

## SUGESTÃO DIETÉTICA PARA CONTROLAR A DIABETES, COLESTEROL E REDUZIR A PRESSÃO ARTERIAL

- Caminhar após o desjejum e o almoço e, dependendo do que comer, após o jantar também.
- Tomar banho de sol, pelo menos duas vezes por semana, antes das 10:00 da manhã ou depois das 16:00 de 20 a 30 minutos.
- Evite estresse.
- Durma cedo.
- Jante 3 a 4 horas antes de dormir.
- Tome geleia real três vezes ao dia (uma ponta de colher de chá)
- Uma a duas vezes por semana ficar em jejum de suco de 3 em 3 horas de laranja-baia, mexerica, laranja-lima, lima-da-pérsia, abacaxi, pêra, água de coco, limão, melancia e salsão.

### Fórmulas de sucos em jejum:

- 2 laranjas com 1 pêra e 2 talos de salsão; ou
- $\frac{1}{4}$  de abacaxi, 1 laranja e 2 talos de salsão; ou
- Limonada com água de coco e salsão (1 xícara de água de coco, 2 talos de salsão 1 ou 2 limões).
- Um quarto de abacaxi, uma pera e dois talos de salsão.

Obs.: Acrescentar nos sucos 1 colher de chia ou linhaça batida na hora. O suco em jejum deve ser tomado até meia hora antes do desjejum.

### DESJEJUM

**Frutas:** graviola e pêssego, maçã ácida e morango, banana prata e 1 maçã ou banana prata e mamão (variar na semana) +  $\frac{1}{2}$  xícara de leite de castanha ou de amêndoas + 1 ou 2 torradas integrais ou polenta (cozinhar a noite e pela manhã colocar os pedaços no forno para dar uma dourada) ou aveia num dos leites sugeridos com banana e maçã ralada. Use patê de tofu ou abacate na torrada.

**Obs.:** a aveia deve ir ao forno quando for usada sem cozinhar.

**INTERVALO DE 2 HORAS:** Tomar água e chá de pata de vaca, jambolão, pau tenente e 7 sangrias.

### ALMOÇO

Tome  $\frac{1}{3}$  de copo de suco de dente de leão; Saladas cruas + arroz integral ou polenta ou trigoilho + feijão azuki ou lentilha ou soja ou grão-de-bico ou glúten ou croquetes de castanhas + berinjela ou jiló ou abobrinha ou chuchu.

**INTERVALO:** tomar água e os chás recomendados.

### JANTAR

Frutas (goiaba ou pera ou abacaxi ou ameixa). Se a fruta não te satisfaz, coma torrada integral junto com a fruta.

**Lembre-se:** “*Quem come pouco vive muito*”.

**Deus te abençoe neste propósito!**

### Fontes:

*O Poder Medicinal dos Alimentos.* Drº Jorge Pamplona.  
*O Segredo da Saúde.* Elisa Biazzini.