelhas e cozinhe tudo em fogo brando.

Plantas



- Violeta — Tomar 3 xícaras de chá de violeta diariamente. Use 20 gramas da planta para 1 litro de água.

CÂNCER

Tumores malignos compostos por células "defeituosas" que não desempenham a função biológica adequada em seu local de origem, que avançam sobre os tecidos saudáveis. Independentemente do modo como se desenvolvem, rapidamente ou não, os tumores malignos têm crescimento progressivo e constante. A medicina não conhece ainda o processo mórbido que gera a moléstia, embora já selecione inúmeros agentes desencadeadores, como alguns produtos sintéticos, aditivos alimentares, agrotóxicos, alguns tipos de medicamentos e de alimentos etc. Alguns estudos científicos recentes mostram que vários produtos alimentícios industrializados são capazes de provocar câncer. A sacarina, os ciclamatos (presente em praticamente todos os produtos "diet"), o dietiletibestrol (hormônio sintético feminino aplicado no gado bovino para produzir mais peso, também presente na carne das aves e nos ovos de granja), o sulfato de sódio (usado para colorir as carnes de açougue e as carnes industrializadas: salsichas, presunto, linguiças, salames, mortadelas e outros). Os óleos industrializados (presente em biscoitos, nas batatas fritas em pacotes etc.), e outros. As causas genéticas também são possíveis, no entanto essas teorias ainda não foram totalmente comprovadas. O que já se constatou é que alguns agentes químicos, tais como o alcatrão, presente no cigarro, são indutores do câncer.

Câncer da boca

Feridas, de um modo geral, que após muitos dias não apresentam sinais de melhora devem ser consideradas suspeitas. Podem ser provocadas pelas dentaduras, próteses dentárias ou qualquer outra causa.

Câncer da laringe e garganta

Acomete principalmente pessoas que fumam, ou que já fumaram por muito tempo. Pode apresentar-se como uma rouquidão inexplicável e persistente.

Câncer de mama

Seus principais sintomas são: caroços no seio, aumento e endurecimento do seio atingido, inflamação acompanhada de dor e supuração, sangrenta ou não do mamilo.

Câncer no estômago

Falta de apetite, diarreia incurável, presença de sangue nas fezes, vômitos constantes, dificuldade digestiva etc. Este tipo de câncer raramente manifesta-se através de dores, porém é devastador.

Câncer de útero e ovários

Sangramento persistente, sem qualquer relação com a menstruação. Acomete principalmente mulheres com mais de 30 anos. Apesar de menos frequente, pode ocorrer também em pessoas mais jovens.

Os tratamentos naturais, acompanhados de profunda mudança de hábitos, devem ser reconhecidos como coadjuvantes do tratamento convencional. Não devem, em hipótese alguma, substituir os procedimentos adotados pelo médico responsável pelo tratamento. Ao contrário, suas recomendações devem ser seguidas rigorosamente, como única condição para a vitória sobre a enfermidade. Atualmente, as chances de cura para o câncer são reais. No entanto, o diagnóstico deve ser rápido e seguro e o paciente deve submeter-se completamente ao tratamento prescrito pelo médico.

Prevenção

O diagnóstico de um tumor maligno só pode ser feito por profissionais qualificados. De modo geral, a doença desenvolve-se no organismo sem que o paciente perceba. Por esse motivo é muito importante submeter-se periodicamente a exames preventivos. Exames de próstata, para os homens com mais de quarenta e cinco anos, dos seios e útero, para as mulheres, podem detectar a enfermidade na fase inicial, fundamental para o êxito no tratamento. As pessoas diagnosticadas com câncer devem evitar todo tipo de alimentos industrializados e cárneos. O ideal é que adote dieta vegetariana balanceada.

TRATAMENTO

Hortaliças



- Cebola — Comer saladas cruas de cebola temperadas com alho, suco de limão, sal e azeite de olivas.
- Agrião — Tomar 250 ml de suco de folhas e talos diluído em água, pela manhã em jejum.
- Repolho Tomar 250 ml de suco de repolho diluído em água, 30 minutos antes do almoço. Acrescente o suco de 1 limão.

Frutas



- Acerola — Substituir algumas refeições da semana por acerolas. Tomar 250 ml de suco natural 2 vezes ao dia.
- Limão — Fazer tratamento exclusivo de limão (página 305).
- Mamão — Substituir 3 refeições da semana por mamões. Mastigar algumas sementes.
- Uva — Comer exclusivamente uvas 1 dia por semana. Neste dia, permanecer em repouso.





CÂNCER

CIRROSE HEPÁTICA

A cirrose hepática é uma forma de dano permanente e irreversível ao fígado. Sua degeneração, provocada por inflamação crônica, impede que o mesmo realize suas funções vitais, que são a purificação do sangue e a depuração dos nutrientes absorvidos pelo intestino.



Sintomas

Cansaço crônico, falta de apetite e diminuição de peso. Quando a doença alcança estágios mais avançados, surge icterícia.

Causas

As principais vítimas da cirrose hepática são os alcoólatras. Mesmo pessoas que fazem uso moderado de bebidas alcoólicas podem estar sujeitas à enfermidade. Outra causa menos comum, porém com resultados semelhantes, é a esquistossomose, provocada pelo parasita *schistosoma mansoni*.

Conselhos

A doença pode ser curada se diagnosticada rapidamente. O paciente deve abster-se completamente de bebidas alcoólicas, fumo, café, chá preto e alimentos gordurosos (frituras, laticínios, margarina, ovos). Adote alimentação natural, composta de frutas e vegetais crus. Beber água abundantemente. Procure orientação médica assim que perceber os sintomas da enfermidade.

TRATAMENTOS

Hortaliças



- Agrião — Tomar 250 ml de suco de agrião diluído em água, pela manhã em jejum.
- Cebola — Tomar 4 xícaras de chá de cebola diariamente. Use 40 gramas de cebola para 1 litro de água. Comer saladas cruas de cebola, temperadas com alho, limão e azeite de olivas.
- Couve — Tomar 1 xícara de suco de couve diluído em água, pela manhã em jejum.

Frutas



- Limão — Fazer a cura do limão (página 305).
- Mamão — Substituir 3 refeições da semana por mamões.
- Melancia — Substituir 3 refeições da semana por melancia.
- Melão — Substituir 3 refeições da semana por melões.

Plantas



- Losna — Tomar 2 xícaras de chá de losna diariamente. Macerar 20 gramas de folhas em 1 litro de água.
- Carqueja — Tomar 4 xícaras de chá de carqueja diariamente. Use 20 gramas de folhas para 1 litro de água.
- Confrei — Tomar 4 xícaras de chá de confrei diariamente. Use 10 gramas de folhas para 1 litro de água.
- Picão — Tomar 4 xícaras de chá de picão diariamente. Use 20 gramas de folhas para 1 litro de água.

CÓLICAS

Dores intensas na região abdominal, provocadas por contrações da musculatura de determinados órgãos. Em casos de cólicas persistentes procure atendimento médico.



Cólicas Intestinais

As causas mais comuns são intoxicação alimentar, gases ou vermes. Na maioria dos casos são acompanhadas de diarreias.

TRATAMENTOS

Hortaliças



- Berinjela — Tomar 250 ml de suco de berinjela diluído em água, 2 vezes ao dia.
- Agrião — Tomar 250 ml de suco de agrião diluído em água, pela manhã em jejum.
- Cenoura — Tomar 250 ml de suco de cenoura puro, 30 minutos antes do almoço.

Frutas



- Mamão — Mastigar sementes de mamão após o almoço.
- Abacaxi — Substituir 3 refeições da semana por abacaxis.
- Limão — Tomar 250 ml de suco de limão diluído em água, 3 vezes ao dia. Não adoçar.

Plantas



- Bardana — Tomar 4 xícaras de chá de bardana diariamente. Use 20 gramas de folhas para 1 litro de água.
- Erva-cidreira — Tomar 4 xícaras de chá de erva-cidreira diariamente. Use 20 gramas de folhas para 1 litro de água.
- Jurubeba — Tomar 3 xícaras de chá de jurubeba diariamente. Use 30 gramas de folhas e frutos para 1 litro de água.



DIABETES

Enfermidade em que há baixa taxa de insulina no organismo, provocada pelo malfuncionamento do pâncreas. O açúcar necessário ao organismo produzido na digestão intestinal dos hidratos de carbono e enviado ao fígado com o sangue, transformando-se em glicogênio, combustível útil às atividades musculares. Na falta de insulina, o organismo não pode produzir glicogênio e o açúcar é deixado ocioso na corrente sanguínea. A taxa aceitável de açúcar no sangue varia de 80 a -120mg/cm.



Principais Sintomas

Sede excessiva, debilidade, dificuldade de cicatrização, necessidade de urinar frequentemente. Algumas enfermidades que podem decorrer da diabete: distúrbios circulatórios, infecções pela redução da imunidade geral, deficiência visual, impotência sexual, enfarte do miocárdio e câibras.

Conselhos

Mantenha sob controle as taxas de glicemia do organismo. Evite o uso de massas, carnes, doces, refrigerantes e condimentos. Prefira alimentação natural, rica em frutas, verduras e legumes crus. Beba água abundantemente. O diagnóstico seguro e o controle das taxas de glicemia devem ser realizados por um médico especialista.

TRATAMENTOS

Hortaliças



- Alho — Tomar 3 xícaras de água de alho diariamente. Amasse 3 dentes de alho e deixe-os de molho durante 12 horas.
- Berinjela — Tomar 200 ml de suco de berinjela diluído em limão e água, 3 vezes ao dia.

- Cebola — Tomar 3 xícaras de suco de cebola diluído em água, diariamente

Frutas



- Fazer o tratamento exclusivo do limão da (página 305).
- Maçã — Substituir 3 refeições da semana por maçãs ácidas.

Plantas



- Carqueja — Tomar 4 xícaras de chá de carqueja diariamente. Use 20 gramas de folhas para 1 litro de água.
- Confrei — Tomar 2 xícaras de chá de confrei diariamente. Use 10 gramas de folhas para 1 litro de água.
- Pata-de-vaca — Tomar 4 xícaras de chá de pata-de-vaca diariamente. Use 20 gramas de folhas para 1 litro de água.
- Quebra-pedra — Tomar 4 xícaras de chá de quebra-pedra diariamente. Use 20 gramas da planta para 1 litro de água.



DOENÇAS DA GARGANTA

As doenças da garganta mais comuns são: Laringite, neuralgia, faringite, resfriado, gripe, inflamação na garganta.

Conselhos

As enfermidades da garganta, com presença de inflamações e pus, podem provocar se não tratadas com presteza, reumatismo no sangue (febre reumática), enfermidade grave e crônica. Principalmente enquanto durarem os sintomas, evite alimentos gordurosos, carnes, embutidos e alimentos industrializados por carregarem o sangue de toxinas, dificultando a recuperação. Adote alimentação natural, composta por frutas, verduras e legumes.



TRATAMENTOS

Hortaliças



- Tomate — Gargarejar com suco de tomates verdes, 4 vezes por dia.
- Pepino — Tomar 200 ml de suco de pepino diluído em água e adoçado com mel de abelhas, 2 vezes ao dia. — Aplicar cataplasma na garganta com rodela de pepino.
- Rábano — Tomar 1 xícara de suco de rábano diluído em água, antes das refeições.

Frutas



- Abacaxi — Gargarejar com suco de abacaxi adoçado com mel de abelhas, 4 vezes por dia. Substituir 3 refeições da semana por abacaxis.
- Romã — Gargarejar com chá de flores secas de romanzeira 4 vezes por dia. Use 30 gramas de flores secas para 1 litro de água.

Plantas



- Alfavaca — Gargarejar com chá de alfavaca morno e adoçado com mel de abelhas, 4 vezes por dia. Use 20 gramas de folhas para um litro de água.
- Angélica — Gargarejar com chá de angélica e adoçado com mel de abelhas, 4 vezes por dia. Use 20 gramas de folhas para um litro de água.
- Malva — Gargarejar com chá de malva e adoçado com mel de abelhas, 4 vezes por dia. Use 20 gramas de folhas para um litro de água.
- Trevo- cheiroso — Tomar 4 xícaras de chá de trevo cheiroso diariamente, adoçado com mel de abelhas. Use 20 gramas de folhas para um litro de água.



DOENÇAS DO CORAÇÃO

Muitas são as enfermidades que podem prejudicar o funcionamento do coração. Além das doenças, sedentarismo, erros alimentares, fumo e café também causam dano ao coração, por provocarem doenças como arteriosclerose, estresse, hipertensão arterial, má circulação do sangue, obesidade, etc.



Sintomas

Os sintomas mais comuns são: dores no lado esquerdo do peito, arritmia, taquicardia, dormência no braço esquerdo, náuseas, tonturas, dores de cabeça e formigamento nas extremidades.

Conselhos

Inclua na alimentação diária a maior quantidade possível de cebolas, por tratar-se de excelente agente de prevenção contra o enfarte. Evite alimentos que aumentam as taxas de colesterol, como gordurosos, carnes e embutidos. Evite também os alimentos artificiais e industrializados. A alimentação diária deve ser rica em frutas, verduras e legumes crus. Evite o estresse, fazendo exercícios moderados, mas constantes. Procure manter sempre a pressão arterial e a taxa de colesterol sob controle. As doenças do coração devem ser mantidas sob severa vigilância, pois a melhor forma de evitar seus efeitos é através da prevenção. O acompanhamento médico é fundamental para o monitoramento das atividades do coração.

TRATAMENTO

Hortaliças



- Alface — Tomar 4 xícaras de chá de alface diariamente. Use 80 gramas de folhas e talos para 1 litro de água.
- Beterraba — Tomar 250 ml de suco de beterraba puro, de manhã em jejum.

- Cebola — Tomar 150 ml de suco de cebola diluído em água 2 vezes ao dia. Comer saladas de cebola temperadas com suco de limão, azeite de olivas e alho.

Frutas



- Limão — Tomar 150 ml de suco de limão diluído em água 2 vezes ao dia. Não adoçar.
- Maçã — Tomar 150 ml de suco de maçã puro, adoçado com mel de abelhas, 2 vezes ao dia. Substituir 3 refeições da semana por maçãs.
- Pêra — Substituir 3 refeições da semana por pêras.

Plantas



- Erva-cidreira — Tomar 4 xícaras de chá de erva-cidreira diariamente. Use 20 gramas de folhas para 1 litro de água.
- Hortelã — Tomar 4 xícaras de chá de hortelã diariamente. Use 20 gramas de folhas para 1 litro de água.
- Malva — Tomar 4 xícaras de chá de malva diariamente. Use 20 gramas de folhas para 1 litro de água.



DOENÇAS DA PRÓSTATA

A próstata é uma glândula do tamanho de uma noz, constituída de tecido glandular e muscular. Localiza-se abaixo da bexiga e em sua região central está a uretra, sistema tubular por onde circula a urina proveniente da bexiga. Sua principal função é a produção do líquido seminal (esperma) que transporta o espermatozoide (produzido nos testículos).



PROSTATITE

A prostatite provoca o aumento da próstata, enviando secreção de pus para a bexiga, produzindo inflamação. As enfermidades da próstata têm acometido um número cada vez maior de homens em nossos dias, podendo levar ao câncer. Isso se deve principalmente à falta de informações sobre a doença, preconceitos, descuidos alimentares e à falta de exames preventivos. Todo homem com mais de 45 anos deve fazer exame médico anualmente, prevenindo-se contra o câncer de próstata, segunda maior causa de mortes por câncer em homens em idade produtiva no país.

Sintomas:

- Jato urinário cada vez mais fraco;
- Dificuldade ou demora para iniciar a micção;
- Necessidade frequente de urinar;
- Acordar à noite para urinar;
- Jato miccional intermitente (para e recomeça);
- Presença de sangue na urina;
- Dor ou queimação ao urinar;
- Urgência (sensação de que não se pode adiar o ato de urinar);
- Sensação de esvaziamento incompleto da bexiga;
- Inflamação da bexiga;
- Formação de abscesso doloroso;

- Perda de peso;
- Enfraquecimento dos ossos.

Conselhos

A massagem prostática traz alívio momentâneo à dor nas inflamações crônicas. Use alimentação natural, composta de legumes crus, frutas e alimentos diuréticos. Deve beber água em abundância. Procure orientação médica, pois, se diagnosticado na fase inicial, o câncer da próstata é curável.

TRATAMENTOS

Hortaliças



- Alcachofra, Cebola e Cenoura — Tomar 3 xícaras do caldo de alcachofra, cebola e cenoura cozidas em água, diariamente. Acrescentar o suco de 1 limão.
- Batata, Cebola e Alteia — Tomar 4 xícaras do caldo de batatas, cebola e alteia cozidas em água, diariamente. Cozinhe 3 batatas descascadas, 2 cebolas raladas e 30 gramas de raiz de alteia em água.
- Cebola — Tomar 2 xícaras de suco de cebola diluído em água, diariamente.
- Cenoura — Tomar 200 ml de suco 2 vezes por dia.

Frutas

- Abacaxi — Substituir 3 refeições da semana por abacaxis.
- Laranja — Substituir 3 refeições da semana por laranjas.
- Melancia — Substituir 4 refeições da semana por melancia.
- Melão — Substituir 3 refeições da semana por melões.



A Cura

Plantas



- Cavalinha — Tomar 4 xícaras de chá de cavalinha diariamente. Use 20 gramas de folhas para 1 litro de água.
- Hortelã — Tomar 4 xícaras de chá de hortelã diariamente. Use 20 gramas de folhas para 1 litro de água.





DOENÇAS DA PRÓSTATA

DOENÇAS DOS OVÁRIOS

As doenças mais comuns que podem atingir os ovários são causadas por inflamações nas trompas provocadas por esforços físicos intensos, apendicite, gonorreia, caxumba, cólera, escarlatina, metrite, pneumonia, ou tifo. A paciente sente dores intensas que se espalham pelo períneo, região lombar e pelas coxas.



Conselhos

Mantenha-se em repouso, uma vez que o cansaço tende a piorar a doença. Beba água e sucos naturais abundantemente. Procure orientação médica.

TRATAMENTO

Hortaliças



- Batata e cebola — Tomar 2 xícaras do caldo de batata e cebola diariamente. Cozinhe as batatas e as cebola durante 40 minutos.
- Cenoura — Tomar 200 ml do suco 2 vezes por dia.
- Chicória — Tomar 200 ml de suco de chicória diluído em água, 2 vezes por dia.
- Couve — Tomar 2 xícaras de suco de couve diluído em água, diariamente.
- Salsa — Tomar 4 xícaras de chá de salsa diariamente. Use 20 gramas de raízes para 1 litro de água.

Frutas



- Abacaxi — Tomar 250 ml de suco natural de abacaxi adoçado com mel de abelhas, 3 vezes por dia.
- Manga — Tomar 4 xícaras de chá de mangueira adoçado com mel de abelhas, diariamente. Use 20 gramas de folhas para 1 litro de água.
- Melão — Substituir 3 refeições da semana por melões.
- Mamão — Substituir 3 refeições da semana por mamões.

Plantas



- Camomila — Tomar 4 xícaras de chá diariamente. Use 20 gramas de folhas e flores para 1 litro de água.
- Cavalinha — Tomar 4 xícaras de chá de cavalinha diariamente. Use 20 gramas de folhas para 1 litro de água.
- Confrei — Tomar 4 xícaras de chá de confrei diariamente. Use 10 gramas de folhas para 1 litro de água.
- Losna — Tomar 4 xícaras de chá de losna diariamente. Use 10 gramas de folhas para 1 litro de água.
- Urtiga branca — Tomar 4 xícaras de chá de urtiga branca diariamente. Use 10 gramas de flores para 1 litro de água.

OUTROS TRATAMENTOS

- Geléia real e mel de abelhas — Tomar 3 colheres das de sopa da solução de geleia real com mel de abelhas, após as refeições. Use 20 gramas de geleia real para 1 litro de mel.



DOR DE CABEÇA

A dor de cabeça (cefalalgia) é frequentemente o sintoma mais comum de anormalidades decorrentes de outros males. O tecido encefálico, em si, não é sensível, mas suas membranas externas e estruturas associadas o são. Se aumenta o fluxo sanguíneo a ponto de distender a membrana surge a dor.



Sintomas

Geralmente as dores de cabeça podem ser sintomas de enfermidades das vias respiratórias, do sistema gastrointestinal e do sistema circulatório. Existem também as causas psicossomáticas. Em casos nitidamente graves, quando as dores são muito intensas, prolongadas e constantes, procure a ajuda de um médico de confiança para que seja feito, através de exames especializados, um diagnóstico confiável.

Principais origens

Bebidas alcoólicas, excessos alimentares, cansaço, estresse, gripe, prisão de ventre e sinusite.

Prevenção

Evite bebidas alcoólicas, alimentos "pesados" (principalmente à noite), preocupações excessivas e jornadas extenuantes de trabalho. Procure repousar. É recomendável a prática de exercícios físicos moderados, caminhadas ao ar livre e banhos de sol periodicamente, para combater o estresse. Por tratar-se de sintoma de muitos males, procure identificar e eliminar a causa das dores de cabeça.

TRATAMENTO

Hortaliças



- Repolho — Aplicar compressa de folhas de repolho amassadas na testa durante 1 hora.
- Batata — Aplicar compressa de rodelas de batatas cruas na testa durante 1 hora.
- Jiló e Limão — Tomar 2 xícaras de suco de jiló com limão diariamente.

Frutas



- Abacate — Tomar 3 xícaras de chá de abacate diariamente. Use 20 gramas de folhas de abacateiro para 1 litro de água. Aplicar compressa na testa com chá de folhas de abacateiro morno.
- Laranja — Substituir algumas refeições da semana por laranjas.
- Limão — Tomar 1 xícara de chá de sementes de limão, laranja e mexerica 30 minutos antes das refeições. Junte as sementes de limão, laranja e mexerica, moa até reduzi-las a pó. Use 20 gramas de pó para 1 litro de água.



ESTRESSE

Conjunto de reações do organismo a agressões de origem diversas, capazes de perturbar-lhe o equilíbrio interno. Compromete a qualidade de vida das pessoas, criando pré-disposição a doenças e diminuição da motivação para a vida social e afetiva.



Sintomas

Perda da memória, falta de apetite, sensibilidade emotiva excessiva, hiperatividade, inquietação, tensão muscular, insônia, baixa autoestima, taquicardia, falta de disposição para o trabalho, vontade de fugir de tudo, angústia, ansiedade, problemas de pele. Algumas enfermidades cujo aparecimento ou agravamento podem estar associadas ao estresse: hipertensão, gastrite, úlcera, psoríase, infecções, dores lombares e outras.

Conselhos

É natural enfrentarmos uma certa dose de estresse. Entramos e saímos da fase de alerta (primeira fase do estresse) constantemente, sem prejuízo para o organismo. No entanto, a permanência em situações estressantes podem levar às fases seguintes, de resistência e exaustão,

TRATAMENTO

Hortaliças



- Alface — Tomar 1 xícara de chá de alface adoçado com mel de abelhas 4 vezes ao dia. Use 60 gramas de talos para 1 litro de água.
- Alho — Tomar 3 xícaras de água de alho diariamente. Amasse 3 dentes de alho e deixe de molho durante 6 horas.

Frutas



- Ameixa — Substituir 3 refeições da semana por ameixas.
- Abacaxi — Substituir 3 refeições da semana por abacaxis.
- Laranja — Substituir 3 refeições da semana por laranjas.

Plantas



- Malva — Tomar 4 xícaras de chá de malva diariamente. Use 20 gramas de folhas para 1 litro de água.
- Arruda — Tomar 2 xícaras de chá de arruda diariamente. Use 10 gramas de folhas para 1 litro de água. (Gestantes não podem usar este chá.)
- Camomila — Tomar 4 xícaras de chá de camomila diariamente. Use 20 gramas de folhas e flores para 1 litro de água.

OUTROS TRATAMENTOS

- Mel de Abelhas — Tomar 3 colheres das de sopa pela manhã e à noite.



FEBRE

Aumento da temperatura do organismo, acompanhado de aceleração do pulso. Geralmente é resultado de infecção por vírus ou bactérias.



Causas

Algumas enfermidades que podem causar febre: Meningite, gastroenterite, faringite e amigdalite, infecção urinária, insolação, caxumba, sarampo, rubéola, pneumonia, gripes e resfriados, catapora dentre outras.

Conselhos

Principalmente em crianças, a elevação da temperatura acima dos 40°C pode provocar convulsões. Nesses casos, coloque-a de bruços, com a cabeça virada para o lado. Se houver vômitos, limpe a boca da criança. Procure o médico imediatamente. Enquanto espera, tente baixar a temperatura friccionando todo o corpo com pano umedecido em água fria. Se necessário, aplique bolsa de gelo no abdome.

TRATAMENTO

Hortaliças



- Alho — Tomar 4 xícaras de água de alho diariamente. Amasse 3 dentes de alho médios e deixe de molho por seis horas.
- Cebola — Tomar 2 xícaras de suco de cebola diluído em água.
- Rabanete — Tomar 4 colheres das de sopa de suco de rabanete diluído em água, de 2 em 2 horas.

Frutas



- Amora — Tomar 250 ml de suco natural de amora diluído em água e adoçado com mel de abelhas.
- Carambola — Tomar 1 xícara de suco natural de carambola puro, de hora em hora.
- Laranja — Tomar 4 colheres das de sopa de suco natural de laranja quente, de hora em hora.

Plantas



- Camomila — Tomar 4 xícaras de chá de camomila diariamente. Use 20 gramas de folhas e flores para 1 litro de água.
- Eucalipto — Tomar 4 xícaras de chá de eucalipto diariamente. Use 20 gramas de folhas para 1 litro de água.
- Losna — Tomar 2 xícaras de chá de losna diariamente. Use 10 gramas de folhas para 1 litro de água.



HIPERTENSÃO ARTERIAL

O mesmo que Pressão Alta. Doença consequente de distúrbios cardiovasculares, com elevação constante ou momentânea dos níveis da pressão arterial. Considera-se quadro hipertensivo quando a pressão sanguínea ultrapassa suas medidas normais, que são 12 por 14 (máximas) e 6,5 por 9 (mínimas).



Principais causas

Estreitamento e rigidez das artérias, aumento da viscosidade do sangue, alcoolismo, tabagismo, obesidade, estresse, sedentarismo etc. Pode ser causada também por doenças do coração, doenças renais, predisposição hereditária, arteriosclerose, gota, menopausa e sífilis.

Principais sintomas

Dor de cabeça, problemas de memória, insônia, fadiga, zumbido nos ouvidos, vertigens, falta de apetite, mãos e pés frios, formigamento etc. Nos casos mais graves, podem ocorrer hemorragias nasais ou cerebrais, paralisias parciais, insuficiência cardíaca, edema pulmonar agudo e uremia.

Conselhos

O paciente hipertenso deve adotar hábitos saudáveis de alimentação. Deve evitar os alimentos cárneos, embutidos, alimentos gordurosos, laticínios, ovos, açúcar refinado, café, álcool, fumo e sal refinado. Mantenha os níveis de pressão arterial sob controle. Procure ajuda médica.

TRATAMENTOS

Hortaliças



- Alho — Tornar 4 xícaras de água de alho diariamente. Amasse 3 dentes de alho e deixe de molho em 400 ml de água durante 6 horas. — Tomar três cápsulas de óleo de alho diariamente, nas refeições.
- Berinjela — Tornar 4 xícaras de água de berinjela diariamente. Cortar berinjelas em pedaços e deixar de molho durante 4 horas.
- Cebola — Tomar 3 xícaras de suco de cebola diluído em água, diariamente. — Comer cebola crua em saladas.
- Chuchu — Tomar 4 xícaras de chá de chuchu diariamente. Use 30 gramas das folhas e brotos para 1 litro de água.

Frutas



- Limão — Tomar 250 ml de água de limão 4 vezes por dia. Use 3 limões para 250 ml de água. Não adoçar.
- Melancia — Alimentar-se exclusivamente de melancia dois ou três dias por semana. Nestes dias procure permanecer em repouso.
- Pêra — Alimentar-se exclusivamente de pêras 2 dias por semana. Nestes dias permanecer em repouso.
- Pêssego — Substituir 4 refeições da semana por pêssegos.

Plantas



- Confrei — Tomar 4 xícaras de chá de confrei diariamente. Use 10 gramas de folhas para 1 litro de água.
- Cidreira, Folhas de Maracujá — Tornar 4 xícaras de chá diariamente. Use 20 gramas de ervas para 1 litro de água.

HIPOTENSÃO ARTERIAL

O mesmo que Pressão Baixa. A pressão arterial é considerada baixa quando atinge níveis abaixo de 90 por 60.



Principais causas

Insuficiência cardíaca, desnutrição, hemorragias, traumatismos, carência de potássio, intoxicação hepática etc.

Principais sintomas

Fraqueza, tontura, debilidade geral, enjoo, sensação de cansaço, sonolência etc.

Prevenção

Identificar o agente responsável pela queda da pressão arterial e evitá-lo. Use alimentos ricos em potássio. Procurar acompanhamento médico. Diminua radicalmente o uso de alho na alimentação por tratar-se de um poderoso hipotensor arterial.

TRATAMENTO

Hortaliças



- Couve — Tomar 200 ml de suco de couve diluído em água, de manhã em jejum.
- Pepino — Tomar 200 ml de suco de pepino diluído em água, 2 vezes por dia.



Frutas

- Coco — Tomar 250 ml de água de coco 3 vezes por dia.



HIPO TENSÃO ARTERIAL

IMPOTÊNCIA SEXUAL

Redução da capacidade de ereção. Distúrbio sexual masculino que torna-o sem condição de ter ou manter a ereção do pênis e conseqüente incapacidade para realizar ou completar o ato sexual. Manifestações eventuais não devem trazer preocupações, por serem absolutamente normais.



Principais causas

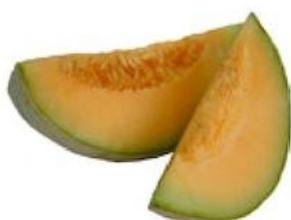
Os casos crônicos podem estar relacionados a traumatismo, diabete, gonorreia, lesões na medula espinhal, doenças da uretra, estresse entre outros. Entre as causas psicológicas, destacam-se dificuldade de auto aceitação, medo da intimidade, sentimentos de grande hostilidade em relação às mulheres e questões de identidade sexual. O uso prolongado de bebidas alcoólicas, do fumo e de drogas injetáveis é apontado como grande causa de impotência sexual.

Conselhos

Use dieta rica em raízes, noz moscada, alho, cebola, gengibre, páprica, alecrim e orégano. Fazer caminhadas matinais ao ar livre e exercícios físicos leves. Procurar orientação médica.

TRATAMENTOS

Frutas

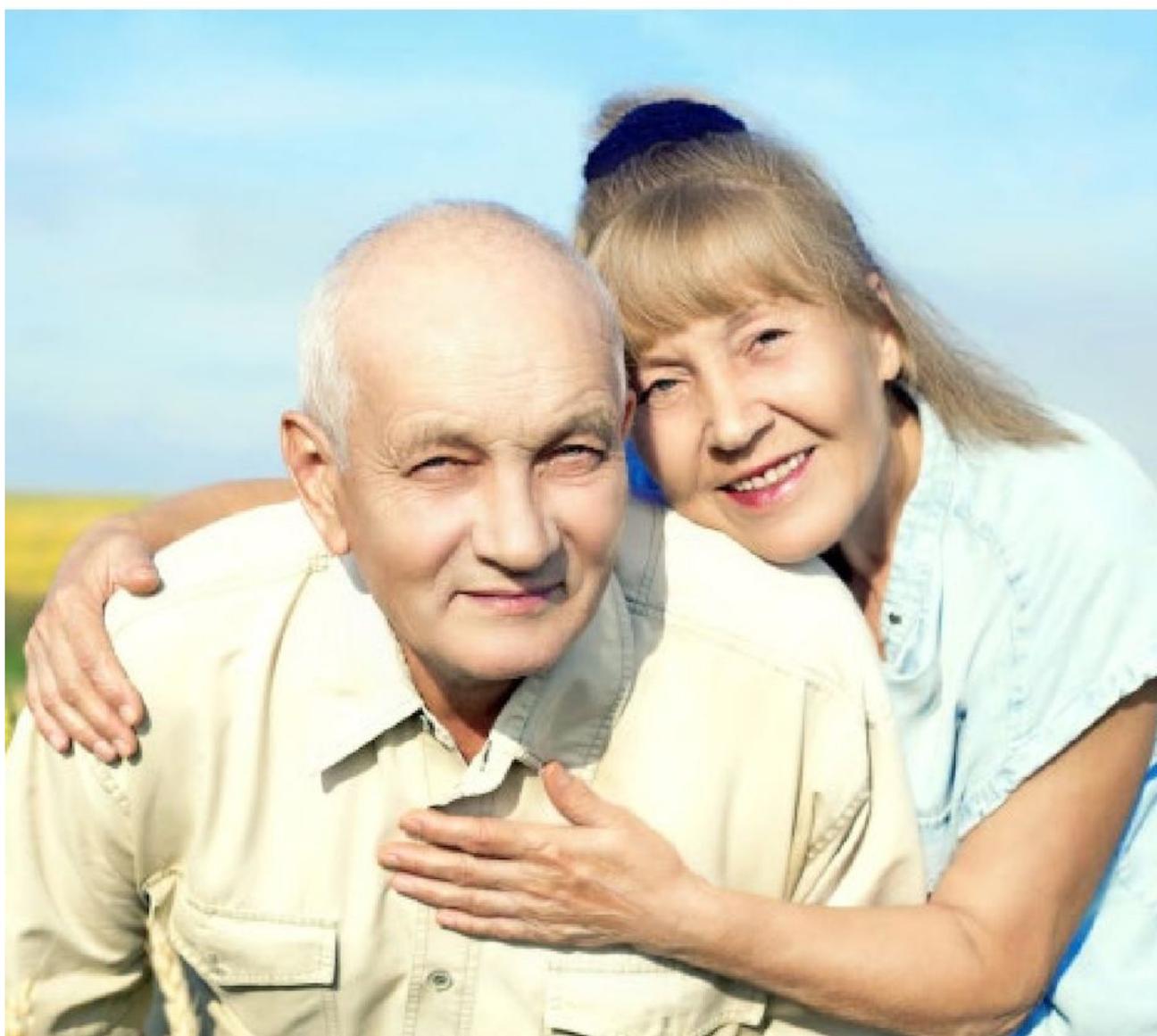


- Melão — Substituir 3 refeições da semana por melões.

Plantas



- Chapéu-de-couro — Tomar 3 xícaras de chá de chapéu-de-couro diariamente, por vários dias. Use 20 gramas de folhas para 1 litro de água.
- Alecrim — Tomar 4 xícaras de chá de alecrim diariamente. Use 20 gramas de folhas para 1 litro de água.
- Catuaba — Tomar 4 xícaras de chá de catuaba diariamente. Use 20 gramas de cascas para 1 litro de água.



INSÔNIA

Incapacidade de começar a dormir ou de manter o sono. Não pode ser considerada doença, mas consequência de algum outro problema ou enfermidade. Apesar de cada pessoa ter comportamentos diferentes, existem padrões fisiológicos de sono. Os bebês necessitam de cerca de 20 horas por dia de sono. Os jovens e adultos, cerca de oito horas diárias. Já os idosos, apenas cinco ou seis horas de sono diário são suficientes.



Principais causas

Estresse, alterações emocionais, depressão, ansiedade, arteriosclerose, hipertensão entre outras.

Conselhos

Evite bebidas alcoólicas, fumo, café, chá-preto e alimentação "pesada" à noite. Faça caminhadas matinais, ou exercícios físicos leves.

TRATAMENTOS

Hortaliças



- Alface — Tomar chá de alface diariamente. Durante o dia, tomar 3 copos de 200 ml. A noite, tomar 1 xícara, morno e adoçado com mel de abelhas. Use 40 gramas de folhas e talos para 1 litro de água.
- Alho — Tomar água de alho. Amassar três dentes de alho e colocá-los de molho em 400 ml de água durante seis horas. Coar e beber uma xícara de três em três horas.

Frutas



- Maracujá — Tomar 250 ml de suco natural de maracujá adoçado com mel de abelhas, diariamente.
- Laranja — Tomar 4 xícaras de chá de laranjeira adoçado com mel de abelhas, diariamente. Use 30 gramas de folhas para 1 litro de água.

Plantas



- Camomila — Tomar 4 xícaras de chá de camomila diariamente. Use 20 gramas de folhas e flores para 1 litro de água.



OSTEOPOROSE

Enfermidade caracterizada pelo enfraquecimento dos ossos, tornando-os porosos. A perda de massa óssea inicia-se por volta dos 40 anos, quando ocorre a diminuição da produção dos estrógenos no organismo, causando desequilíbrio do cálcio dos ossos. Como a saúde dos ossos está relacionada à produção hormonal do organismo, a osteoporose é um mal frequente



entre mulheres com mais de 45 anos, época da pós-menopausa.

Causas

Deficiência de cálcio e de vitamina D; cafeína (presente no café, nos chás mate e preto e no chocolate), sal, excessos de álcool, inatividade física, tabagismo, uso exagerado de refrigerantes etc.

Conselhos

Tome banhos de sol pelo menos 30 minutos diariamente, pela manhã, possibilitando que o organismo faça a síntese da Vitamina D, essencial para a absorção do cálcio. Exercícios físicos moderados são indispensáveis. Quando ingerimos menos cálcio do que o necessário, o organismo compensa a falta retirando-o dos ossos. Adote dieta rica em cálcio. Leite e derivados, amêndoas, avelãs e nozes em geral, brócolis, espinafre e acelga, por exemplo, são alimentos ricos em cálcio e devem ser ingeridos diariamente. De um modo geral, adote alimentação natural, composta de legumes crus, frutas e cereais integrais.

TRATAMENTO

Hortaliças



- Agrião — Tomar 200 ml de suco de agrião diluído em água, de manhã, 30 minutos antes da primeira refeição.
- Brócolis — Comer saladas de brócolis cozido em vapor, temperado com azeite de olivas e sal.
- Couve — Tomar 200 ml de suco diluído em água, 30 minutos antes do almoço.
- Salsa — Tomar 2 xícaras do suco das folhas de salsa, diluído em água, diariamente.

Frutass



- Castanha-de-caju — Comer 6 castanhas de caju após as refeições.
- Açaí — Tomar 250 ml do suco natural, 3 vezes por semana.
- Amêndoa — Tomar 3 xícaras de suco de amêndoas adoçado com mel de abelhas, diariamente. Bata no liquidificador 50 gramas de amêndoas e 500 ml de água.
- Castanha-do-pará — Comer castanhas do para após as refeições.
- Jenipapo — Tomar 250 ml de suco de jenipapo adoçado com mel de abelhas 2 vezes por dia.

Plantas



- Confrei — Tomar 1 xícara de suco de confrei diluído em água, diariamente.
- Mastruz — Tomar 2 colheres das de sopa de suco diluído em água, de hora em hora.
- Saião — Tomar 1 xícara de suco de saião diluído em água, diariamente.

PNEUMONIA

Inflamação dos pulmões. Causada principalmente por bactéria do tipo pneumococo, que, aproveitando-se da baixa resistência do organismo, ataca os pulmões depois de gripes, exposição a baixas temperaturas, resfriados e crises de asma. As altas taxas de poluição das grandes cidades têm contribuído para o aumento da incidência de pneumonia.



Sintomas

Febre, calafrios, dor nas costas e no peito, tosse acompanhada de expectoração intensa, respiração dolorosa e debilidade.

Prevenção

Durante o tratamento, o paciente deve permanecer em repouso. Suspender o uso de alimentos cárneos, peixes, frango, frituras, margarina, ovos, chocolate e laticínios. Adote alimentação natural, com frutas, verduras e legumes crus. Procurar orientação médica.

TRATAMENTOS

Hortalças



- Abóbora — Aplicar cataplasma morna de aboboreira no tórax durante 20 minutos, 3 vezes por dia. Frite 100 gramas de talos de aboboreira em azeite de olivas.
- Alcachofra — Tomar caldo de alcachofras cozidas em água. — Comer alcachofras em saladas.
- Quiabo — Aplicar cataplasma de folhas e flores de quiabo morno 3 vezes por dia, durante 20 minutos. Frite as flores, folhas e talos do pé de quiabo em azeite de olivas.

Frutas



- Banana (qualquer espécie) — Comer bananas assadas mornas. — Tomar o caldo de bananas cozidas e comê-las quentes.
- Laranja — Tomar 250 ml de suco de laranjas morno e adoçado com mel de abelhas, 3 vezes por dia. Acrescente 30 gotas de própolis para cada copo. — Substituir 3 refeições da semana por laranjas.
- Limão — Tomar 250 ml de suco de limão diluído em água quente e adoçado com mel de abelhas, 2 vezes por dia. — Tomar 3 xícaras de chá de limoeiro diariamente. Use 20 gramas de folhas para 1 litro de água.
- Maçã — Comer maçãs assadas mornas. — Tomar 250 ml de suco natural de maçãs adoçado com mel de abelhas, 2 vezes por dia.

Plantas



- Eucalipto — Tomar 4 xícaras de chá de eucalipto diariamente. Use 20 gramas de folhas para 1 litro de água.



PRISÃO DE VENTRE

Dificuldade anormal para evacuar. Enfermidade que acomete elevado número de pessoas, com prejuízos para todo o organismo. Provoca a formação de gases, além de contaminar o organismo com toxinas e resíduos.



Causas

Problemas digestivos, alimentação inadequada, ansiedade, doenças nervosas, estresse, sedentarismo, ingestão excessiva de gorduras, etc. Em crianças frágeis ou raquíticas, pode haver dificuldade na ação muscular necessária para a evacuação.

Sintomas

Acúmulo de gases, falta de apetite, boca amarga, dores de cabeça, sonolência, mau hálito e redução da frequência da evacuação.

Conselhos

Evite a utilização de purgantes, por terem apenas benefícios momentâneos. Substitua os alimentos beneficiados, como arroz branco, farinha de trigo e açúcar refinados etc, por alimentos ricos em fibras fundamentais no processo gastrointestinal. Os alimentos cárneos, embutidos, gordurosos e artificiais devem ser banidos da alimentação, principalmente enquanto durarem os sintomas. Beba água em abundância. Durante as refeições, evite beber água ou qualquer outro líquido. Pratique exercícios físicos moderados.

TRATAMENTO

Hortaliças



2 vezes por dia.

- Beterraba — Tomar 200 ml de suco de beterraba 2 vezes por dia
- Cenoura — Tomar 200 ml de suco de cenoura 2 vezes por dia.
- Quiabo — Comer quiabo cozido em vapor, temperado com azeite de olivas e sal.
- Cenoura — Tomar 200 ml de suco de cenoura

Frutas



- Manga — Substituir 3 refeições da semana por mangas.

- Ameixa — Tomar água de ameixa. Coloque ameixas de molho durante 6 horas. Beba a água e coma as ameixas.
- Abacaxi — Substituir 2 refeições da semana por abacaxis.
- Mamão — Substituir 3 refeições da semana por mamões.

Plantas



com mel de abelhas. Use 20 gramas de folhas para 1 litro de água.

- Sabugueiro — Tomar 4 xícaras de chá de sabugueiro diariamente, adoçado com mel de abelhas. Use 20 gramas de folhas para 1 litro de água.

PROBLEMAS DE COLUNA

Caracterizados por dores que ocorrem nas regiões da coluna. Além dos problemas mais simples, como desvios e pequenas inflamações, as dores na coluna podem sinalizar hérnias de disco. A hérnia de disco é o processo de protrusão (formação de pequenos caroços ou saliências) do disco intervertebral, provocado por rupturas de suas fibras. Esses



pequenos caroços podem causar a compressão das raízes nervosas no canal vertebral ou gerar processos inflamatórios acompanhados de fortes dores.

Sintomas

Conforme a localização, os problemas de coluna, especialmente as hérnias de disco, são responsáveis pelo surgimento de dores lombares, dores irradiadas para os membros inferiores, contraturas, dificuldades de movimentos e, em casos mais graves, paralisias temporárias.

Causas

As causas mais comuns são desvios provocados por acidentes, obesidade, erros na postura ao sentar-se, ao deitar-se e em atividades físicas e profissionais. Podem estar relacionados ainda à vida sedentária ou a períodos de intenso estresse.

Prevenção

Procure identificar e suprimir as causas das dores. Faça exercícios físicos moderados para fortalecer a coluna. Principalmente nos casos de hérnia de disco é necessário que se procure a ajuda de um especialista. quiabo em azeite de olivas.

TRATAMENTO

Hortaliças



- Repolho — Tomar 1 xícara de suco de repolho todos os dias, 1 hora antes da refeição principal.

Frutas



- Amora — Tomar chá das folhas e casca da amoreira três vezes ao dia.

Plantas



- Melão-de-são-caetano — Colocar as sementes em álcool por uma semana. Aplicar na região lombar.
- Cipó-prata — Tomar 3 a 4 xícaras do chá. Use 20 gramas da planta para 1 litro de água.

PSORÍASE

Doença da pele caracterizada pelo aparecimento de lesões róseas ou avermelhadas, cobertas de escamas secas e esbranquiçadas. Podem estar localizadas apenas nos cotovelos, joelhos ou couro cabeludo ou espalhar-se por toda a pele e unhas. Em casos mais raros, pode afetar as articulações, causando a artrite psoriásica.



Causas

As causas da enfermidade não estão totalmente esclarecidas. No entanto, já se sabe que fatores hereditários, estresse emocional, traumas ou irritações na pele, infecções de garganta, baixa umidade do ar e uso de alguns medicamentos são alguns fatores que podem desencadear a doença.

Conselhos

A psoríase não é uma enfermidade contagiosa. Para um diagnóstico seguro, procure um médico dermatologista. Além dos tratamentos indicados, o controle da doença pode ser conseguido evitando-se situações de estresse, ambientes úmidos, alimentação natural. Evite alimentos cárneos, embutidos, excessos de gorduras e laticínios. É muito importante o uso de hidratantes e substâncias que ajudem a manter a pele com menos escamas ou ressecadas. Use óleo mineral, vaselina salicilada, etc.

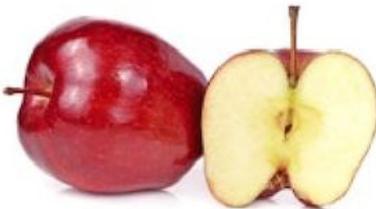
TRATAMENTO

Hortaliças



- Agrião — Tomar 250 ml do suco de agrião, três vezes ao dia.
- Couve — Tomar uma xícara, 4 vezes ao dia do chá das folhas e talos.
- Rabanete — Tomar 250 ml do suco de rabanete misturado com água. Tomar três vezes ao dia.

Frutas



- Maçã — Usar maçãs em refeições exclusivas três vezes na semana.
- Caju — Tomar o suco de caju diluído em água. Use 250ml, 4 vezes ao dia. Adoçar com mel de abelhas.
- Limão — Fazer cura do limão. (página 305).

Plantas



- Alfavaca — Tomar três xícaras do chá das folhas ao dia. Usar 20 gramas para um litro de água.
- Babosa — Fazer compressas de babosa nos locais atingidos. Aplicação de 15 minutos, três vezes ao dia.
- Cabelo-de-milho — Tomar três xícaras do chá ao dia. Usar 30 gramas para um litro de água.
- Copaíba — Aplicar o óleo de copaíba sobre as feridas, até que cicatrizem.

REUMATISMO

Designação geral usada para identificar um grupo de doenças relacionadas à inflamação do tecido conjuntivo das articulações, revelando diversas enfermidades dos músculos, dos tendões, dos ossos e das articulações. As manifestações reumáticas podem ser: artrite reumatoide, artrite comum, artrose, gota, entre outras. Trata-se de doença degenerativa, que pode ser provocada por hábitos errôneos de alimentação ou por predisposição hereditária. Mais comum em pessoas acima de 40 anos.



Principais sintomas

Dores nas articulações. Dependendo da gravidade, as dores podem ser intensas, provocando paralisia temporária. Podem ocorrer, ainda, inchaços no local mais afetado pelo reumatismo.

Principais causas

Excesso de ácido úrico, toxinas produzidas por enfermidades como: amigdalite, doenças da garganta, sinusite, furúnculos, infecções dentárias etc. Alguns tipos de reumatismo são desencadeados pela constante exposição à friagem, sendo característicos em profissões em que o trabalhador está em contato permanente com a água e gelo.

Prevenção

Suspenda o uso de alimentos que produzem o ácido úrico, tais como carnes vermelhas, pescados, frangos, vísceras, ovos, laticínios, alimentos industrializados, açúcar refinado, bebidas alcoólicas etc. Pessoas com histórico de problemas de ácido úrico devem evitar também feijão, lentilha, ervilha, soja, amendoim e castanhas em geral.

TRATAMENTO

Hortaliças



luído em água, diariamente.

- Couve — Tomar 2 xícaras de suco de couve diluído em água, diariamente. — Aplicar compressas quentes com folhas de couve.
- Agrião — Tomar 3 xícaras de suco de agrião diluído em água, diariamente.
- Alface — Tomar 3 xícaras de suco de alface di-

Frutas



- Limão — Fazer a cura de limão. (página 305).
- Maçã — Substituir 3 refeições da semana por maçãs.
- Uva — Substituir 3 refeições da semana por uvas.

- Melancia — Substituir 3 refeições da semana por melancia.
- Abacate — Fazer massagem com solução de abacate e álcool medicinal. Rale o caroço do abacate, deixe secar e depois acrescente álcool medicinal, deixando repousar por três dias.

Plantas



- Carqueja — Tomar 4 xícaras de chá de carqueja diariamente. Use 20 gramas de folhas para 1 litro de água.

- Alecrim — Lavar as articulações com chá de alerim 2 vezes por dia. Use 80 gramas de folhas para cada litro de água.
- Avenca — Tomar 1 xícara de chá de avenca 30 minutos após as refeições. Use 10 gramas de folhas para 1 litro de água.

RINITE

Processo inflamatório do revestimento interno do nariz. A repetição das crises agudas podem provocar a perpetuação da doença, com inflamação crônica instalada. Sua maior incidência se dá nos dias frios e nas mudanças bruscas de temperatura. Apresenta forte caráter genético, sendo muito comum entre membros da mesma família.



Sintomas

Coceira e irritação no nariz, espirros, coriza e obstrução nasal. Normalmente as crises de rinite surgem após contato com agentes provocadores de alergia como poeira, ácaros, mofo, pelo de cão e gato etc. Pode ser confundida com gripes e resfriados.

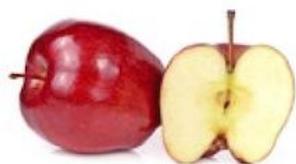
TRATAMENTO

Hortaliças



- Alho — Fazer inalação de alho. Torrar 6 dentes de alho e inalar a fumaça.
- Agrião — Tomar 200 ml de suco de agrião diluído em água e adoçado com mel de abelhas, à noite.
- Cebola — Aplicar cataplasma de cebola ralada na face, durante 30 minutos.

Frutas



- Maçã — Substituir 3 refeições da semana por maçãs.
- Laranja — Tomar 250 ml de suco natural de laranja adoçado com mel de abelhas, 2 vezes

por dia. Acrescente 15 gotas de própolis para cada copo.

- Substituir 3 refeições da semana por laranjas.

Plantas



- Eucalipto — Fazer inalação com o chá de eucalipto.
- Buchinha-do-norte — Fazer inalação com o chá de buchinha-do-norte. Use 5 gramas de buchinha para 1 litro de água.

OUTROS TRATAMENTOS

- Mel de abelhas — Mastigar pedaços de favos de mel.



SINUSITE

Inflamação dos seios da face, aguda ou crônica, provocada por bactérias, vírus ou fungos. Em alguns casos pode surgir como consequência de alergias. É mais comum no inverno, quando o ar-frio provoca o aumento das conchas nasais, impedindo a liberação da mucosa dos seios da face e facilitando a entrada de microrganismos, causadores da infecção.



Principais causas

As principais causas são: Alergias, gripes, resfriados e abscessos na raiz dos dentes. O leite de vaca e seus derivados são produtos mucogênicos, capazes, portanto, de aumentar a secreção das mucosas.

Principais sintomas

Dores de cabeça, fluxo nasal purulento, inchaço e dor na face.

Conselhos

Beba muita água. Evite fumar ou o contato com a fumaça do cigarro. Se for alérgico, evite locais mofados ou empoeirados. Prefira alimentação natural, composta de frutas e legumes crus.

TRATAMENTOS

Hortaliças



- Agrião — Tomar 200 ml de suco de agrião morno adoçado com mel de abelhas, à noite antes de deitar.

Frutas



maçãs.

- Laranja — Tomar 250 ml de suco natural de laranja adoçado com mel de abelhas, 4 vezes ao dia. Acrescente 15 gotas de própolis para cada copo. Substituir 3 refeições da semana por laranjas.

- Maçã — Substituir 3 refeições da semana por

Plantas



- Buchinha-do-norte — Aspirar chá de buchinha-do-norte pelo nariz. Use 5 gramas de buchinha para 1 litro de água.



VARIZES

Dilatações permanentes das veias, com alterações em sua forma e função, como aumento do diâmetro, enfraquecimento da parede, fibrose e tortuosidades.

Causas

As varizes mais comuns são provenientes de alterações do sistema venoso superficial. São denominadas "varizes primárias".

Também podem surgir em consequência de alterações do sistema profundo (trombose venosa) ou na presença de feridas arteriovenosas (comunicação entre artéria e veia), sendo denominadas "varizes secundárias". Algumas causas, que podem levar ao desencadeamento da enfermidade são: hereditariedade, fatores profissionais (trabalhar em pé por período prolongado ou realização de esforços intensos), obesidade, gravidez, problemas ortopédicos do pé e da postura etc. Os sintomas podem aumentar no período pré-menstrual e no verão.



Sintomas

Dor, cansaço, sensação de peso nas pernas e, ocasionalmente, queimação, formigamento, inchaço, prurido e câibras.

VOCÊ SABIA?

Viajante Indesejado

Embora seja um acontecimento raro, as varizes podem dar origem a coágulos. Quando isso acontece, a veia inflama e o coágulo pode desprender-se e começar a viajar junto com o sangue. Este coágulo viajante recebe o nome de embolismo. A grande preocupação é que o embolismo pode bloquear parcialmente o fluxo de sangue no coração ou nos pulmões. Quando isso acontece, recebe o nome de embolia pulmonar ou cardíaca. Quando o coágulo se forma no sistema venoso

superficial, é possível perceber uma vermelhidão anormal no lugar onde ocorre, além de ficar dolorido. Mas quando ocorre no sistema venoso profundo não é possível vê-lo, porém a região fica inchada e todo o membro (pernas, principalmente) fica dolorido. Se você tiver algum destes sintomas, procure um médico quanto antes. Para evitar a formação de coágulos, faça exercícios físicos com frequência e mantenha um peso saudável; se você trabalha em escritório e fica sentado por horas seguidas, troque a posição de sentar com regularidade; nas viagens muito longas, tente mexer as pernas e mudar a posição, pois assim evita a formação dos coágulos.

Prevenção

Evite alimentos cárneos, (principalmente os embutidos), gordurosos e condimentados. Adote alimentação saudável, com abundância de legumes, frutas e cereais integrais. Use alimentos depurativos do sangue e diuréticos. Nos casos de varizes intensas, pode ser necessária a intervenção cirúrgica.

TRATAMENTOS

Hortalças



- Rabanete — Tomar 2 xícaras de suco de rabanete diariamente. Se houver muita resistência ao sabor do rabanete, pode-se diluir em água.
- Alface — Aplicar cataplasma de folhas de alface quentes durante 15 minutos. Depois da cataplasma, fazer massagem no local com toalha

molhada em água fria.

- Cebola — Tomar 3 xícaras de suco de cebola diluído em água, diariamente. — Comer saladas de cebola em grandes quantidades.

OUTROS TRATAMENTOS

- Mel de abelhas — Mastigar pedaços de favos de mel.







28

VÍCIOS



ALCOOLISMO

O consumo de álcool pode causar várias enfermidades: gastrite, úlceras, falta de apetite, vômitos, cirrose hepática, sintomas neuromusculares (formigamento, adormecimento dos dedos, câibras, dores e cansaço muscular, tremor das mãos), doenças cardiovasculares e do aparelho respiratório, alterações mentais e psicológicas, dificuldade de raciocínio, perda de memória, irritabilidade, depressão, delírio alcoólico etc. Além dos problemas relacionados à saúde, os alcoólatras enfrentam sérios problemas no convívio social, com a família e o trabalho. Durante a gravidez, a futura mãe não deve ingerir bebidas alcoólicas. O álcool atravessa facilmente a placenta, chegando até o feto. Isso pode resultar em aborto, morte do feto ou parto prematuro. Os bebês que nascem de mães alcoólatras podem portar sequelas permanentes como: má formação do crânio e da face, dos membros, do coração, dos rins etc, além de deficiência no desenvolvimento.

Prevenção

Quem bebe em demasia deve procurar o apoio de amigos e familiares. Primeiro passo para o tratamento é o reconhecimento do problema. Busque ajuda de instituições e organizações especializadas na recuperação de alcoólatras. Vale lembrar: o álcool não aquece, não mata a sede, não dá força, não ajuda a digestão e não abre o apetite.

HORTALIÇAS

- Couve — Tomar suco do talo de couve 3 vezes ao dia.
- Repolho — Bater no liquidificador com pouca água e tomar uma colher das de sopa de hora em hora.

FRUTAS

- Limão — Fazer tratamento completo com limão (página 305).
- Maçã — Adotar dieta exclusiva de maçãs por dois dias da semana, num período mínimo de 4 meses.
- Maracujá — Tomar o chá das folhas verdes. (25 gramas para 1 litro de água). Tomar duas xícaras ao dia.



TABAGISMO

Entre os vícios mais prejudiciais à saúde, está o tabagismo. Pois o hábito de fumar, mascar fumo ou inalar rapé favorece o aparecimento de doenças muito graves, principalmente as de pulmão, além do câncer que pode comprometer diversos órgãos.

A estimativa é de que um terço das pessoas adultas do mundo seja fumante. Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), as mortes devido ao vício tabagismo, tem atingido 4,9 milhões de pessoas ao ano, ou seja, acima de 10 mil mortes por dia. Esses dados são assustadores. A mesma considera o vício, a causa principal de mortes que podem ser evitadas em todo o mundo.

O vício

O que impede os dependentes de nicotina a abandonarem o vício, muitas vezes está relacionado ao medo, pois a abstinência é a parte mais difícil de lidar durante todo o processo. A nicotina age diretamente no sistema nervoso central, por isso é uma droga altamente viciante. Quando o organismo está acostumado a níveis diários dela, sua ausência pode causar sintomas desagradáveis, como dores de cabeça, cansaço, irritabilidade, nervosismo, ansiedade, depressão, insônia e estresse.

Danos que o cigarro pode causar

- Bronquite e enfisema pulmonar
- Doenças crônicas dos pulmões
- Angina no peito
- Infarto do miocárdio;
- Tosse e pigarro
- Dificuldade respiratória
- AVC
- Câncer de boca, garganta, laringe, esôfago, pulmão, intestino e bexiga.
- Impotência sexual, que tanto assombra os homens

A Mulher que fuma

- Pode entrar no período da menopausa mais cedo do que o esperado;
- Tem possibilidade de ter osteoporose;
- No período da gravidez, o tabagismo prejudica o feto, diminuindo o oxigênio e os nutrientes, favorecendo o aborto, partos prematuros além de morte fetal, complicações pulmonares e outros problemas que acometem o feto.



O que acontece a partir do momento que a pessoa abandona o vício

- Logo após 20 minutos, a pressão arterial bem como a pulsação voltara a normalizar-se e a partir de 2 horas, a nicotina será eliminada da corrente sanguínea.
- Após 8 horas o oxigênio do sangue volta a níveis normais.
- 2 dias após, o paladar e o olfato tornam-se novamente perceptíveis a cheiros e sabores.
- 3 semanas após, caminhadas e exercícios físicos ficam menos cansativos, pois respirar deixa de ser uma tarefa difícil.
- 10 anos após o risco de câncer de pulmão diminui pela metade e o risco de sofrer infarto é igual ao de pessoas que nunca fumaram.
- 20 anos após, o risco de desenvolver câncer de pulmão será o mesmo de pessoas que nunca fumaram.

Métodos para abandonar o vício

Parada Imediata— Consiste em largar o vício de uma vez, independente da quantidade de cigarros ou produtos oriundos do tabaco consumidos diariamente.

Parada Gradual — Nesse método, o fumante reduz gradativamente a quantidade de cigarros consumidos ao longo do dia. Ao passo, que ao fim de uma semana, o consumo terá reduzido a zero.

Existem várias formas de parar de fumar, mas para todas elas a principal é à força de vontade.

TRATAMENTO

DIETA ALCALINIZANTE — Para desintoxicar o organismo e purificar o sangue, é recomendável passar os primeiros dias com uma alimentação diferenciada. É recomendável usar alimentos crus, como frutas no desjejum, saladas e hortaliças cruas no almoço e legumes a vapor no jantar. Durante 2 dias por semana, use sucos de laranja, abacaxi e maçã a cada 3 horas. Essa dieta reduz a vontade de fumar, pois dessa forma o organismo terá menos nicotina a cada dia.

Plantas

- **Assa-peixe** — Essa é considerada a melhor erva antitabagismo, pois limpa os pulmões e reduz o desejo de fumar. Fazer o chá de assa peixe por infusão. Assim que a água começar a ferver, coloque um punhado da erva, tape e deixe repousar por pelo menos 10 minutos.

Hortaliças

- **Agrião** — Tomar meia hora antes do desjejum e almoço, o suco de agrião com abacaxi. Esse suco limpa os pulmões e elimina os efeitos do cigarro.
- **Gengibre** — Consumir o gengibre em pequenas quantidades puro, em forma de suco ou água de gengibre, que consiste em deixar o gengibre descansando na água por algumas horas.

OUTROS TRATAMENTOS

- **Água** — Aumente o consumo de água. Sempre que sentir vontade de fumar, tome um copo de água. Isso ajudará a enganar o vício e limpará o organismo das toxinas do cigarro gradativamente.
- **Sauna** — Fazer sauna 2 vezes por semana.



OS AUTORES

Firmino Oliveira

Terapeuta Naturalista e Iridólogo, há mais de 30 anos, pesquisador e defensor da Medicina Alternativa e Alimentação Saudável através da combinação dos alimentos como fonte de saúde e bem estar.

Autor do best-seller Saúde e Vida - já na 23ª edição e com mais de 1.000.000 de exemplares vendidos - Culinária Vegetariana; Saúde e Beleza, Como Alcançar a Saúde Através da Alimentação e Mães e Filhos.

Firmino Oliveira viaja por todo o Brasil ministrando palestras sobre Medicina Alternativa, alimentação e hábitos saudáveis como fatores de saúde e qualidade de vida, além de buscar, em suas viagens pelo Brasil e exterior, novos conhecimentos, através de pesquisas, participando de congressos, simpósios e cursos ministrados por autoridades do Naturalismo, o que vai fazendo de Firmino Oliveira um Terapeuta Naturalista conhecido nacionalmente.

Rubens Marques

Terapeuta Naturalista, frequentou de 1998 à 2001 cursos que defendem a Medicina Alternativa e alimentação saudável como pré-requisitos para uma vida equilibrada e livre de enfermidades. Cursos Trofoterapia, Iridologia, Masoterapia e Fitoterapia.

O Terapeuta Rubens é defensor e usuário da Reeducação Alimentar e Medicina Natural como ferramenta para alcançar vida saudável. Participou e ministrou inúmeras palestras pelo país, onde, compartilhou seus estudos e conhecimentos, contribuindo para debates e pesquisas promovendo discussões sobre os riscos de uma alimentação desregrada para a saúde e suas consequências ao longo da vida.

Diariamente aparece em diversos programas de rádio por todo o país em entrevistas expondo os pensamentos naturalistas e várias dicas de saúde para os ouvintes utilizarem no dia-a-dia.

Bibliografia

- ANDERSON, Linnea et al. Nutrição. Rio de Janeiro, Guanabara, 1998.
- AUGUSTO, Ana Lúcia P. et al. Terapia nutricional. São Paulo, Atheneu, 1999.
- BALBACH, ALFONS. A carne e a saúde. São Paulo, Vida Plena, 1990.
- BOARIM, Daniel. Nossa comida assassina. São Paulo, Vida Plena, 1991.
- BERGEROT, Caroline. Cozinha vegetariana. São Paulo, Pensamento Cultrix Ltda, 1999.
- CANÇADO, Flávio A. Xavier. Noções práticas de geriatria. Belo Horizonte, Coopmed, 1994.
- CARDOSO, S. P. Martins. C. Interações droga-nutriente. Curitiba, Nutroclínica, 1998.
- COSTA, Luiz Carlos. Viva melhor com a medicina natural. São Paulo, 1997.
- FRANCO, G. Tabela de composição química dos alimentos. 9ed. São Paulo, Atheneu, 1999.
- GANONG, W.F. Fisiologia médica. 5ed. São Paulo, Atheneu, 1989.
- MACKEITH, Gillian, Você é o que você come, 9ed. Elsevier Editora Ltda, São Paulo, 2005
- GUYTON, A.C. Fisiologia humana e mecanismos das doenças. 6ed. Rio de Janeiro, Guanabara, 1998.
- MAHAN, L.; Kathlen Krause. Alimentos, nutrição e dietoterapia. 9ed. São Paulo, Roca, 1998.
- MARTINS. Cristina, et al. Manual de dietas hospitalares. Curitiba, Nutroclínica, 2001.
- NEVES, Nádia M. de Souza. Nutrição e doença cardiovascular. Rio de Janeiro, Guanabara-Koogan, 1997
- OLIVEIRA, Dutra de, J.E. et al. Ciências nutricionais. São Paulo, Sarvier, 1998.
- OLIVEIRA, Firmino. Saúde e vida. 7ed. Belo Horizonte, Editora Saúde e vida, 2001.
- OLIVEIRA, Firmino Como Alcançar Saúde Através da Alimentação, 3ed. Belo Horizonte, Editora Tarumã, 2005
- OLIVEIRA, Firmino Mães e Filhos, Editora Tarumã, 2007
- RIELLA, Miguel C.; Martins, Cristina. Nutrição e o rim. Rio de Janeiro, Guanabara, 2001.
- SEYFFARTH, Anelena; LIMA, Laurenice; LEITE, Margarida. Abordagem nutricional em diabetes mellitus. Brasília, Ministério da Saúde, 2000.
- STÜRNER, Joselaine Silva. Reeducação Alimentar. Petrópolis, Vozes, 2001.
- WAITZBERG, Dan Linetzky. Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica. 3ed. São Paulo: Atheneu, 2000. A Boa Mesa, São Paulo: Nova Cultural, 1980.
- COMPILAÇÃO, As Melhores Receitas de Vida e Saúde, Vol 1 e 2. São Paulo, Casa Publicadora Brasileira, 2002.
- VEJA, Revista. Edição Especial 1693/A. Março 2001. São Paulo, Editora Abri, 2001. DIETETIC, Association American. Journal of the American Dietetic Association, Nov/93. (<http://www2.adajournal.org>) Association British Medical. British Medical Association Journal, 1996: Dwyor-1988. (<http://bmj.com>) ROMANO, Edson. Entrevista concedida à Lincx. (<http://www.lincx.com.br>) EMBRAPA, Gados de Corte. Publicação 77. (<http://www.embrapa.br>)

