

INSÔNIA

Sugestões:

- Frutas que favorecem o sono: caqui, tâmara, maçã e melão.
- No almoço, varie as saladas cruas de alface, pepino, cebola, acelga e tomate.
- Use leite de amêndoas com pouco mel, de preferência usar melado.
- No jantar, use só frutas e pão torrado.
- Alho e manjerona favorecem o sono.
- Queijos, manteiga, carnes e frituras são estimulantes e devem ser evitados.
- Suco de cereja, possui ação anti-inflamatória, antirreumática, antioxidante e aumenta a produção de melatonina, o hormônio que regula o sono.

Infusão Sedativa:

O uso de meia a uma xícara desta infusão, aproximadamente uma hora antes de dormir, favorece um sono reparador sem causar efeitos indesejáveis.

Ingredientes:

- 1 colher (chá) de raiz de valeriana
- 1 colher (chá) de folhas de melissa
- 1 colher (chá) de folhas de tília
- 1 colher (chá) de mel, ou melado ou açúcar mascavo
- 1 copo de água (250 ml)

Preparo:

Ferver a água e depois retirá-la do fogo. Acrescentar as plantas e deixar em repouso por 10 minutos. Adoçar.

Tratamento:

- Caminhe descalço na grama pela manhã (20 minutos pelo menos) e de cinco a dez minutos, antes de deitar-se.
- Faça exercícios físicos pela manhã (caminhadas longas).
- Tomar de 2 a 3 banhos vitais de 15 a 20 minutos. Coloque água gelada em uma bacia pequena e com uma toalhinha, molhe-a na água gelada e sem torcer, passe a toalha em rotação de sentido horário na região do baixo ventre. Faça de 3 a 4 rotações e volte a molhar a toalha na água gelada. Repetir esse processo de 15 a 20 minutos. Isso estimulará a circulação do corpo, favorecendo o relaxamento.
- Antes de deitar-se tome um banho quente em água corrente por três minutos. Não se movimente (não esfregue nem passe sabonete). Relaxe. Saia, enrole-se num lençol de algodão, sem se enxugar e deite.
- Se não conseguir dormir, desenrole o corpo, faça uma breve fricção com água fria em todo o corpo e não se enxugue; vista a roupa, que deve ser de algodão e folgada. Repita essa aplicação quantas vezes forem necessárias.

OSTEOPOROSE

Os polifenóis da **maçã**, a vitamina K dos vegetais verdes, com a **couve** e o **repolho**, o magnésio do **gergelim** e de outras sementes, assim como as isoflavonas da soja, contribuem para que o cálcio dos alimentos se fixe e seja retido nos ossos.

O **tahine** (pasta de gergelim) é o alimento mais rico em cálcio. O melado de cana também fornece cálcio.

Couve-chinesa: ou acelga, é uma das couves mais ricas em cálcio, sendo superada pela couve-manteiga. Esses vegetais verdes-escuros são ótimas fontes de vitamina K, essencial para fixar o cálcio nos ossos.

Suco OSSOS FORTES

Para duas porções de 250 ml

- 2 maçãs médias com casca.
- 2 xícaras de couve-manteiga ou acelga.
- 1 abobrinha tipo italiana.
- 2 colheres (sopa) de melado ou rapadura ou açúcar mascavo.
- 2 colheres de tahine.

Preparo:

Retirar as sementes das maçãs e passá-las junto com a couve e abobrinha pela centrífuga, se não tiver pode bater no liquidificador com um pouquinho de água. Uma vez que o suco seja obtido, misturar o tahine e o melado.

Exposição solar suficiente: O sol é necessário para que a pele sintetize a vitamina D e esta leve o cálcio do intestino para o sangue. Pessoas de pele branca produzem vitamina D suficiente se estão parcialmente expostas ao sol durante 5 a 10 minutos diários.

Exercício físico: evita a perda de massa óssea e freia a osteoporose.

Aumentar: Cálcio, leite (de origem vegetal), soja, amêndoa, tofu, repolhos, germinados, melado, coco, alfafa, laranja, verduras, nabo, vitaminas D, K, B₆ e B₁₂.

Reduzir ou eliminar: Carne, peixes, queijos curados, sal, gordura total, açúcar branco, chocolates, estimulantes, fósforo e farelo de trigo.

PROGRAMA SUGESTIVO DAS REFEIÇÕES:

Em jejum:

- ❖ Suco Alcalinizante Total

2 xícaras de espinafre, 1 xícara de couve-manteiga sem o talo ou folhas verde de acelga, 1 bulbo de erva-doce, 1 xícara de suco de abacaxi, 2 folhas de hortelã. Passar o espinafre, a couve, a erva-doce e a hortelã na centrífuga, adicionar o suco de abacaxi e misturar bem ou bater tudo no liquidificador e adoçar a gosto com melado ou açúcar mascavo. Beber meia hora antes da primeira refeição.

PRIMEIRA REFEIÇÃO:

- ❖ Duas a três frutas doces: mamão, banana, caqui, maçã vermelha, etc;
- ❖ + frutas secas: ameixa, uva, tâmaras etc.;
- ❖ + duas castanhas ou seis amêndoas ou quatro castanhas de caju ou três nozes;
- ❖ + uma colher de sopa de linhaça triturada na hora ou de chia;
- ❖ + uma colher de sopa de semente de girassol deixada de molho a noite;
- ❖ + uma a duas fatias de pão integral ou aveia ou milho.

Intervalos de duas horas: tomar água e chá, caso seja necessário.

SEGUNDA REFEIÇÃO:

- ❖ Comece com os alimentos crus:
 - Um prato de salada colorida (até quatro tipos e a cor verde deve estar presente todos os dias); e pode-se usar os seguintes temperos: limão, creme de abacate, molho de tomate para saladas, molho de alho;
- ❖ + um tipo de carboidrato (arroz integral ou milho ou trigo etc.);
- ❖ + um tipo de feijão que deve ser variado durante a semana;
- ❖ + um legume.

Intervalo de duas horas: beber água e chá, caso for necessário.

TERCEIRA REFEIÇÃO (JANTAR):

- ❖ Se possível jante apenas frutas ácidas ou semi-ácidas (abacaxi ou pera ou uva ou goiaba ou laranja ou ameixa ou outras), escolha apenas um tipo de fruta e faça dela o seu jantar;
- ❖ ou um caldo leve de legumes;
- ❖ ou torrada integral com frutas menos líquida.

Obs.: A melhor opção para o jantar será sempre frutas, então prefira os caldos ou torradas integrais em uma ou duas vezes por semana.

FONTES:

O Poder Medicinal dos Alimentos. Drº Jorge Pamplona.

Corpo Saudável. Drº Jorge Pamplona.

Recurso para uma Vida Natural. Elisa Biazzini.

A Ciência do Bom Viver. Ellen G. White.