



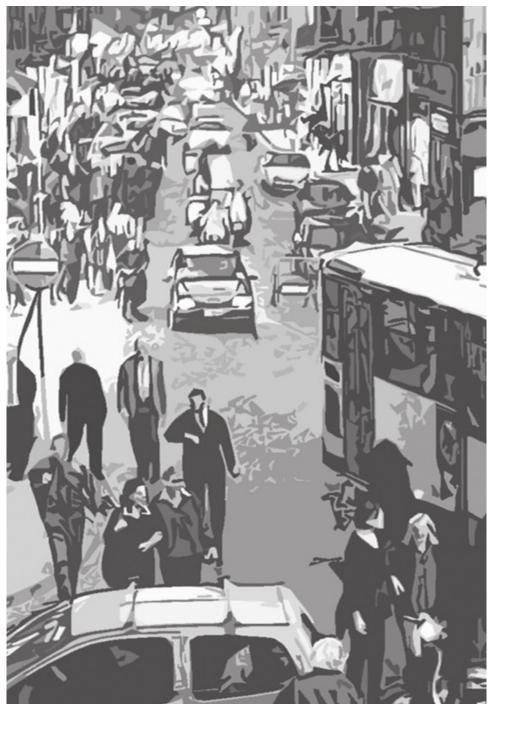


ISBN 978-85-86331-17-6



















sonia hirsch

candidíase

a praga

e c o m o s e l i v r a r d e l a c o m e n d o b e m imagens cris tati

correcotia

petrópolis rJ 2014

3

candidíase, a praga

```
e como se livrar dela comendo bem
imagens Cris Tati
apoio editorial e revisão Maria de Fátima Barbosa
edição e publicação Correcotia
impressão e acabamento Sermograf
© sonia hirsch 2010, 2014
ISBN 978-85-86331-17-6
informação liberada para reprodução
www.correcotia.com
www.soniahirsch.com
shirsch@terra.com.br
4
Este livro é resultado de duas décadas
de pesquisa e envolvimento com a candidíase,
seus sintomas e tratamentos. Mas de modo
algum a informação nele contida deve substituir a consulta ao vivo com um profissional de saúde
que compreenda o paciente, encaminhe o
tratamento na direção correta e esteja
presente quando for necessário.
Minha intenção é apenas ajudar os
interessados a assumirem sua própria
parte, que não é pequena.
Agradecimentos especiais a Cláudia Vaz,
César Lobo e todas as pessoas que, direta ou
indiretamente, me ajudaram a chegar aqui;
```

e ao filósofo Friedrich Nietzsche, pela ideia libertadora de que a arte existe para que a verdade não nos enlouqueça.

Dedicado a Silvia, Angela, Jussara e Bianca, em nome das muitas mulheres

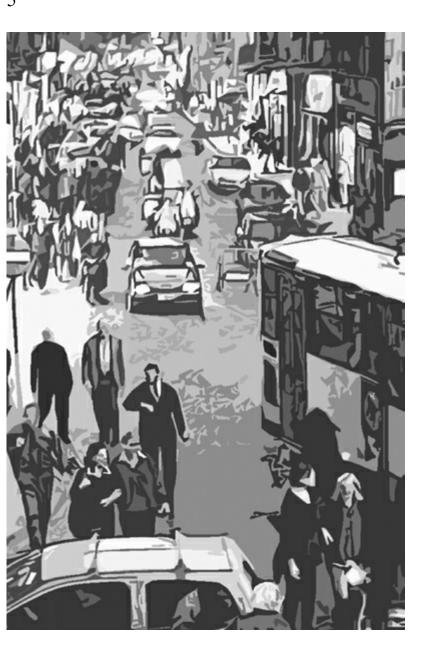
(e alguns homens) com quem venho

trocando informações sobre

candidíase no blog Deixa sair.

SH

5



6
sumário
dona cândida 9
diagnóstico e questionários 17
dez contra ela 34
as dietas: radical, suave, esperta 47
o que atrapalha 51
o que ajuda 55
candidíase gourmet 70
probióticos 78

pães possíveis 95 caldos e sopas 99 preparando vegetais 107 preparando cereais 112 preparando folhas 116 carnes, aves, peixes 118 **ovos 121** óleos e gorduras 124 de beber 130 rotina de spa 137 sugestão de cardápio 142 ...mas e a cândida genital? 145 outros fungos 154 bibliografia & fontes 158 índice geral 160 7



dona cândida Comecei a pesquisar sobre candidíase ali por 1993, por causa de uma dor debaixo da costela direita que não me deixava fazer pequenos excessos em paz. Era tomar um vinho, um suco de laranja ou comer amendoins que lá vinha ela. Sendo tão cuidadosa com a alimentação, não podia imaginar que tipo de problema seria. Fiz todos os exames. Fui a vários médicos, investigamos todas as hipóteses e nenhuma chegou lá. Continuei pesquisando. Quando topei com as notícias desse fungo chamado Candida albicans fiquei muito impressionada.

Descobri que tinha os sintomas de candidíase desde a infância, regada a açúcar, e um histórico de

Em 1995 publiquei um capítulo sobre o assunto no livro Só para mulheres. Alguns anos depois, já

instalada na vida online, rece-bia tantos emails a respeito que resolvi botar o capítulo no site.

inúmeras crises de candidíase vaginal, a velha monília, da adolescência em diante.

Multiplicaram-se os emails. Passei a atualizar a informação online.

Já vinha me cuidando com a mesma orientação que publicava, com base em diversos livros de médicos que, embora conside-rassem a possibilidade de usar drogas antifúngicas no primeiro momento para reduzir as colônias, demonstravam que a dieta era o tratamento principal.

Adotei a redução de carboidratos, as cápsulas de lactobacilos acidófilos, o óleo virgem de coco. Tratei uma amebíase insistente.

Tomei iodo em forma de solução do dr. Lugol, 2 gotas, durante dois meses. Posso dizer que a candidíase foi controlada, bem como a hipoglicemia que costuma estar junto. Mas não posso dar moleza que ela volta.

Há alguns anos comecei a estudar a conexão entre câncer e fungos. Alguns autores defendem que o câncer seria a simbiose da célula humana com a do fungo. Como o câncer, que até hoje não se compreende bem e menos ainda se explica, fungos também criam massas tumorais que se espalham. E é comum se associarem simbioticamente a outros organismos vivos, por exemplo algas, com quem formam líquens que vivem em rochas ou na casca das árvores

São milhões de fungos. Constituem reino próprio, Fungi, nem animal nem vegetal, mas com características de um e de outro.

Vários tipos de fungos causam problemas o tempo todo – nas unhas, entre os dedos dos pés, das mãos, no canto da boca, na vagina, no pinto, na cavidade abdominal, nos pulmões, no cérebro, no coração, na pele, no couro cabeludo. *Candida albicans* e sua turma de outras cândidas são responsáveis por 90% dos casos.

e quem é ela?

A cândida é um fungo classificado de imperfeito porque existe de duas formas: fermento e micélio.

O fermento, que parece leite talhado, branco ou amarelado, com ou sem cheiro, é unicelular e se reproduz através da fermentação dos açúcares presentes no estômago e nos intestinos.

O micélio é a forma pluricelular ou fungo propriamente dito, que se organiza em estruturas tubulares, as hifas, que invadem os tecidos do corpo lembrando raízes, e produz esporos que viram fungos. Sua mera existência gera toxinas que em nós provocam reações inflamatórias e mobilizam o sistema de defesa. Isso confunde a ação de enzimas e hormônios essenciais para a vida normal e leva a um desgaste progressivo de todos os órgãos e sistemas, gerando pré-condições para todo tipo de doença crônica e degenerativa.

a origem é sempre intestinal

Num corpo sadio a cândida vive nos intestinos em forma de fermento, sob controle do sistema imunológico, que tem 80%

10

de sua capacidade atuando justamente ao longo das paredes intestinais. Também vive sem causar

danos na orofaringe, na cavidade bucal e na vagina. Mas prospera nos quadros de disbiose intestinal, onde se vê a flora bacteriana degradada, parasitoses, fezes antigas grudadas nas paredes, divertículos, matéria morta: um lixão.

É comum encontrar nesses intestinos regiões esburacadas que os tornam permeáveis. Pelas frestas vazam partículas de conteúdo intestinal para o interior do corpo. E que conteúdo.

candidíase aguda

É a que aparece uma vez ou outra em forma de excesso de gases, ardência e coceira no ânus, na vagina e na vulva, corrimento genital, sapinho na boca ou na garganta, frieira entre os dedos das mãos, dos pés, no canto da boca e outros. Também pode fazer parte do quadro de gestação, especialmente no último trimestre.

candidíase crônica

É a que aparece o tempo todo, mostrando que dona cândida já se estabeleceu de mala e cuia. Suas toxinas provocam alergias, garganta frequentemente seca, insônia, queda de cabelo, humor instável, estragos nas unhas, hipoglicemia, enxaqueca, ansiedade, depressão, deficiência glandular, dores abdominais que vão e voltam, dores nos joelhos e nos quadris, dores ciáticas e lombares e mil outras mazelas.

Trata daqui e dali, toma isto e aquilo, passa e bota e aplica esta e aquela e a outra, e a cândida pula que nem pipoca: aqui, ali, acolá. Incógnita. Ninguém sabe, ninguém viu, tudo parece outra coisa. A enxaqueca deve ser do figado, o corrimento é culpa dos hormônios, a cólica e os gases vêm de alguma coisa que você comeu, a alergia é de família. Assim vai se instalando um infer-ninho particular que deixa a vítima indisposta para a vida e com fama de hipocondríaca. Fora o fato de que uma candidíase pode botar o tesão a nocaute e mil grilos na cuca da pessoa amada.

11

candidíase sistêmica

É a que se enontra em pessoas imunodeprimidas de qualquer idade, como parte de um processo de decadência em que os fungos se apossam de todo o terreno possível. A candidíase pode ser a própria causa da imunodeficiência, já que deprime os linfócitos T4 e inverte a proporção saudável T4/T8. Idosos são presa fácil quando começam a "jantar" leite, biscoito, miojo. Um sinal claro: sapinho – manchas brancas cremosas – na mucosa bucal e na língua, frequentemente recoberta; a mucosa por baixo dos fungos fica vermelha, brilhante.

sintomas

– Ah, mas eu nem tenho corrimento..., diz você. Não? Nem precisa. Como já sabemos, a candidíase não é uma infecção especificamente vaginal, e além disso a vagina pode estar infec-tada sem apresentar corrimento. A maior parte dos sintomas de candidíase não é visível. Veja só:

no sistema gastrointestinal

Provoca má digestão, azia, gases, cólicas, coceira ou queimação no esôfago, estômago, intestinos e ânus, borbulhas, evacuação irregular, garganta seca, sapinho na boca.

no sistema geniturinário

Ela sai do intestino através do ânus e se espalha na vagina e na uretra. Causa logo muita irritação em ambas, produzindo algum sintoma tipo inflamação, coceira, ardência e, não sempre, corrimento. A vítima pode sentir urgência ou incontinência urinária, bem como os sintomas da cistite, que incluem dor ao urinar e queimação na bexiga.

Candidíase dá em homens e mulheres. Mas nós garotas somos a esmagadora maioria das vítimas de sintomas genitais pela facilidade com que ela chega à vagina. Como se sabe, arde e coça, incomoda e dói. E expulsa o prazer.

12

Nos homens a cândida infecta a glande – coceira, pontos esbranquiçados, aspecto avermelhado, corrimento branco com ou sem cheiro, dor ao urinar e sensibilidade após o ato sexual; pode invadir a próstata; geralmente a parceira tem candidíase vaginal com muito corrimento.

na pele

Ela gosta das dobrinhas úmidas em axilas, virilhas, nádegas, sob os seios; deixa a pele assada e empipocada. Bebezinhos sofrem com assaduras e sapinho devido à candidíase da mãe. Também dá paniculite no tecido adiposo subcutâneo.

nas unhas

Dá panarício em volta delas e afetas as próprias, tornando-as duras, grossas, estriadas, de cor esbranquiçada ou marrom.

no sistema respiratório

Dá todos os sintomas de alergia, como rinite, espirros, sinusite, tosse, nariz que acorda entupido.

no sistema endócrino

Mexe com a menstruação das formas mais diversas; costuma estar por trás de distúrbios da tiroide (hiper e hipo), do pâncreas, das adrenais; influi na menopausa e na fertilidade.

no sistema nervoso

Dá depressão, irritabilidade, insônia, dificuldade de concentra-

ção, de pensar e de falar com clareza.

no sistema muscular

Dá os sintomas de fibromialgia e outras formas de artrite dos tecidos moles, como bursite, fibromiosite, fibrosite, incluindo torcicolo, dores ciáticas, nos joelhos e nos quadris, além de pontos sensíveis que variam de pessoa para pessoa. A esmagadora maioria dos pacientes declarados com doenças ditas reumatoides autoimunes apresenta também candidíase — o que leva a pensar 13

que, se a cândida está por lá, o quadro é infeccioso e o termo

"autoimune", inadequado.

no sistema imunológico

Reduz a função imunológica; está ligada a fadiga crônica, apatia, mal-estar e perda da libido; provoca alergia e sensibilidade a produtos químicos, poeira e alimentos, entre outros, e agrava qualquer condição infecciosa ou inflamatória.

no sangue

Aumenta cerca de cem mil vezes a carga tóxica das infecções por estafilococos, podendo levar à síndrome de choque tóxico.

cândida, enzimas e hormônios

Hormônios são moléculas produzidas pelas glândulas e células especializadas para controlar, por meio do sangue, inúmeras funções do organismo, do crescimento à fertilidade, do sono à produção de insulina. A cândida interfere com os hormônios e sabota as enzimas. Isso gera os sintomas mais inesperados.

tpm

Por exemplo, a síndrome pré-menstrual melhora muito com suplementos de vitamina B6. Não porque a B6 tenha alguma coisa especial com menstruação, mas porque todas as nossas células dependem de B6. E quem tirou a B6 que estava ali? A toxina da cândida. Ou seja, candidíase provoca TPM.

artrite dos tecidos moles, fibromialgia

A vítima desses quadros é sempre deficiente em vitamina B6, pela mesma razão: toxinas da cândida.

hipoglice mia

Ela também provoca crises de hipoglicemia. Suas toxinas impe-dem que a glicose seja processada de modo eficiente, e como todas as células dependem da glicose, ter cândida é como ter hipoglicemia. Com desejos reais e ardentes por mais açúcar.

bebeu, querida?

Um dos efeitos mais deprimentes da cândida é que de repente você sente embriaguez sem ter bebido uma gota de álcool.

Como assim? Simples: afinal, ela é um fermento com a mesma capacidade dos que produzem vinho, uísque, cachaça. Você come frutas, ela fermenta a frutose e abastece o alambique; você come doces, ela fermenta a sacarose; você come cereais, lá vai ela fabricar cerveja.

No mínimo isso dá sonolência e dificuldade de concentração depois de comer, mesmo que você esteja na mais romântica das alcovas com o ser amado. Tem gente que começa a esquecer as coisas, falar enrolado, andar sem firmeza, parecendo exatamente que bebeu demais, e qualquer esforço no sentido de manter a consciência dá um cansaço enorme. O jeito é dormir, porque a intoxicação alcoólica já pôs o figado a nocaute.

O figado tem uma camadinha de células macrófagas, chamadas células de Kupffer. São elas que assimilam e neutralizam as toxinas que vêm do intestino junto com os nutrientes. O álcool, seja ele do copo ou da fermentação interna, entorpece as pequeninas Kupffer de tal modo que o sangue intestinal passa à corrente sanguínea sem ser filtrado. Isso é que produz o mal- estar característico das bebedeiras e ressacas.

sem açúcar, com afeto

A cândida sobrevive basicamente dos açúcares da nossa alimentação e de células mortas. Seu ideal é que a gente tome leite e coma pão francês de manhã, almoce xisburguer e refrigerante, depois um sorvete, jante pão com muito presunto e queijo e coma balas, biscoitos, chocolates, pãezinhos, porcaritos e bebidas enlatadas a qualquer momento.

Para começar a se livrar dela, você tem que se fortalecer. E não há forma de fazer isso sem mudar um pouco de vida.

Não se trata da cândida. Trata-se da sua pessoa.

15



diagnóstico Como você vai saber se tem candidíase? Existem testes cutâneos e sanguíneos, nem sempre de resultados claros, mas que os médicos também só pedem para pacientes imunodeprimidos cujo grau de candidíase costuma ser altíssimo. Pense nisso: alimentação ruim ou irregular, doces, álcool, antibióticos, cortisona, má digestão, drogas contra úlceras, pílulas anticoncepcionais, qui-mioterapia, radioterapia, insuficiência hepática, intestino preso, vermes e protozoários,

Um modo prático de chegar a um diagnóstico aproxima-do é responder aos questionários das páginas

ambientes úmidos, todos favorecem a cândida.

seguintes.

Eles foram elaborados a partir de constatações clínicas de médicos antenados e, no mínimo, ajuda	am
a traçar um perfil da sua saúde.	

17

questionário 1

marque 1 ponto para sintomas que surgem só de vez em

quando, 2 para os que aparecem uma ou duas vezes ao

mês, 3 para os que perturbam uma vez por semana ou

mais

TIROIDE

TEM INSÔNIA OU ACORDA CEDO DEMAIS

SENTE NERVOSISMO E ANSIEDADE, TREMOR INTERNO

EMOTIVIDADE EXCESSIVA

IRRITAÇÃO, INQUIETUDE

PALPITAÇÕES CARDÍACAS OU EXTRASSÍSTOLES

PULSO RÁPIDO EM REPOUSO

PULSO LENTO

APETITE AUMENTADO

AUMENTO DE PESO

REDUÇÃO DO APETITE

NÃO CONSEGUE ENGORDAR

SONOLÊNCIA DIURNA

PREGUIÇA MENTAL

CANSAÇO FÁCIL

DOR DE CABEÇA AO ACORDAR, DEPOIS PASSA

SUORES NOTURNOS

DESÂNIMO
CORA COM FACILIDADE
SENTE FRAQUEZA NO CALOR
PELE FINA, DESCORADA, POREJANTE
18
PÁLPEBRAS E FACES TÊM PEQUENOS ESPASMOS
NÃO CONSEGUE TRABALHAR SOB PRESSÃO
OUVE MAL
RUÍDOS OU CAMPAINHAS NOS OUVIDOS
MICÇÃO FREQUENTE
CABELO RESSECADO OU CAI COM FREQUÊNCIA
PELE SECA OU DESCAMANDO
PRISÃO DE VENTRE OU FEZES DURAS
SENSIBILIDADE AO FRIO
TOTAL
HIPÓFISE
MEMÓRIA FALHA
DORES DE CABEÇA FORTÍSSIMAS, FRONTAIS OU TEMPORAIS
SEDE EXCESSIVA
AUMENTO DE QUADRIS OU CINTURA
MELHORA APÓS COMER DOCES
TEM PRESSÃO BAIXA
DESEJO SEXUAL AUMENTADO
POUCO DESEJO SEXUAL, OU NADA

PROBLEMAS QUANDO COME AÇÚCAR
TENDÊNCIA A ÚLCERAS
PROBLEMAS INTESTINAIS
GRANDE PRODUÇÃO DE GASES
TOTAL
19
SISTEMA NERVOSO SIMPÁTICO
NÓ NA GARGANTA
SECURA NA BOCA, GARGANTA, OLHOS, NARIZ
SENSIBILIDADE À LUZ FORTE
OLHAR PARADO, PISCA POUCO
GAGUEIRA FREQUENTE
CALORES NO CORPO
SUORES FRIOS FREQUENTES
BRAÇOS E PERNAS FRIOS, PEGAJOSOS
CORAÇÃO ACELERA APÓS AS REFEIÇÕES
CORAÇÃO BATE FORTE QUANDO DEITA
PESSOA ACESA, NÃO RELAXA, MENTE HIPERATIVA
DORES AGUDAS, QUEIMAÇÕES, FORMIGAMENTOS
CORTES CUSTAM A FECHAR

VOLUME DE URINA REDUZIDO

APETITE REDUZIDO

COMIDAS ÁCIDAS CAEM MAL NO ESTÔMAGO

ESTÔMAGO NERVOSO

ACIDEZ ESTOMACAL FREQUENTE

TOTAL ____

SISTEMA NERVOSO PARASSIMPÁTICO

JUNTAS DURAS AO LEVANTAR

CÃIBRAS NAS PERNAS À NOITE

SUOR FÁCIL

OLHOS LACRIMEJANDO

20

NARIZ ESCORRENDO

PISCA FREQUENTEMENTE

PÁLPEBRAS INCHADAS

SECURA

RESPIRAÇÃO IRREGULAR

PULSO LENTO OU IRREGULAR

DIFICULDADE PARA ENGOLIR

FOME CONSTANTE

COMIDA PESA NO ESTÔMAGO

ESTÔMAGO RONCANDO

VOMITA FREQUENTEMENTE

CÃIBRAS NO ESTÔMAGO

DIARREIA ALTERNANDO COM PRISÃO DE VENTRE
PROBLEMAS CIRCULATÓRIOS, MÃOS OU PÉS FRIOS
REFLEXOS LENTOS
RESFRIA-SE FACILMENTE, TEM BRONQUITE, ASMA
TOTAL
SISTEMA ADRENAL
CALORES
SUORES ANORMAIS
DORES DE CABEÇA LATEJANTES
SENSAÇÃO DE CABEÇA OCA
TENDÊNCIA A PRESSÃO ALTA
TENDÊNCIA A PRESSÃO BAIXA
FADIGA CONSTANTE
HISTÓRIA DE PROBLEMAS RENAIS OU PESO LOMBAR
21
DESEJO POR SALE ALIMENTOS SALGADOS
MANCHAS MARRONS NA PELE
UNHAS FRACAS OU COM RISCAS
HISTÓRIA DE AÇÚCAR NA URINA SEM TER DIABETES
FRAQUEZA
DORES NAS JUNTAS COMO AS DE ARTRITE
TENDÊNCIA A FAZER VERGÕES NA PELE
TENDÊNCIA A ALERGIAS OU ASMA
FRAQUEZA PROLONGADA APÓS GRIPE OU RESFRIADO

TRAÇOS MASCULINOS NAS MULHERES
CRESCIMENTO DE PELOS NO ROSTO OU CORPO DAS MULHERES
TOTAL
SISTEMAS CARDIOVASCULAR E RESPIRATÓRIO
RESPIRAÇÃO PESADA
QUER ABRIR AS JANELAS NOS LUGARES FECHADOS
SUSPIRA COM FREQUÊNCIA
SENTE FALTA DE AR
DESCONFORTO EM GRANDES ALTITUDES
RESPIRAÇÃO CURTA NAS ATIVIDADES FÍSICAS
OPRESSÃO, APERTO OU DOR NO PEITO OU NO BRAÇO ESQUERDO, PIOR COM ESFORÇO FÍSICO
CÃIBRAS MUSCULARES, PIORES COM EXERCÍCIOS
DORMÊNCIA E FORMIGAMENTO NAS MÃOS E NOS PÉS
PESO LOMBAR, PIOR À NOITE
HEMATOMAS, MANCHAS ROXAS
NARIZ SANGRA FACILMENTE
22
TENDÊNCIA A ANEMIA
CAMPAINHAS NOS OUVIDOS
TEM FEBRE COM FACILIDADE
BOCEJA A TARDE TODA
SONOLÊNCIA DURANTE O DIA OU À NOITINHA
TOTAL
FÍGADO E VESÍCULA

GOSTO AMARGO OU METÁLICO DE MANHÃ
FEZES QUE FLUTUAM OU GORDURA NA ÁGUA DA PRIVADA
FEZES MARROM-CLARAS, AMARELADAS, CINZENTAS
DIGESTÃO DIFÍCIL QUANDO COME GORDURA
DORES NO ALTO DA BARRIGA, À DIREITA, APÓS COMER
DORES ATRÁS DO OMBRO DIREITO OU DA ESCÁPULA
MOVIMENTOS INTESTINAIS DIFÍCEIS OU DOLOROSOS
NECESSITA DE LAXANTES PARA REGULARIZAR O INTESTINO
FEZES ALTERNAM ENTRE FORMADAS E AQUOSAS
VISÃO TURVA
COCEIRA NA PELE E NOS PÉS
ARDÊNCIA NOS PÉS
PELE DESCAMA NA SOLA DOS PÉS
HISTÓRIA DE CRISES OU PEDRAS NA VESÍCULA
PELE SECA
ASSADURAS
QUEDA EXCESSIVA DE CABELO
TOTAL
23
TRATO DIGESTIVO
QUEIMAÇÃO NO ESTÔMAGO, COMER ALIVIA
FEZES MUITO ESCURAS
INDIGESTÃO APÓS A REFEIÇÃO OU BEM MAIS TARDE
GASES OU BORBORIGMO LOGO DEPOIS DE COMER

EMPANZINAMENTO DEPOIS DE COMER
PERDA DE PALADAR PARA CARNE
LÍNGUA GROSSA, "SUJA", COBERTA DE SABURRA
GASES NO BAIXO VENTRE HORAS DEPOIS DE COMER
FEZES FEDORENTAS, DURAS, COMO DE CABRITO
PRISÃO DE VENTRE
FEZES AQUOSAS OU DIARREIA
MUCO MISTURADO COM AS FEZES
SANGUE MISTURADO NAS FEZES
TOTAL
PROBLEMAS COM AÇÚCAR
APETITE EXCESSIVO
FOME ENTRE AS REFEIÇÕES
IRRITAÇÃO OU MAU HUMOR ANTES DAS REFEIÇÕES
TREME QUANDO ESTÁ COM FOME
FRAQUEZA QUANDO A REFEIÇÃO ATRASA
CANSAÇO MELHORA COM A COMIDA
PALPITAÇÃO OU EXTRASSÍSTOLE QUANDO PERDE OU ATRASA A REFEIÇÃO
DOR DE CABEÇA NO FIM DA MANHÃ OU À TARDE
ACORDA APÓS ALGUMAS HORAS DE SONO, CUSTA A DORMIR DE
NOVO
24
DESEJO POR DOCES E LANCHES ENTRE AS REFEIÇÕES OU À NOITE
ÂNSIA POR CAFÉ, CHÁ, COCA-COLA OU CHOCOLATE À TARDE

DEPRESSÃO, MELANCOLIA, ABATIMENTO
CONSUMO FREQUENTE DE BEBIDA ALCOÓLICA
SONOLÊNCIA APÓS COMER DOCES OU FRUTAS
SONOLÊNCIA APÓS BEBER UM POUCO DE ÁLCOOL
COME AÇÚCAR EM SURTOS DE NERVOSISMO OU ZANGA
QUANDO COME MUITO DOCE SENTE ALTERAÇÕES FÍSICAS E
PSÍQUICAS
TOTAL
ALERGIA LIGADA AO FÍGADO
CABEÇA OCA
PESADELOS
ATAQUES DE ESPIRROS
MAU HÁLITO
LEITE E LATICÍNIOS DÃO CANSAÇO
ÂNSIA POR DOCES
SENTE-SE MAL EM CLIMA QUENTE
ÂNUS ARDE OU COÇA
HEMORROIDAS
TOTAL
SÓ PARA MULHERES
MENSTRUAÇÃO IRREGULAR
25
TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL
EDEMA PRÉ-MENSTRUAL

DEPRESSÃO PRÉ-MENSTRUAL	
DORES MENSTRUAIS	
MENSTRUAÇÃO EXCESSIVA E LONGA	
CICLO MENSTRUAL MENOR QUE 26 DIAS	
SEIOS DOLORIDOS OU SENSÍVEIS	
DESEJO SEXUAL FRACO	
DESCARGA VAGINAL	
RETIROU ÚTERO E OVÁRIOS	
CALORES DA MENOPAUSA	
MUDANÇAS SÚBITAS DE HUMOR	
ACNE PIOR NA MENSTRUAÇÃO	
MELANCOLIA, DEPRESSÃO	
TEVE INFECÇÃO URINÁRIA OU RENAL	
TEVE SANGUE NA URINA	
TOTAL	
SÓ PARA HOMENS	
SENSAÇÃO DE EVACUAÇÃO INCOMPLETA	
URINA DUAS OU TRÊS VEZES DURANTE A NOITE	
URINA DIFÍCIL OU INTERROMPIDA	
TEVE PROBLEMAS NA PRÓSTATA	
DOR NA PARTE INTERNA DE PERNAS E CALCANHARES	
CANSA-SE MUITO FACILMENTE	
FALTA DE ENERGIA	
ESPASMOS MUSCULARES OU INQUIETAÇÃO NAS PERNAS À NOITE	

DIARREIA
FLATULÊNCIA, GASES
27
VISÃO TURVA OU ERRÁTICA
MANCHAS NA FRENTE DOS OLHOS
DESCARGA VAGINAL FREQUENTE
COCEIRA OU ARDÊNCIA VAGINAL PERSISTENTE
PERDA DO DESEJO SEXUAL
PROSTATITE
IMPOTÊNCIA
ENDOMETRIOSE
CÓLICAS MENSTRUAIS
TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL
TOTAL
questionário 3
sintomas constantes ou graves, 3 pontos
frequentes ou moderados, 2 pontos
ocasionais ou leves, 1 ponto
SONOLÊNCIA DURANTE O DIA OU DEPOIS DE COMER
IRRITABILIDADE, NERVOSISMO
FALTA DE CONCENTRAÇÃO
ALTERAÇÕES DE HUMOR
DOR DE CABEÇA
PRESSÃO ATRÁS DAS ORELHAS

SENSAÇÃO DE CABEÇA INCHADA E FORMIGANDO
FALTA DE COORDENAÇÃO MOTORA
TONTURA, PERDA DE EQUILÍBRIO
ARTRITE OU JUNTAS INCHADAS
28
COCEIRA NO NARIZ
MAU HÁLITO
TOSSE
AZIA
HEMORROIDAS
MUCO NAS FEZES
BOCA E/OU GARGANTA SECAS
ERUPÇÕES NA BOCA
COCEIRA PELO CORPO OU NA CABEÇA, ERUPÇÕES
NARIZ ENTUPIDO OU CHEIO DE MUCO, NARIZ PINGANDO
FÔLEGO CURTO OU RESPIRAÇÃO RUIDOSA
VISÃO FALHA, OLHOS ARDENDO OU LACRIMEJANDO
DOR OU APERTO NO PEITO
MICÇÃO URGENTE OU MUITO FREQUENTE, ARDOR AO URINAR
SURDEZ, DOR DE OUVIDO, FLUIDO OU INFECÇÕES FREQUENTES
TOTAL
questionário 4
para cada resposta Sim, marque o número
de pontos indicados no final do parágrafo;

quando responder Sim a duas perguntas sobre

o mesmo tema, considere só a de maior valor

Teve infecção crônica de vagina ou próstata? Tomou antibiótico contra acne por um mês ou mais? 25

O cheiro de produtos de limpeza, perfumes, sabonetes, desodorantes, inseticidas e produtos químicos afeta muito você? Usou 29

antibiótico de largo espectro por dois meses ou mais? Usou esse ou outro antibiótico, por períodos menores, mais de quatro vezes em um ano? Seus sintomas pioram em lugares úmidos, dias abafados ou na presença de mofo? Já teve pé de atleta, frieira ou outra infecção por fungos na pele ou nas unhas por muito tempo? 20

Tomou pílulas anticoncepcionais mais de dois anos? Tomou cortisona mais de duas semanas? 15

Você morre por um doce ou refrigerante? Não pode viver sem pão? Não passa sem uma bebidinha alcoólica? Tem paixão por queijos fermentados – roquefort, camembert, brie, etc?

Incomoda-se muito com a fumaça do cigarro? Alguma vez teve pé-de-atleta, frieira ou outro ataque de fungos na pele ou nas unhas? Tomou pílulas anticoncepcionais de seis meses a dois anos? 10

Alguma vez tomou antibiótico de largo espectro? Teve duas ou mais gestações? Tomou cortisona uma vez só, e por menos de duas semanas? O cheiro de produtos de limpeza, perfumes, sabonetes, desodorantes, inseticidas e produtos químicos afeta você, mas não chega a ser insuportável? 5

resultado geral: Q2+Q3+Q4=____

- + de 180 pontos (mulheres) e 140 (homens): quase certeza
- + de 120 pontos (mulheres) e 90 (homens): provável
- + de 60 pontos (mulheres) e 40 (homens): corre riscos 30





Quando você já fez tudo o que podia, não ficou boa e alguém lhe diz pra parar de comer açúcar, pão, massas, arroz, batata, hamburguer, pizza, queijos, chocolate, parar de tomar sorvete, refrigerante, pílula anticoncepcional, parar de usar calcinha sintética, desodorante íntimo, sabonete íntimo, protetor de calcinha

e tampão, você interrompe, perplexa:

Mas isso seria uma revolução na

minha vida! Pergunto: alguma coisa

contra revoluções?

33

dez contra ela

Não existe uma fórmula. Este livro procura juntar e dar sentido às informações que se tem sobre como lidar com a candidíase de modo coerente, pela alimentação, e corrigir os desequilíbrios alimentares e digestivos que a fizeram prosperar.

As muitas pequenas coisas a fazer para se livrar dela acabam ajudando a recuperar a saúde e a imunidade. Aqui vão as primeiras dez.

1 proteger o fígado

Porque é ele que vai lidar com as toxinas. Muito eficaz nessa proteção é o cardo mariano, *Sylibum marianum*, que pode ser homeopático, de manipulação ou de farmácia comum. Estimula a produção de novas células filtrantes do figado, o que é importantíssimo quando ele vai ter que filtrar muitas toxinas resultantes da decomposição de fungos e de outros bichos. Sem esquecer que a própria fragilidade do figado permite o aumento da população fúngica.

chás para ajudar o fígado (e os rins)

dente-de-leão, picão, boldo, camomila, jurubeba, alcachofra e carqueja

2 limpar os intestinos

A primeira faxina é curta e grossa, desentupidora. Depois entram as manobras de renovação da flora.

chá de chicória

1 folha de chicória bem lavada

500 ml de água quase fervendo

Colocar a água sobre a folha de chicória, tampar e deixar em infusão por 10 a 15 minutos. Beber em jejum por 7 dias.

34

caldo de rã

1 rã limpa

1 litro de água

Deixar ferver a rã até reduzir o caldo à metade. Guardar na geladeira e tomar 1 chícara de manhã, em jejum, com 1 gota de shoyu. A receita dá para 3 dias. Além de limpar pulmões e intestinos, ajuda restaurar a flora intestinal.

3 vermifugar

Vermes e protozoários são organismos maiores e muito predadores, que fornecem aos fungos comida em abundância. Fungos se alimentam de matéria morta, mas também podem criar trombinhas que sugam sua presa sem matá-la. A homeopatia tem recursos excelentes contra vermes e protozoários, e também contra a própria cândida.

O problema com as drogas comerciais é que agem sobre todos os outros organismos vivos. Inclusive os fungos, que se aborrecem e voltam piores.

Se for possível vermifugar de forma suave e coerente, é bem melhor. Até porque muito do que combate vermes também combate fungos. Por exemplo, alho.

azeite de alho

1 vidro esterilizado de 1 litro, bem seco

dentes de alho que ocupem 1/3 do vidro

completar com azeite extravirgem

Usar 1 colher/sopa no almoço e 1 no jantar.

Sugestão: na salada, nos vegetais e na sopa. Ou engolir mesmo. Pode substituir por cápsulas de óleo de alho, ou comprimidos, leia a bula para ver a dosagem adequada.

(Quem tem asma ou bronquite deve ir ao alho com cautela, observando os sintomas, pois ele aquece os pulmões.) 35

arroz integral cru e chá de artemísia

Boa receita caseira, macrobiótica, para combater vermes e protozoários: comer um punhado de arroz integral cru, de manhã, em jejum, durante sete dias, e uma hora depois tomar uma xícara de chá de artemísia bem forte. Parar uma semana e repetir por mais sete dias.

sopa de abóbora vermífuga da Susana Ayres

4 xícaras de abóbora japonesa com casca

- 4 dentes de alho
 6 cravos-da-índia
 1 colher/sopa de raspa de casca de limão
 sal e azeite a gosto
- Cozinhar tudo e bater no liquidificador. Tomar uma xícara no jantar, no início da refeição.

oleaginosas vermífugas

1 colher/sopa de tomilho

coco maduro (polpa)

água se precisar

sementes de abóbora descascadas

castanhas-do-pará

amêndoas

Escolher uma para cada dia e dela consumir de 80 a 100g durante o dia, por 4 dias, tomando a sopa de abóbora à noite.

Olho vivo na hora de comprar. As boas castanhas-do-pará não são quebradas ou esfoladas e têm sabor adocicado, sem sombra de ranço; não é fácil encontrá-las. As amêndoas são mais protegidas nesse sentido.

evitam e combatem infecções parasitárias

Inhame, cenoura crua, cebola, maxixe, agrião, alho, salsa, cebolinha-verde, coentro, nirá, hortelã, mastruz, couve, abóbora e suas sementes descacadas, coco, amêndoa, óleo de gergelim, raiz-forte, trigo-sarraceno, arroz cru, sementes de mamão.

36

4 combater diretamente os fungos

Drogas antifúngicas podem ser necessárias e úteis, mas em geral funcionam pouco e têm tamanho efeito tóxico sobre rins e figado que é preciso pensar bem antes de usar. Funcionam pouco porque, se o padrão alimentar não muda, a cândida volta a ocupar espaço, posto que esse é seu objetivo na vida.

Vermífugos como levamisol (Ascaridil) têm efeito sobre a cândida; também os "azoles", como metronidazol ou secnidazol, sejam eles anti-helmínticos, antiprotozários ou antifúngicos; tomados

repetidamente, transformam a *Candida albicans* em cepas mais resistentes, como a *Candida glabrata*.

Existe uma droga chamada lufenuron, patenteada por uma grande indústria farmacêutica, que pode acabar com fungos e vermes de forma não tóxica, agindo somente no intestino. No Brasil é vendida como antipulgas. Seu princípio ativo é a quitina-se, enzima que destrói a quitina das paredes celulares de fungos e vermes. Mas, embora liberada pelo FDA para uso humano, não foi ainda para o comércio. Imagina, acabar com fungos e vermes. De que viveriam as doenças subsidiárias?

Fungicidas caseiros que podem entrar normalmente no cardápio são mais interessantes. Pouco, mas sempre.

fungicidas naturais

canela (Cinnamomum zeylanicum)

```
óleo de coco ( Cocus nucifera)
óleo de babaçu ( Orbignya phalerata) azeite de dendê / óleo de palma ( Elaeis guineensis) alga
kombu ( Laminaria sp)
alho ( Allium sativum)
cebola (Allium cepa)
gengibre ( Zingiber officinalis)
cúrcuma, açafrão-da-terra ( Curcuma longa)
zedoária (Curcuma zedoaria)
37
raiz-forte ( Armoracia rusticana)
Bérberis (Berberis vulgaris)
hydrastis (Hydrastis canadensis)
melissa (Melissa officinalis)
capim-limão (Cymbopogon citratus)
manjericão (Ocimum basilicum L.)
camomila (Matricaria chamomilla)
```

```
cravo-da-índia ( Syzygium aromaticum)
tomilho ( Thymus vulgaris)
alecrim ( Rosmarinus officinalis)
orégano ( Origanum vulgare)
tília ( Tilia sp. )
folha de oliveira ( Olea europaea)
romã ( Punica granatum)
```

ipê-roxo ou pau-d'arco

(Tabebuia impetiginosa ou Tecoma curialis)

Também é conhecido no exterior por *taheebo* e *lapacho*. Pode variar a nomenclatura, mas o efeito é o mesmo: o chá, feito da casca da lindíssima e brasileiríssima árvore que floresce na primavera, é muito bom no tratamento da candidíase.

Não recue se, após as primeiras xícaras, os sintomas piorarem – é a tal de reação de Herxheimer, que desaparece e dá lugar a um grande bem-estar físico e mental. Ele é tido como poderoso e usado desde a civilização inca no combate às infecções e ao câncer.

Dosagem: 20 gr da casca (1 a 2 colheres/sopa), fervida durante 15 minutos em 1 litro de água. Coar e tomar 4 xícaras por dia.

ambientes úmidos

Devem ser evitados acima de tudo pelas vítimas. A umidade será sempre adversa, em casa ou no trabalho. Roupas, lençóis e até o interior do carro podem contribuir para piorar as coisas. Aten-

ção a colchões, travesseiros e cobertores que podem guardar 38

mofo. Desumidificadores, aquecedores de baixa resistência e ventiladores podem ser usados para reduzir a umidade. Também se recomenda evitar plantas dentro de casa, trabalhar com jardinagem e mesmo deixar janelas abertas ao cortar grama.

Os efeitos da umidade são os mesmos para o interior e o exterior do corpo. No exterior se manifesta como bolor, mofo, pintura descascando. No interior ela é produzida principalmente por substâncias que tendem a ser mal digeridas e assimiladas, como açúcar, leite, laticínios, farináceos, e se apresenta em forma de corrimentos, muco e estagnações úmidas.

A umidade do verão favorece os fungos, que é também quando eles esporulam, isto é, liberam esporos que se tornarão fungos.

5 favorecer a produção de enzimas

Enzimas são aquilo que faz a diferença entre um tecido vivo e um tecido morto. Bioquimicamente falando, são a centelha da vida. Existem dentro e fora de nós. Dentro, são chamadas de enzimas metabólicas e digestivas; fora, de enzimas alimentares.

Quanto mais enzimas, de todos os tipos, mais saúde e bom humor para levar a vida. Como elas dependem de minerais e vitaminas para funcionar, só é rico em enzimas quem come bem. Ou quem toma um suplemento para garantir bons níveis de vitaminas A, B, C, D, E, ferro, selênio e zinco, convencionais, fitoterápicos (por exemplo, folhas de moringa) ou homeopáticos.

O corpo recicla as enzimas, que são reabsorvidas pelos intestinos e devolvidas ao pâncreas através da corrente sanguínea.

enzimas metabólicas

Onipresentes e muito especializadas, desencadeiam os processos bioquímicos do corpo e operam as transformações que nos per-mitem comer, dormir, andar, falar, sentir, respirar, enfim: viver.

enzimas digestivas

39

Em sua maioria são fabricadas pelo pâncreas e secretadas por glândulas do duodeno (a válvula de doze dedos situada entre o intestino delgado e o estômago), para transformar a comida semidigerida que vem do estômago em moléculas que possamos absorver pelo intestino delgado, onde acontece grande parte da absorção de nutrientes.

enzimas alimentares

Frutas, vegetais frescos, folhas e brotos estão cheios de enzimas.

Vegetais fermentados, como chucrute, missô e shoyu, têm enzimas cultivadas, bem como as conservas de leite. Fermentações de trigo, gengibre e pão, para citar só algumas, são precursoras históricas das sodas e cervejas que bebemos hoje, sem enzimas.

Enzimas não aguentam temperaturas altas. Começam a morrer em 47oC (calor úmido) e terminam em 65oC. Enquanto podemos encostar a mão na comida ou no líquido sem sentir queimar, as enzimas estão lá. Quando queima, já se foram. Tudo o que é cozido, portanto, perde as enzimas.

As enzimas alimentares atuam na boca enquanto mastigamos e continuam atuando na parte superior do estômago durante uma meia hora. Quando chega à parte inferior do estômago, o bolo alimentar estimula a produção do ácido clorídrico, que por sua vez ativa outras enzimas, por exemplo para digerir carnes.

suplementando enzimas

Uma forma de obtê-las é comer logo no início da refeição os vegetais crus, crocantes ou lactofermentados. Todos eles contêm enzimas que preparam a digestão para os alimentos cozidos, portanto sem enzimas, que vêm depois. Com isso poupam as reservas do organismo e aumentam o bem-estar.

Os sumos de vegetais frescos são ricos em enzimas. Dentre eles, os de grama de trigo e cevada são os mais poderosos.

A sopa de missô tradicional, fermentado naturalmente e não 40

pasteurizado, é muito rica em enzimas e geralmente abre e/ou acompanha a refeição. O molho de soja, shoyu, também natural, contribui igualmente com enzimas se não for pasteurizado.

de farmácia

Existem suplementos de enzimas digestivas em comprimidos, reu-nindo nomes como tripsina, quimotripsina, pancreatina, amilase, protease, lipase com estearase, peptidase, nuclease, elastase, colagenase, quimotripsina e bromelina, entre outros.

6 repor lactobacilos no tubo digestivo

Na melhor hipótese, a flora intestinal está desfalcada de lactobacilos; na pior, o intestino está esgarçado e deixa vazar suas impurezas na cavidade abdominal.

os intestinos e suas funções

A maior parte da absorção de nutrientes é feita no intestino delgado, através de minúsculas saliências da mucosa chamadas vilosidades. O intestino grosso recebe a sobra do bolo alimentar, que é grande, para retirar a água, absorver ainda alguma coisa, transformar o resto em bolo fecal e entregar na porta de saída.

O delgado tem mais ou menos sete metros de comprimento; o grosso, digamos, um metro. Pois bem, é neles que estão espa-lhadas 80% das nossas células de defesa.

Intestinos normais têm ainda trilhões de bactérias que convivem numa boa com a pessoa saudável. É uma relação benéfica para ambas as partes, porque essas bactérias regulam o metabolismo, produzem vitaminas, ajudam a digerir e melhoram a resposta imunológica. São a chamada flora intestinal, responsável por manter os intestinos limpos, funcionando bem todos os dias.

Só que é esta a maior dificuldade moderna: 75% das pessoas têm prisão de ventre, e 95% das doenças crônicas começam aí.

Comendo de tudo, às pressas, mais para matar a fome, perde-se 41

logo a saúde do tubo digestivo. Como é ele que nutre o sangue, todos os outros problemas se aprontam para acontecer em se-guida. A cândida, oportunista, prospera rapidamente.

O que vem ajudar nessa hora são as fermentações tradicionais da humanidade – iogurte, coalhada, kefir, chucrute, poi, kvass de beterraba e suco azedo de repolho, entre outras conservas.

Elas são ricas tanto em enzimas quanto em lactobacilos, que produzem um ácido benéfico, o ácido lático, que ajuda a pre-servar tanto as nossas mucosas quanto os alimentos. Ele acidi fi ca o ambiente de tal modo que outros micróbios não conseguem sobreviver — incluindo aí as bactérias de putrefação e os fungos que se apossam de matéria morta.

lactobacilos acidófilos

Os lactobacilos acidófilos são os mais importantes entre os que vivem no intestino delgado. Ele consegue aderir às mucosas, ocupando e protegendo seu território. São nossa grande defesa contra a maior parte dos micróbios oportunistas.

lactobacilos bífidos

As bifidobactérias, como *Bifidobacterium bifidum*, *Bifido-bacterium longum* e *Bifidobacterium infantis*, atuam na última parte do intestino delgado e em todo o intestino grosso, também aderindo às mucosas para colonizá-las e nos beneficiar. De muitas formas. Além de impedir a permanência de micróbios predadores, produzem vitaminas do complexo B e reduzem a produção de toxinas a partir da comida.

lactobacilos bulgáricos

Os lactobacilos bulgáricos não fixam residência, estão sempre em trânsito, mas ajudam muito os acidófilos no intestino delgado e as bifidobactérias no intestino grosso. São os mais presentes no iogurte, depois dos estreptococos termófilos.

42

Os iogurtes comerciais não servem para nada porque são pasteurizados depois de fermentar. E nem sempre o que se usa nessa fermentação corresponde ao melhor que podemos obter. Às vezes é o pior: bactérias irritantes para os intestinos que atuam como laxantes, dando a ilusão de que o intestino funciona bem porque a flora bacteriana está boa. Ilusão à toa.

problema: a proteína do leite é indigesta

Grande parte das pessoas tem dificuldade de digerir produtos lácteos. Não pela lactose, o açúcar do leite, que geralmente a lactofermentação resolve, mas pela caseína, sua proteína, uma das mais dificeis para a digestão humana. Nesse caso, nada de leite. Nada pior do que proteínas indigestas para aumentar o poder dos fungos.

alternativas a iogurte e coalhada

O soro da coalhada e do iogurte feitos com lactobacilos vivos os substitui perfeitamente na função probiótica, bem como os vegetais lactofermentados, sólidos como chucrute ou líquidos como o kvass

de beterraba. Sem esquecer que todos os lactobacilos existem em cápsulas.

lactobacilos em cápsulas e a granel (pó)

Existem; são práticos porém dispendiosos, às vezes exigem receita médica, licença da Anvisa e pagam impostos, assim como os lactobacilos e bifidobactérias que fermentam iogurte.

- Vai comprar? Cada cápsula ou meia colher/chá de pó (medida padrão) deve ter pelo menos 2 bilhões de lactobacilos vivos, das melhores cepas do trio maravilha: acidófilos, bífidos e bulgáricos.
- Como podem competir entre si, o luxo desse consumo são as cápsulas de matriz oleosa, que os mantém separados. A coisa pode chegar a 100 dólares por 60 cápsulas. Nos EUA.

Deve-se ingerir os lactobacilos de estômago vazio e longe de qualquer fungicida, como óleo virgem de coco, por exemplo.

43

lactobacilos sporogenes e laterosporus

Alguns autores acham que *Lactobacillus sporogenes* e *Brevibacillus laterosporus* são ainda melhores que os acidófilos: destroem fungos e se alimentam das sobras das bactérias patogênicas dos intestinos. Não são cepas colonizadoras, como as outras, mas possibilitam a geração natural de acidófilos e outras bactérias da flora benigna. Os esporos, dormentes no frasco, passam ilesos pelo suco gástrico e voltam a crescer no intestino.

7 comer e beber só coisas boas

Esta é a verdadeira revolução: optar pela qualidade, sempre que possível. Fazer um esforço para excluir as coisas ruins que adora e outro para incluir as coisas boas que detesta. É aprendizado, por um período que vai ter fim – quando você melhorar da candidíase e do apego ao que é gostoso mas não cai bem.

8 começar a fazer exercícios

Uma sessão diária de 30 minutos que faça suar, se possível antes do meio-dia, é indispensável para acelerar o metabolismo. Os exercícios bombeiam a linfa para cima e ela limpa o corpo de alto a baixo. O esforço respiratório renova o ar dos pulmões, oxigena o cérebro, lubrifica as juntas, limpa as mucosas. O suor limpa os poros e renova a pele.

9 planejar uma rotina

A prática diária contribui para um senso de disciplina que ajuda a levar o projeto adiante.

Fazer uma dieta é como fazer um retiro em que, em vez de ir para outro lugar, se vai para dentro de casa, dentro de si.

Cozinhar diariamente pode ser um grande processo de meditação e proporcionar muitos insights.

10 meditar, cantar mantras, contemplar

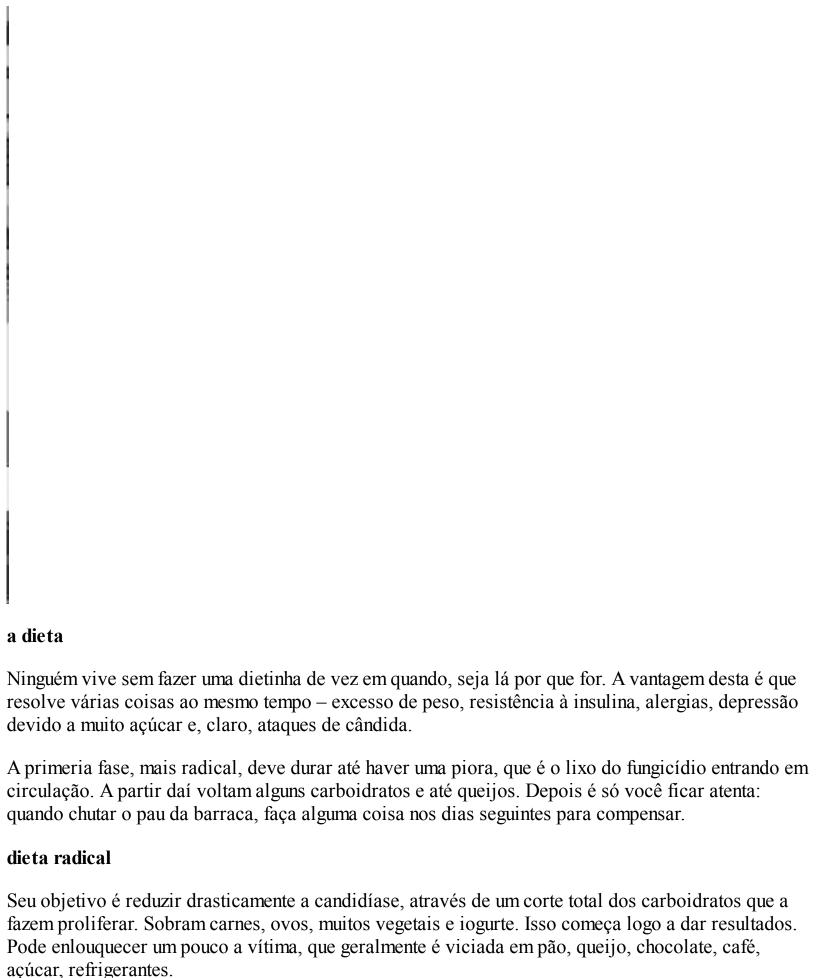
Atividades pacificadoras da mente e das emoções serão muito bem-vindas neste período. Quaisquer dez minutos em que se possa desligar os controles trarão alívio. Mais ainda se os olhos repousarem sobre paisagens verdejantes — mesmo que seja a copa da arvorezinha do outro lado da rua, ou a samambaia do terraço do vizinho balançando ao vento.

- Vale sentar em paz uma vez por dia, a qualquer momento, para esvaziar a mente.
- Vale visualizar-se num cone de luz dourada que transmite ternura e fortalecimento.
- Vale escolher um mantra para dizer ou cantar durante alguns minutos, quando quiser pacificar a mente e se apartar do desejo.

O tempo mental é muito mais rápido do que o tempo físico; por isso é tão frequente a recomendação de ficar aqui agora para unificar os tempos. Quando a mente conseguir relaxar e se unir ao corpo de modo a serem um só, os mecanismos de cura vão surgir naturalmente e a intuição indicará o melhor caminho.

44





Exige determinação, bom senso, perseverança e muito chá de capim-limão. Mas até aí tudo bem, né?

Um dia dá uma dor de cabeça estranha, uma sensação de mal-estar, desconforto sem motivo aparente. É a reação de Herxheimer, ou "die off", quando os sistemas de filtragem e eliminação do organismo estão lidando com uma grande quantidade de células mortas e toxinas. Pode acontecer depois de dias, semanas ou meses, ser mais forte ou mais fraca, dependendo da situação.

Passa rápido e é o sinal de que o esquema está funcionando.

dieta suave

A partir dessa limpeza a dieta melhora. Entram o pão de fermentação caseira, alguns cereais integrais, inhame, mandioca, alguns queijos; mais frutas, um macarrão de vez em quando. O

ideal é ficar nesse patamar de seis meses a um ano.

47

Achou muito? Pois um ano é até pouco para recuperar a saúde e a imunidade. Podem ser dois ou mais, dependendo da pessoa, da extensão da coisa e dos cuidados acessórios como acupuntura, homeopatia e outras formas de tratamento.

dieta esperta

Depois que os sintomas e sinais da candidíase desaparecem, a ex-vítima pode voltar a comer e beber de tudo. Se algum sintoma reaparecer, basta voltar à dieta radical por alguns dias.

Nada de grandes excessos. De tudo, mas não de mais, nem dias seguidos, para não cutucar a onça. O segredo é: olho nela.

os critérios

quantidade

Menos é mais. O pulo do gato é se acostumar a comer pouco.

No *Pequeno tratado das grandes virtudes*, o filósofo André Comte-Sponville fala sobre a temperança. Diz que não se trata de não desfrutar, nem de desfrutar o menos possível, o que não seria virtude mas tristeza, não temperança mas ascetismo, não moderação mas impotência; trata-se de desfrutar melhor.

"A temperança, que é a moderação nos desejos sensuais, é também a garantia de um desfrutar mais puro ou mais pleno. É

um gosto esclarecido, dominado, cultivado." Em vez de escravos passamos a ser senhores dos nossos prazeres, diz ele. E quem desfruta com liberdade também desfruta da própria liberdade, ao passo que o intemperante é prisioneiro de seus desejos e hábitos, de sua força e de suas fraquezas.

Ele cita um grande pensador do século 17, Baruch Spinoza, para quem é próprio dos sábios usar as

coisas e ter nisso o maior prazer possível – mas sem chegar ao fastio, que não é mais ter prazer.

48

E coloca a temperança como um meio para a independência, assim como esta é um meio para a felicidade: "Ser temperante é poder contentar-se com pouco. Mas não é o pouco que importa: é o poder, e é o contentamento."

qualidade

Carnes, ovos e iogurte fornecem mais energia por mais tempo.

São valiosos nesta dieta, pois suprem necessidades importantes, inclusive de gordura. Devem ser orgânicos. Se isso for impossí-

vel, que sejam da melhor escolha, sempre visando a qualidade.

É melhor não comer carne de frango do que comer os mais baratos, criados com promotores de crescimento e antibióticos que favorecem candidíase e outros desequilíbrios.

A gordura é vital nessa hora porque fornece energia rapidamente e ajuda a saciar. A gordura animal, incluindo manteiga, costuma ser muito compatível conosco, mais do que a maior parte das gorduras vegetais – entre as exceções estão óleo virgem de coco, azeite extravirgem de oliva e óleo de gergelim orgânico, prensado a frio, cru.

Todos os vegetais, se possível, também orgânicos. Além de melhores são mais saborosos. E folhas, muitas folhas. Alimentação de boa qualidade inclui generosas porções de folhas verdes em todas as refeições. Elas são ricas em vitaminas, minerais e fibras, compensam o peso dos produtos animais e contribuem decisivamente para o equilíbrio da digestão.

Muito importante: comida fresca. Comida na geladeira começa a produzir fungos em 24 horas. Se você vai preparar cereais, feijões e carnes para vários dias, melhor dividir em pequenas porções e congelar, mas sabendo que não é o ideal.

autoconhecimento

Em primeiro lugar: calma. Você pode fazer essa transição no ritmo que quiser. Claro que, comendo e bebendo certas coisas, sabota 49



completamente o sacrificio. Às vezes é assim mesmo, paciência.

Porém, quanto melhor o seu desempenho pessoal, mais rápida a faxina. A vítima resolve virar o jogo e se compenetra.

No início tem que ter muita força de vontade. Depois o controle vem naturalmente e a liberdade de comer de tudo fica muito maior.

Se puder assumir as compras e o preparo da sua comida, melhor. Escolhas conscientes e o fazer delicado da cozinha podem adicionar um grande contentamento.

50

comer demais e/ou engolir sem mastigar

O que não pode ser bem digerido atrapalha o estômago e os intestinos, vira muco, fonte de bactérias de putrefação e alimento para todos os bichos que dão em gente, sobretudo fungos. A digestão começa na boca. Mastigar bem é tão essencial quanto escolher bem a comida.

belisquetes

Mobilizam à toa o sistema digestivo, que vai perdendo o ritmo natural do ciclo de alimentação e eliminação; fora que a qualidade dos belisquetes também não costuma ser grande coisa.

doces

Açúcar, mel, melado, maple, malte, xarope de agave, frutose, karo: não escapa um.

líquidos industrializados

Cada célula do corpo precisa de água; qualquer substância a mais na água exige que o organismo todo trabalhe para administrar sua presença lá dentro, ou seja, desgaste inútil.

laticínios

Leite, queijos, requeijão, creme de leite, iogurtes e coalhadas pasteurizados e produzidos por processos industriais, com ou sem frutas, costumam ser mal digeridos pela maior parte da humanidade.

produtos de padaria

Pães, bolos, biscoitos e congêneres, feitos com farinha refinada e fermentos prontos, mais aditivos e conservantes, são grande estímulo para fungos. Mesmo integrais.

51

atrapalha

cereais

Arroz branco, arroz integral, milho seco e verde, seus cremes e farinhas, amidos, féculas: banidos pelo alto índice glicêmico.

Ressalvas para arroz integral cru, brotado e tostado quando aparecerem em algumas receitas deste livro.

tubérculos e suas farinhas

Batata-inglesa, batata-doce, batata-baroa; farinha de mandioca; amidos, féculas, polvilhos, goma, tapioca, maisena: alto índice glicêmico e potencial fermentativo.

as solanáceas

Tomate, pimentão, berinjela, jiló, batata-inglesa e jurubeba são dessa família. Pioram os sintomas artríticos da candidíase.

gordura

Frituras, temperos e molhos que contêm óleo, maionese comercial, manteiga e óleo rançosos e/ou reutilizados para fritar, margarina, carnes gordas, pele e gordura de ave de criação industrial, queijos, creme de leite, chantilly, sorvete: gordura ruim.

produtos animais em conserva

Salsichas, linguiças, bacon, todos os defumados, fiambres e patês, frios e similares.

soja não fermentada

Leite de soja, tofu, proteína de soja, sojinha torrada e qualquer outra possibilidade comestível que tenha soja no meio.

frutas

Melões, bananas, maçã, uvas, manga, abacaxi, mamão, laranja, tangerina e a maioria das frutas, doces e ácidas.

52

atrapalha

frutas secas

Ameixa, damasco, tâmara, uvas-passas, banana-passa etc., além de frutose quase sempre têm fungos e resíduos de inseticidas.

oleaginosas

Nozes, castanhas, amêndoas, amendoim e sementes oleaginosas em geral, em parte por serem muito sujeitas a fungos e radicais livres, em parte porque é dificil mastigá-las a ponto de se desmancharem, o que torna sua digestão lenta e permite que pedaços passem inteiros para os intestinos, onde vão se tornar ilhas de micróbios. Isso pode ser atenuado quando se deixa de molho uma noite, mas elas têm que ser de boa procedência e perfeitas, sem machucados e pontos pretos. Amêndoas são as menos ácidas.

condimentos

Temperos prontos, cubinhos de caldo de carne, frango e vegetais, molhos prontos em geral, por falta de qualidade.

estimulantes

Café, chá-preto, guaraná e cacau em pó, que contêm cafeína, afetam o equilíbrio do açúcar no sangue e excitam o sistema nervoso, que neste momento precisa ficar calmo.

álcool

Bebidas alcoólicas são açúcar fermentado.

produtos industrializados em geral

Refrigerantes, adoçantes artificiais, sucos em caixinha e sucos em geral, refrescos prontos, bebidas isotônicas e similares: produtos químicos podem artificializar a comida a ponto de torná-la um não-alimento tóxico.

53



o que ajuda Para não ter ansiedade, e porque esta dieta dá fome, no início se pode fazer até seis pequenas refeições ao longo do dia: desjejum, lanche, almoço, lanche, jantar, ceia. Comer pouco, desfrutando do prazer de saborear. A cada três horas tem mais. Tudo em pequena quantidade para não sobre-carregar o sistema digestivo. Tudo fresco, gostoso, esbanjando qualidade. E mastigar bem, de modo a produzir bastante saliva, o que além de gerar mais saciedade vai ajudar a ter uma boa digestão, rica em enzimas.

Conservas de leite, como iogurte e coalhada caseiros, feitos com os lactobacilos certos para recolonizar os intestinos; quem não se dá bem com a proteína do leite pode usar apenas o soro, bebido puro ou acompanhando as refeições. E conservas de vegetais, folhas e frutos, que fornecem enzimas além de lactobacilos.

Quando já tiver superado os sintomas, o ideal é voltar às três refeições diárias. Ou seja: aproveite,

pois essa comilança não é para sempre.

leite e vegetais lactofermentados

ovos caipiras

Esta dieta precisa muito deles porque contêm biotina, vitamina do complexo B que impede a transformação dos fermentos em micélios, as formas invasivas dos fungos. São 16mcg de biotina em uma gema de ovo. É a principal sugestão para comer de manhã: ovos quentes, clara dura e gema mole. Temperar com cúrcuma (*Curcuma longa*, açafrão-da-terra) e orégano ou salsinha.

fígado e rins

Figado de galinha, figado e rins de boi também são ricos em biotina. Mais do que a gema do ovo: há 100mcg de biotina 55

ajuda

em 50g de figado de galinha e 30 a 40mcg/100g em figado e rins de boi. A absorção da biotina é reduzida ou impedida pela presença de álcool, clara de ovo crua, cafeína, drogas à base de sulfa e radicais livres.

O problema é conseguir essas vísceras de boa qualidade. O

figado tem que ser vermelho/marrom, de textura firme e cor uniforme. Amarelado ou róseo não serve.

carnes, aves, peixes, frutos do mar, ovas

Todos eles, sendo de boa qualidade, em pouca quantidade, vão fornecer vitaminas, minerais e energia. Nunca fervidos, fritos, grelhados; faça no forno, na chapa, na panela, de preferência malpassados para favorecer a digestão e os nutrientes. Ceviche

- peixe ou frutos do mar curtidos em limão e cebola - é uma boa ideia nesta hora. Carne de porco não se recomenda.

Porções pequenas, bem mastigadas. No jantar, as carnes brancas contribuem para um sono melhor. Na composição do prato, as carnes devem ocupar mais ou menos a sétima parte em peso —

uma de carne, uma de cereais ou tubérculos (dieta suave), cinco de vegetais.

vegetais crus ou crocantes

As enzimas, como já sabemos, entram em cena para melhorar a qualidade de todos os líquidos internos, portanto das células, dos tecidos, da imunidade. Isso quer dizer vegetais crus, lacto-

-fermentados ou ligeiramente cozidos. Com fartura.

Temperar com shoyu e missô, ambos de fermentação natural e não pasteurizados, acrescenta enzimas e nutrientes tanto aos vegetais crus quanto aos cozidos e assados.

limão

O limão é um caso à parte entre as frutas. Além de ser rico em vitaminas, especialmente C, e minerais, seu altíssimo teor de 56

ajuda

ácido cítrico se transforma no estômago em sais alcalinos – como citrato de sódio, carbonatos e bicarbonatos – que normalmente neutralizam rapidinho qualquer fermentação perversa no estô-

mago e nos intestinos. Poucas gotas fazem muito efeito.

Diz a cientista Conceição Trucom, em *O poder de cura do limão*, que ele "realiza uma reengenharia da qualidade hídrica de todo o organismo, beneficiando assim (...) todos os sistemas e órgãos vitais". Faz isso "estabilizando uma condição levemente alcalina em todos os líquidos corporais, seja no sangue, na linfa, no líquido crâniossacral ou nos líquidos intra e extracelulares. E, o que é mais importante, essa estabilização levemente alcalina dos líquidos corporais, que é um pH entre 7,36 a 7,42, é, meta-bolicamente falando, a condição ideal para todos os processos orgânicos acontecerem da forma mais equilibrada e harmônica.

Ou seja, saúde, preservação e prevenção".

O problema, como sempre, é o excesso: muito limão pode alcalinizar demais as mucosas, o que favorece a cândida. Observe seus sintomas e, se piorarem, deixe o limão quieto.

cereais integrais, cozidos e brotados

Cereais integrais não entram na dieta radical. Se a vida se tornar impossível sem eles, passe para a dieta suave, onde entram uma ou duas colheres de painço, trigo-sarraceno tostado (kasha), centeio, aveia, cevada, amaranto ou quinoa, equivalente à sétima parte da refeição em peso. Mastigando muito bem, porque é a mastigação que torna os cereais mais alcalinos.

A boa dica é sempre deixar de molho por uma noite.

Torrar ligeiramente na frigideira antes de cozinhar também é bom, reduz um pouco o amido e abre a película dos grãos.

Grãos germinados de arroz, cevada e painço, passados ligeiramente pela wok (frigideira grande, profunda) com óleo de coco ou gergelim, são muito ricos em enzimas digestivas e empregados 57

ajuda

na medicina tradicional chinesa como alimento contra distúrbios digestivos. Segundo Paul Pitchford, em *Healing with whole foods*, eles são antifúngicos, e também os grãos germinados de centeio e quinoa. Pitchford assegura que numa dieta contra cândida qualquer um desses grãos pode representar 20% do peso da refeição, e os mesmos grãos, brotados, mais 20%. Considera-os uma opção mais saudável do que as carnes.

pão integral de fermentação caseira

O pão integral de fermentação caseira pode ajudar na dieta se comido com moderação – digamos, duas fatias, sempre torradas, de manhã, com óleo virgem de coco, azeite de oliva ou manteiga, par acompanhar os ovos quentes.

O processo longo de fermentação do pão quebra o glúten e elimina a maior parte dos fitatos do trigo, que nos pães de fermentação muito rápida permanecem.

A utilização de fermentos e aditivos nos produtos de padaria, historicamente recente, é que os torna mais daninhos.

Olho vivo: se o pão caseiro der gases ou aumentar sintomas, está atrapalhando.

cará, inhame-do-norte e aipim (Dioscorea sp., Manihot sp.)

São tubérculos que não entram na dieta radical, mas podem ser alternados com os cereais integrais na dieta suave, moderada-mente, cozidos ali na hora, especialmente no jantar. Observe o efeito para decidir qual o mais conveniente.

batata yacon (*Polymnia* ou *Smallanthus sonchifolia*) Esta pode entrar todo dia. É uma raiz tuberosa docinha e crocante, parecida com maçã e pera, originária dos Andes. Por fora parece batata-doce. É rica em vitaminas A, B1, B2, C – e fibras, que retardam a absorção de açúcar pelos intestinos e 58

ajuda

contribuem muito para a sensação de saciedade. Dá frescor à refeição, como o pepino. É servida crua ou crocante. Sempre que descascar ou cortar, passe limão para ela não ficar escura.

Muito boa em sucos de vegetais: fornece líquido..

inhame taro (Colocasia esculenta)

O inhaminho, aquele pequeno e cabeludo, não é tubérculo: é cormo. Considerado hipoalergênico e de fácil digestão, bem como grande reconstituinte de funções imunológicas, pode ajudar muito nesta dieta, comido com moderação. Limpa os intestinos e depura o sangue.

Os havaianos fermentam o inhame taro cozido e amassado com um pouco de água, deixando-o à temperatura ambiente por dois ou mais dias para obter o *poi*, ou *poi poi*, alimento básico de crianças, adultos e idosos, guarnição de peixes e frutos do mar, substituto do mingau no desjejum. Atribuem ao poi sua notável saúde e baixa incidência de cáries.

Relatos interessantíssimos dão conta do efeito tremendamente medicinal do poi para o sistema digestivo. O sabor, porém, é pouco atraente da primeira vez, e é preciso ter muita firmeza para tentar a segunda.

folhas verdes

As folhas verdes são insubstituíveis, portanto indispensáveis, nessa dieta. Primeiro porque é preciso limpar os intestinos, segundo porque é preciso fornecer clorofila para renovar o sangue, terceiro porque elas são riquíssimas em nutrientes.

Todas: repolho, acelga, couve, chicória, alface, agrião, couve-chinesa, repolho, caruru, bredo, rúcula, bertalha, brócolis, mostarda, almeirão, serralha, caruru, beldroega, ora-pro-nóbis, vinagreira, jambu e por aí afora.

Silvestres ou da horta, cruas ou cozidas, elas são tudo de bom.

Cruas, têm vitaminas, minerais, fibras e enzimas, portanto são 59

ajuda

ideais para abrir a refeição – ou fechar, conforme o freguês e a cultura. Cozidas perdem as enzimas, a não ser que sejam passadas apenas rapidamente numa frigideira, tipo wok, e sua temperatura interna não ultrapasse os 47oC.

Chicória e bertalha, refogadinhas, são as campeãs da faxina intestinal. Dieta com elas vai mais depressa e incomoda menos.

folhinhas verdes

Como diz Jamie Oliver, o melhor que uma pessoa pode fazer por si é incluir muitas folhinhas miúdas e aromáticas em suas refeições: salsa, cebolinha, hortelã de vários tipos, coentro, manjericão, funcho, manjerona, orégano, erva-de-santa-maria, alecrim, capim-limão e outras, que também podem ser mascadas a qualquer momento ou aromatizar a água fresca.

folhas lactofermentadas

Elas têm a vantagem de se conservar por muito tempo e tornar a refeição mais prática, sem por isso perderem enzimas e vitaminas **feijões secos**

Para efeitos da candidíase, os feijões secos são carboidratos e não entram na dieta radical, só na suave.

feijões-verdes e seus brotos

Vagem, feijão-verde de qualquer tipo, ervilhas verdes frescas e brotos são liberados.

vegetais sem ou com pouco amido

Abóbora, nabo comprido, cenoura, rabanete, yakon, beterraba, chuchu, vagem, quiabo, maxixe, pepino, aipo, couve-rábano, funcho, cebola, alho, gengibre, alho-poró, alcachofra, brotos de alfafa, de feijão, de bambu... Veja o repertório completo da dieta na página 70.

ajuda

sementes e grãos germinados & seus brotos

De trigo, feijão, gergelim, girassol, abóbora, linhaça, castanhas, amêndoas, amendoim, de preferência no almoço, crocantes.

pepino e melancia

Refrescam e ajudam o corpo a eliminar água, o que favorece a desintoxicação. A parte branca da melancia, com casca e tudo, é um poderoso diurético para usar pela manhã. Pode ser utilizada em chá ou em conserva salgada.

frutas possíveis

Poucas: amoras, moranguinhos, framboesas silvestres e outras frutinhas vermelhas, as *berries*; romã, goiaba e melancia, mo-deradamente – uma hoje, outra amanhã, e assim mesmo só no intervalo entre as refeições, nunca de sobremesa. Vale fazer gelatina de uma das frutas com ágar-ágar, gelatina de algas, que se compra em lojas japonesas ou de produtos naturais. O

modo de usar vem escrito na embalagem.

alho cru

Seu valor no combate à cândida, comprovado em inúmeros estudos, mostra que ele é mais poderoso do que violeta gencia-na, nistatina e outros renomados fungicidas, inclusive para uso tópico. Pode ser alho fresco, cru, mastigado ou amassadinho e incorporado à comida; azeite de alho feito em casa; cápsulas de óleo de alho; pílulas de alho.

cogumelos

Muitos cogumelos, comestíveis ou em cápsulas, ajudam a combater a cândida porque fortalecem o sistema imunológico e regeneram células; entre eles portobelo, shiitake, shimeji, *agaricus*, *ganoderma* ou reishi (orelha-de-pau) e o champignon comum. É equivocada a ideia de que comer cogumelos, que são fungos, faz aumentar os fungos patogênicos.

61

ajuda

estévia (Stevia rebaudiana)

É o único adoçante concentrado que não tem efeitos colaterais.

No início se percebe um gostinho diferente por trás do sabor doce, como em todo adoçante; mas paladar também é hábito, a gente se acostuma. Fermentado, o extrato é microbicida. O

chá é gostoso e ajuda a fechar a refeição.

algas marinhas

Além de muito ricas em sais minerais, elas limpam o sangue, regulam as glândulas, rejuvenescem e matam fungos, com seu alto teor de iodo; o caldo de alga kombu é poderoso.

iodo

Candidíase, hipoglicemia e hipotiroidismo também podem estar ligados à carência desse poderoso fator de equilíbrio para a saúde.

Iodo é um mineral especialmente concentrado nos hormônios da tiroide, que controlam a taxa metabólica, o crescimento, a reprodução, a formação de células sanguíneas, as funções nervosas e musculares e a temperatura corporal. Só.

Como a distribuição de iodo no meio ambiente é desigual, certas áreas, sobretudo as mais distantes do mar, produzem alimentos que não fornecem iodo em quantidade suficiente ao ser humano; isso gera doenças características de disfunção da tiroide, como bócio, ou papada, e retardamento mental; por isso decidiu-se acrescentar iodo ao sal de cozinha. Em 1983 havia 400 milhões de pessoas com carência óbvia de iodo nas regiões mais pobres do mundo, e 112 milhões nas regiões mais ricas.

Doses excessivas de iodo também podem deprimir a atividade da tiroide, produzindo sintomas similares aos da carência. Sinais de alarme: fome descontrolada, aumento de peso, ansiedade, taquicardia, suores, proeminência dos olhos.

Deveríamos consumir diariamente de 0.15 a 0.20mg de iodo, dizem os livros. Mas japoneses consomem quase 100 vezes 62

ajuda

mais: 15 a 18mg de iodo diários. Essa alta dosagem pode ser facilmente obtida pela inclusão de algas kombu, ágar-ágar, arame ou hijiki na alimentação e equivale a 2 gotas de iodo na solução do dr. Lugol (5% de iodo, 10% de iodeto de potássio e 85% de água). O iodo é um poderoso fungicida, e a alga kombu também. Daí sua extrema importância na candidíase.

coco-da-baía (Cocus nucifera)

O coco maduro fresco (aquele marrom, de casca seca) é um grande aliado nesta dieta. Seu óleo é antimicrobiano e fungicida, para uso interno e externo. A polpa pode ser comida aos pedaços ou ralada para acompanhar a comida. O leite de coco dá sabor e qualidade a muitos pratos. O creme, que se forma na superfície do leite de coco fresco que fica na geladeira, é uma delícia. Mas tem que ser natural, feito em casa, porque o da garrafinha tem conservantes, não é absolutamente medicinal.

óleo virgem de coco

É a melhor gordura para quem tem candidíase, pois tem ácido caprílico e quase 50% de ácido

láurico, que aumentam a imunidade e são eficazes contra qualquer fungo. Pode ser consumido puro, uma colher de sopa de manhã, em jejum, e outra ao deitar, longe da tomada de lactobacilos e bebidas lactofermentadas.

Substitui azeite e manteiga em qualquer prato que combine com coco. Também é maravilhoso para passar na pele, nos cabelos, nas partes mimosas, entre os dedos dos pés, nas unhas.

- Fica sólido e opaco em temperatura baixa, às vezes muito duro.
- O que vai ser usado pode ser ligeiramente aquecido em banho-
- -maria. Melhor não fazer isso com o pote todo, pois quanto mais estável for a temperatura, melhor para o óleo.
- É gordura saturada sim, mas inteiramente do bem. Não sobre-carrega o figado e ajuda a baixar o colesterol e os triglicerídios, além de regular a tiroide.

63

ajuda

Óleo "extravirgem" de coco não existe, é firula do fabricante para impressionar incautos. Essa denominação é exclusiva do azeite de oliva. O óleo virgem de coco é extraído da polpa fresca do coco maduro e não da polpa seca, chamada copra.

É comum o óleo virgem de coco ficar rançoso, graças a embalagem e transporte inadequados. É bom abrir, cheirar fundo e provar logo após a compra – o sabor deve ser fresquinho até o fim, o aroma sem qualquer fundo de ranço. Caso não sejam, devolva.

azeite extravirgem de oliva

Um dos mais antigos produtos artesanais da nossa civilização: há milênios é feito do mesmo jeito. Alguns azeites ainda vêm de pequenos olivais e a azeitona é moída em moinho de pedra. Cru ou em refogados rápidos: até 2 colheres/sopa por dia.

Também é bom para pele, cabelos e partes mimosas, tanto das garotas quanto dos rapazes. Dá cheirinho de salada.

manteiga sem sal

Para colocar no seu ovinho e derreter sobre alguma coisa quente. A manteiga pura é tida pelos médicos ayurvedas como uma gordura de ótima qualidade, desde que seja de boa procedência e não esteja rançosa – compre fresquinha e guarde na geladeira, numa embalagem que impeça a entrada de ar e luz.

Colesterol? Não se preocupe. Se a sua taxa for alta, esta dieta provavelmente vai fazer com que ela desça a níveis normais, já que açúcar e frutose são mais formadores de colesterol no sangue do que o

próprio colesterol dos ovos e da manteiga.

psyllium (*Plantago psyllium*, *P. ovata*) O psyllium, tal como a linhaça, é uma sementinha muito rica em fibras, mucilagem e óleos; absorve água e é usada há séculos no Mediterrâneo e no Oriente Médio para dar ao bolo fecal a 64

ajuda

consistência adequada, regularizando o trânsito.

O psyllium contribui para retardar o esvaziamento do estômago e a absorção de glicose no intestino delgado, portanto favorece todas as dietas. Ajuda a reduzir o mau colesterol. Limpa os resíduos das paredes intestinais e assim aumenta o controle da candidíase. Seus óleos, lubrificantes, deixam as fezes pastosas.

Não tem contraindicações. Deve ser ingerido com muita água.

linhaça (Linum usitatissimum)

A linhaça se assemelha ao psyllium em termos de fibras, mas seus óleos são mais valorizados e fartos. Isso quer dizer que ela só deve ser moída para usar na hora. Toda gordura oxida em contato com o ar, produzindo radicais livres.

Quando absorve água, a linhaça incha. Aparece a parte fofinha e viscosa da fibra recobrindo a semente. É ela que ajuda os intestinos e permite a absorção dos preciosos óleos.

linhaça batida com água e limão

1 copo de água filtrada

1 colher/sopa de sementes de linhaça dourada

gotas de limão

Deixar a linhaça de molho durante a noite na água filtrada. De manhã bater ambas no liquidificador com algumas gotas de limão e beber devagar, salivando bem.

óleo de fígado de bacalhau

É indicado para suprir a deficiência de vitaminas A e D nas dietas modernas e ajuda muito nos casos de candidíase, por fornecer ácidos graxos insaturados que trabalham com os ácidos graxos saturados do óleo de coco. Vem em cápsulas e frasco.

pólen de abelhas

Contém muitos nutrientes, inclusive proteínas, e pode ser parte de um lanchinho. Comer 1 colher de sopa por dia, de uma vez 65

ajuda

ou aos poucos, deixando dissolver devagar na boca.

sal e temperos

Todos os temperos são densos, intensos, penetrantes. Interferem nos processos do organismo, têm princípios ativos. Mesmo o sal, uma coisa tão corriqueira, produz efeitos quando é usado de modo medicinal. Melhor errar para menos.

água e chá

Sujou, lavou. Beber água é fundamental, mais ainda quando se quer limpar tudo. São 8 copos de líquido por dia:

- 2 ao acordar
- 2 antes do almoço
- 2 à tarde
- 2 mais tarde,

ou aos golinhos durante o dia todo.

Chá quente ou frio, água fresca com ou sem gotas de limão, água de ervas, caldo de vegetais, animais ou cogumelos, limonada adoçada com estévia, kvass de beterraba, soro de coalhada ou iogurte — sempre um tempo após as refeições, tipo uma hora e meia, para limpar os resíduos.

Beber água quente é muito benéfico para o corpo, que gosta de se manter aquecido e gasta calor para funcionar. Qualquer pouquinho de água quente depois de comer já ajuda a digestão.

Uma xícara pequena de chá, após as refeições, pode proporcionar mais que conforto: prazer.

aos golinhos

Bebida aos golinhos, água fresca com ou sem gotas de limão tem um efeito alcalinizante muito positivo sobre os resíduos da digestão, especialmente cerca de hora e meia depois de comer.

66





Ninguém fica bom comendo
o que não gosta. Dentro do
possível, procure descobrir e
se dedicar a comer o que lhe dá
prazer. Experimente novos sabores,
formas, texturas. Permita-se
pequenos luxos. E deixe existir o
desejo de variar, pois ele é que dá
movimento aos dias.

candidíase gourmet
repertório das dietas radical e suave
sumos vegetais
cenoura
aipo
funcho
pepino
grama de trigo
yakon
suco verde com limão (sem maçã)
probióticos
conservas de vegetais, folhas e frutas
bebidas vegetais lactofermentadas
bebidas de leite fermentado e seu soro
queijo caseiro fresco dieta suave
ovos
quentes
pochês
mexidos
omelete
no consomê
cereais dieta suave
quinoa
painço

trigo-sarraceno tostado
centeio
aveia
cevada
amaranto
70
macarrão dieta suave
de trigo-sarraceno (soba)
massa fresca caseira
leguminosas dieta suave
vagem
ervilha fresca
guandu
feijão-verde
feijão-fradinho
feijão-preto
lentilha
grão-de-bico
frutos
abóboras maduras (todas)
abobrinhas verdes (todas)
chuchu
quiabo
maxixe

pepino
raízes
bardana
nabo comprido daikon
cenoura crua ou crocante
bulbos
nabo redondo
rabanete
beterraba
couve-rábano
funcho
alho-poró
71
repertório
cebola
alho
cormo dieta suave
inhame taro
tubérculos dieta suave
cará
inhame-do-norte
aipim
batata yacon
caules, flores & medulas

palmito	
aspargos	
alcachofra	
brócolis	
couve-flor	
folhas verdes	
alface	
chicória	
escarola	
acelga	
couve-chinesa	
agrião	
rúcula	
mostarda	
bertalha	
catalona	
taioba	
caruru	
bredo	
dente-de-leão	
72	
repertório	
serralha	
ora-pro-nóbis	

beldroega
nirá
cebolinha-verde
salsa
coentro
hortelã
shissô
manjericão
aloe vera (babosa) descascada
crucíferas
couve
repolho
rúcula
brócolis
couve-flor
couve-de-bruxelas
ramas
cenoura
nabo daikon
aipo
funcho
brotos
feijão-verde
girassol

amendoim
bambu
trigo
arroz
73
repertório
painço
cevada
centeio
quinoa
carnes, aves, peixes, frutos do mar, ovos & ovas todos, exceto carne suína
gorduras
óleo virgem de coco
óleo virgem de babaçu
azeite extravirgem de oliva
óleo de gergelim orgânico prensado a frio, cru
manteiga fresca sem sal
gordura natural das carnes
e sabor dos temperos?
salgados
sal
shoyu
missô
ácidos

limão / sumo
soro de iogurte ou coalhada
picantes
alho
gengibre
pimentas
raiz-forte / wasabi
nabo daykon ralado
picantes, doces e aromáticos
74
repertório
garam masala / curry
orégano
sálvia
cebola
canela
cravo
cúrcuma (açafrão-da-terra)
noz-moscada
cardamomo
erva-doce
funcho
sementes de cominho
sementes de coentro

sementes de mostarda
sementes de funcho
sementes de feno-grego
pimentas
limão / raspa da casca
saudades do sabor doce?
polpa de coco
cebola assada ou longamente refogada
batata yacon crua
cenoura crua
abóbora assada ou cozida a vapor com pitadas de sal gelatina de ágar-ágar com leite de coco ou melancia aipim cozido sem sal dieta suave
75



76

Certas transgressões,
muito pessoais, fazem até
bem, porque nos lembram quem
somos, qual é o nosso desejo,
quando é que o galo canta
e onde é que o calo aperta.
Claro que sempre há um preço
a pagar – por transgredir ou por
não transgredir a dieta, o bom

comportamento, o caminho que dá resultados. Mas frustração intoxica e alegria digere toxinas. Se for ceder à tentação, que seja sem culpa e com muito gosto.

"Só o que é de gosto regala a

vida."

77

probióticos

coisinhas azedas do bem

Por mais tecnológico que esteja o mundo, algumas tradições bem antigas se mantêm intactas. Uma delas é produzir e consumir alimentos conservados ou transformados através da fermentação lática, como pão, vinho, cachaça, cerveja, chocolate, coalhada, queijo, mostarda, chucrute, missô, picles e outras felicidades do paladar.

Japoneses comem diariamente vários tipos de conserva. Missô e shoyu, na sopa e nos vegetais, substituem o sal e fazem parte da rotina; são resultado de soja fermentada. Nabo em conserva também é diário, no final da refeição, para limpar o tubo digestivo junto com o chá quente. Eles se protegem especialmente com a ameixinha salgada chamada umeboshi. Que é muito ácida ao natural, mas fica um ano e meio de molho em seu próprio caldo, com sal, e então pode ser usada contra indisposição, dor de cabeça, de garganta, de barriga. Comeu ou bebeu demais?

A gripe está encostando? Seu poder desintoxicante já salvou muitas vidas. Além disso, é um excelente tempero em saladas.

Sólidas ou líquidas, as conservas dão show. Mantêm todas as vitaminas do alimento cru e suas enzimas, que ajudam em todos os processos de transformação da comida, e promovem o crescimento de lactobacilos, bactérias simpáticas que limpam os intestinos e dão qualidade à flora, aumentando a imunidade. Em suma: certas conservas botam ordem no corpo. E o melhor de tudo? É que a gente gosta.

Coalhada e iogurte, por exemplo, quase todo mundo adora. Ao natural, o leite de vaca costuma causar uma série de problemas digestivos e alergias, além de ser produzido com hormônios e antibióticos; mas é só fermentar que ele se torna benéfico para a maior parte das pessoas, se consumido com moderação.

- Chucrute, feito de repolho fermentado com sal, outra preciosidade.
- Poderoso alimento e remédio há milênios, é hoje reconhecido pela medicina como agente decisivo contra câncer, diabetes e outras doenças crônicas e degenerativas. Combate fungos.
- Comer vegetais em conserva caseira é uma forma muito boa de equilibrar qualquer tipo de alimentação, especialmente a mais pesada. Não é por acaso que salsichas são servidas tradicionalmente com mostarda e ketchup, ambos conservas.
- Mas há um pequeno detalhe que faz a diferença: os processos industriais quase sempre eliminam a fermentação viva, e sem ela o valor medicinal é zero. Pior: vinagre de álcool e aditivos químicos, como corantes e conservantes, agridem o organismo e destroem a flora intestinal. Ou seja, bom é fazer as conservas em casa. Com produtos orgânicos, já que aditivos químicos muitas vezes sabotam a fermentação.
- É simples? Bastante. Fácil? Também. Onde é que pega? No fato de que as coisas nem sempre saem tão bem quanto da vez anterior. A boa conserva é fruto do encontro perfeito entre os ingredientes, o tempo, a temperatura, a luz, o sal, o fermento, a pessoa, a vasilha e os imprevistos.
- Meia dúzia de vidros de boca larga, com tampa; meio metro de filó; dois ou três paninhos de fralda; elásticos ou barbantes: eis o equipamento básico.
- Ah, e uma boa chaleira para ferver bastante água e esterilizar bem todos os vidros.

conservas de leite

- O leite é riquíssimo em açúcar, no caso lactose, e bactérias amam açúcar, portanto leite é seu paraíso. Toda cultura tem um leite fermentado. O sabor varia conforme os micróbios da região, no caso do leite cru, e da semente que se transmite de mão em mão, como é o caso dos grãos do kefir caucasiano, do tara tibetano, 79
- do koumiss russo, do iogurte iugoslavo que se espalhou pela Ásia Menor e pela Europa. Cá na terra é natural a coalhada, trazida pelos portugueses, bem como as vacas leiteiras que não existiam por aqui. O leite de cabras e ovelhas também pode ser fermentado, geralmente com vantagens em termos de digestão, assimilação e pureza, pois é mais comum seu tratamento ser orgânico.
- Frank Kosikowski, cientista alimentar da Cornell Univesity, EUA, classifica o leite fermentado em quatro tipos. O primeiro apresenta fermentação dupla: lática e alcoólica, inclui kefir e koumiss.
- O segundo é altamente ácido, geralmente só com *Lactobacillus bulgaricus*. O terceiro é medianamente ácido, produzido só com *Lactobacillus acidophilus*, que acidifica lentamente e pouco. O
- quarto é pouco ácido, caso da coalhada e do creme azedo.
- Hoje em dia a maior parte das sementes de iogurte combina pelo menos duas bactérias diferentes uma altamente ácida e outra baixa, que modera a acidez do produto final.

coalhada

Uma tigela de leite cru, orgânico, largada na pia, acidifica naturalmente sob a ação de bactérias como *Strep tococcus lactis* e *S*.

cremoris, e vira coalhada. Mais ou menos assim: o leite começa a se degradar pela ação de suas próprias bactérias, fazendo o soro se desprender da caseína, a proteína do leite, que coagula; no coágulo se desenvolvem lactobacilos que se alimentam da lactose e produzem ácido lático, que age como conservante das proteínas do leite e demais nutrientes, o que inclui preciosas enzimas. Esse leite não pasteurizado produz por si os lactobacilos acidófilos que vão predominar na coalhada, neutralizando outras bacté-rias e micróbios. É isto que continuarão fazendo no tubo digestivo.

O creme que se junta na superficie é delicadamente azedo, o famoso *creme fraiche* francês. Uma iguaria.

80

coalhada de leite cru, orgânico

deixar o leite em vasilha de louça ou vidro, coberto por um pano, até coalhar. Isso pode levar de 24 a 72 horas, dependendo do clima e da temperatura. O leite faz tudo sozinho: coagula, fermenta, vira coalhada, soro e queijo.

1 litro de leite = 1 litro de coalhada (com soro)

coalhada de leite pasteurizado

é preciso usar como fermento um pouco de coalhada ou iogurte prontos que tenham lactobacilos vivos.

- 1 litro de leite de vaca ou cabra
- 1/2 xícara de coalhada ou iogurte
- Quando ambos estiverem na temperatura ambiente, misture em vasilha de louça ou vidro, cubra com um pano e deixe fermentar de 12 a 24 horas.
- A coalhada fica pronta quando o leite está coagulado, o soro já aparecendo nas beiradas, e o sabor é levemente ácido.

Pode transferir para recipientes menores, de vidro com tampa.

iogurte

O iogurte é leite quase fervido e acidificado por bactérias de pro liferação controlada, como *Streptococcus ther mo philus*, *Lactobacillus yogurtii*, *L. bulga ricus*, *L. acido phillus* e *L. bifidus*.

- Você pode comprar no comércio se na embalagem estiver escrito
- "contém lactobacilos vivos", ou fazer em casa com leite comum e lactobacilos em pó encontráveis em lojas de produtos naturais.
- Se preferir comprar nos Estados Unidos, onde esses produtos são muito baratos, procure por *yogurt starter*.

iogurte caseiro

- 1 litro de leite, cru ou pasteurizado, de vaca ou cabra 1/2 xícara de bom iogurte, ou
- 1 pacotinho de Bio Rich ou outra marca de fermento 81
- Leve o leite ao fogo, mexendo sempre para não grudar na panela, até ele se agitar mostrando que vai ferver; apague o fogo e deixe o leite arrefecer até mais ou menos 42-45oC.
- Se você não tem um termômetro, pode medir a temperatura com o dedo: o leite deve estar nem tão quente que queime o dedo, nem tão morno que possa mexê-lo. Ou seja, na temperatura chamada esperta. Nessa hora é que você vai misturar meia xícara de iogurte pronto ao novo leite.
- Se for usar lactobacilos em pó: dissolva à parte com um pouco do leite morno; misture ao restante mexendo bem para dissolver totalmente e disponha em uma vasilha grande ou várias pequenas.
- Tempo de fermentação ideal: 24 horas. As iogurteiras elétricas dizem 8 horas nem sempre suficientes para a transformação total da lactose. Fora delas, tem que manter o leite morninho no forno pré-aquecido, em caixa de isopor ou garrafa térmica.
- A quase fervura do leite serve para eliminar as bactérias naturais, reduzindo a competição com os lactobacilos, e dá ao iogurte uma textura considerada melhor.

o sabor é azedo mesmo

- Porque o ácido lático, como diz o nome, é ácido, azedo. Mesmo quem a princípio não gosta acaba se acostumando.
- Seja coalhada ou iogurte, é para tomar sempre de estômago vazio, sem misturar com outros alimentos e sem adoçar, a não ser com estévia.

tomar à temperatura ambiente

Produtos do leite, mesmo fermentados, são de natureza fria e costumam produzir umidade e muco; se estiverem gelados ainda roubarão calor do corpo. Morninhos ou à temperatura ambiente são mais benéficos. Por isso, tire da geladeira o que vai tomar pelo menos duas horas antes; se não der tempo, coloque em banho-maria – dentro de uma caneca, em água bem quente, o fogo apagado, por 2 ou 3 minutos apenas, mexendo com uma colher até amornar.

temperos picantes neles

Canela, cravo, noz-moscada, gengibre, cúrcuma, cominho, pimenta-do-reino, cardamomo, zimbro, cebolinha-verde, alho, mostarda: todos são usados para ajudar na digestão dos laticínios.

queijo de coalhada / boursin |dieta suave

Forre uma vasilha com um pano de prato ou fralda. Despeje a coalhada, junte as quatro pontas de pano e amarre, torcendo um pouquinho. Pendure sobre a vasilha para continuar colhendo o soro, ou pouse sobre uma peneira, coador, funil ou qualquer outra coisa furada que não seja de alumínio. Depois de algumas horas, terá um queijinho caseiro de fermentação leve, rico em lactobacilos, que pode ser usado enquanto estiver fresco. Conserva-se por mais tempo com sal e ervas, coberto por azeite virgem de oliva.

Quando comer, fique de olho nos sintomas. Podem piorar.

soro de coalhada ou iogurte

Quando o leite é acidificado, suas proteínas sólidas se aglutinam e as solúveis ficam no soro, o líquido meio transparente que se separa do coalho – naturalmente ou por drenagem, como na receita do queijo, acima. As proteínas do soro são mais fáceis de digerir e já vêm com cadeias ramificadas de aminoácidos, prontos para reconstruir músculos, por isso é que os atletas adoram.

O melhor modo de consumir o soro é bebê-lo ao natural, para obter lactobacilos e enzimas. Não obstante, em muitos países se faz sopa cozinhando vegetais, como batata e abóbora, no soro.

Ele é um ótimo tempero ácido para saladas, vegetais crocantes e cereais germinados ou cozidos. Uma de suas melhores virtudes é dar mais qualidade às conservas de vegetais.

da soja: shoyu e missô de fermentação natural

O feijão de soja sempre foi muito valorizado dentro do processo agrícola da China, não por fornecer alimento mas por devolver ao solo o nitrogênio necessário ao plantio dos quatro cereais 83

nobres: trigo, cevada, aveia e painço. Daí ser chamado pelo chineses antigos de quinto grão.

Somente a fermentação longa torna a soja benéfica como alimento. O Japão desenvolveu ao máximo essa técnica com excelentes resultados. Shoyu e tamari, os dois molhos salgados da soja, e missô, a massa de soja salgada, hoje são usados no mundo inteiro.

Se forem de fermentação natural, e os molhos não pasteurizados, fornecem lactobacilos e enzimas. Se não forem, esqueça: atrapalham. Leia os rótulos e observe seus sintomas.

shoyu

Esse molho escorre da soja fermentada com sal e "é o elixir salgado que dá à comida oriental seu caráter único", diz Sally Fallon em *Nourishing traditions*. A feitura correta demora seis, oito meses. "O processo longo e cuidadoso cria um mix de compostos fenólicos, incluindo uma forma natural de ácido glutâmico que contribui para o sabor e o aroma únicos do molho de soja de fermentação tradicional", diz ela.

Explica que o método moderno usa um biorreator que apronta o molho de soja em dois dias, deixando nele o tipo de ácido glutâmico não natural que se encontra no MSG, monoglutamato sódico, o realçador de sabor excitotóxico para os neurônios.

Feito da forma correta, o shoyu tem enzimas proteolíticas, que ajudam na digestão das proteínas. Nisso se assemelha ao tradicional molho inglês, ou Worcestershire Sauce, também obtido através de longa fermentação.

missô

É a fermentação dos feijões de soja cozidos e também demora de seis meses a dois anos para ficar pronto. Pode ser feito com cereais (trigo, arroz, cevada) ou soja pura. O missô claro tem sabor suave e adocicado e é mais jovem. O missô escuro, de sabor forte, geralmente é feito só com soja e tem mais poderes medicinais.

84

Não se deve aquecer o missô e o shoyu para não perder as enzimas. É essencial usá-los sempre com vegetais frescos, crus ou crocantes, cebolinha-verde crua ou outra folhinha aromática.

Não se deve usar só com cereais cozidos: fermentam.

sopinha de missô tradicional

Pode ser feita com caldo de peixe ou de vegetais, sempre acrescentando alguma coisa fresca como brotos de feijão ou outros brotos e alguma folha, como couve-chinesa ou repolho cortado fininho, e cebolinha-verde picada por cima.

Não são saudáveis as missoshiros de restaurante e sachets, por falta de qualidade e excesso de glutamato sódico (msg).

Também não é só aquecer uma água e misturar missô; precisa dos ingredientes frescos, no mínimo da cebolinha-verde.

tofu curado em missô | dieta suave

O tofu tem que ficar inteiramente coberto pelo missô. Pode-se aplicar direto o missô em torno do tofu ou espalhar uma camada grossinha de missô em pano de fralda, ou gaze, para embrulhar o tofu. Vai dar soro; escorra e descarte. Espere de 48 a 72 horas para começar a comer. Sempre com gengibre e cebolinha-verde.

conservas de vegetais

A maior parte dos vegetais serve para fazer conservas: repolho, pepino, cenoura, gengibre, nabo, rabanete, beterraba, gengibre, cebola, cebolinha, alho, abobrinha, quiabo, maxixe, folha de uva, couve-chinesa e muitos outros. Temperinhos tradicionais para conservas: cravo, cardamomo, canela, alho, gengibre, pimentas, ervas aromáticas, sementes de cominho, coentro, mostarda, zimbro. Invente, experimente!

no missô

Encha um pote de louça ou cerâmica com missô até a metade e coloque lá dentro cenourinhas, nabos, pepino japonês ou pequeno (cornichon) em pedaços. Feche com um filó. Depois de 5 dias pode guardar na geladeira e começar a comer.

85

em salmoura

2 litros de água sem cloro

100g de sal

Logo cedo aqueça a água até quase ferver; apague o fogo, misture o sal e deixe esfriar.

Prepare os vegetais, lavando e cortando como quiser, se quiser cortar, e coloque nos vidros de boca larga, sozinhos ou misturados, com temperos ou não.

Quando a salmoura estiver fria, cubra com ela os vegetais, mantendo livres 3cm no alto do vidro e amarrando um pano de fralda, gaze ou filó para tampar. Deixe 48 horas à temperatura ambiente. Tire qualquer nata ou mofo que aparecer, tampe bem e guarde na geladeira. Já pode começar a comer.

Ideal para cebolas inteiras, rabanetes, pepinos e cenouras pequenos, nabos, brócolis, couve-flor.

em água, sal & soro

O sal ativa e controla a fermentação, o ácido lático do soro do leite também. A combinação é um sucesso.

medidas de água

Variam. O líquido deve cobrir os sólidos e ultrapassar 2 dedos.

medidas básicas de vegetais, sal & soro

para 1/2 quilo de vegetais,

2 colheres (sopa) rasas de sal marinho, ou

1 de sal e

4 de soro caseiro de iogurte ou coalhada

repolho: chucrute

500g repolho

2 colheres (sopa) rasas de sal marinho

Corte bem fininho o repolho; coloque com o sal numa vasilha resistente e soque com um pilão de madeira durante dez minutos ou mais, até juntar um caldo suficiente para cobri-lo bem.

86

Transfira tudo para um pote de boca larga, junte uma colher de sopa rasa de sementes de cominho, misture e aperte tudo para o fundo, de modo que o repolho fique sempre coberto por dois dedos de caldo. Tampe o vidro, deixe três dias na temperatura ambiente e então guarde na geladeira. Já pode ser comido, mas melhora à medida que amadurece.

Importante: manter vazio um espaço de dois dedos no alto do vidro para o gás da fermentação. Caso apareça espuma, ou mofo, simplesmente retire. Eles não comprometem a conserva.

nabo daikon

500g de nabo daikon ralado

2 colheres (sopa) rasas de sal marinho, ou

1 de sal e

4 de soro caseiro de iogurte ou coalhada

Repita o método do chucrute.

O nabo daikon ajuda muito a digestão e é comum em casas e restaurantes japoneses, preparado de vários modos. Diurético e descongestionante, sua conserva é especialmente rica em lactobacilos.

gengibre

500g de gengibre

2 colheres (sopa) rasas de sal marinho, ou

1 de sal e

4 de soro caseiro de iogurte ou coalhada

água sem cloro, aquecida até quase ferver, já fria Descasque e corte o gengibre em fatias finíssimas; repita o método de socar até juntar caldo. Coloque no pote, aperte, cubra com a mistura de água, soro e sal. Se for necessário, acrescente água. Deixe 3 dias à temperatura ambiente, tampe e guarde na geladeira.

Este gengibre não é doce como o do restaurante japonês.

87

cenoura e gengibre

- 4 xícaras de cenoura ralada
- 1 colher/sopa de gengibre fresco ralado
- 3 colheres (sopa) rasas de sal marinho
- O procedimento é o mesmo da conserva de gengibre.

couve-chinesa

1k de couve-chinesa

4 colheres (sopa) rasas de sal marinho (40g)

Lave e escorra bem as folhas, polvilhe com sal e coloque sobre elas uma tábua com um peso de 3k ou mais, para que soltem seu sumo. Quando estiverem submersas, pode retirar o peso e transferir para um vidro, com o líquido, enrolando as folhas em charutinhos. Em três dias a conserva fica pronta. Prove; lave antes de servir se achar muito salgada.

kimchi

- 1 repolho de tamanho médio
- 250g de nabo daikon
- 1 colher/sopa rasa de sal
- 3 xícaras de água sem cloro
- 1 colheres (sopa) de gengibre fresco bem picadinho 1 dente de alho também picadinho
- 1 cebola picada
- 1 colher/chá de pimenta vermelha picadinha
- 1 colher/chá de mel

Corte o repolho em quadrados de 4cm, fatie o daikon e misture ambos com sal e água numa vasilha grande, onde vão repousar durante a noite. De manhã remova repolho e daikon e coloque num pote de louça ou vidro, de boca larga; junte os outros ingredientes; cubra com o líquido até chegar a dois dedos da borda. Tampe com um pano e deixe fermentar de três a sete dias.

Guarde na geladeira em vidros pequenos, bem fechados. Esta receita é tradicional das Coreias do Norte e do Sul, onde se ensina a não perturbar as conservas sem necessidade.

88

conservas de frutas

limão com canela

400g de limão orgânico

3 pedaços de canela em pau

100ml de sumo de limão

3 colheres (sopa) rasas de sal marinho

2 colheres (sopa) de soro de leite caseiro

Corte os limões em fatias bem finas e depois em quartos. Coloque no pote de boca larga com o sal e a canela e soque um pouco para liberar o caldo. Acrescente o sumo de limão misturado ao soro e cubra com ele os limões de modo que o líquido ultrapasse em dois dedos os sólidos.

Tampe bem e deixe à temperatura ambiente por 2 semanas, virando o pote todos os dias. Guarde na geladeira e descarte a polpa quando for usar.

umeboshi / ameixa salgada japonesa

É um rápido e poderoso regularizador do pH do tubo digestivo.

A fruta é a umê (*Prunus mume*) ainda verde. Riquíssima em ácido cítrico, deve ficar no sal por um ano e meio, geralmente com folhas de shissô (*Perilla frutescens*), para se tornar benéfica.

Quando comprar, guarde durante um ano para ter certeza de sua eficácia medicinal. E despreze serenamente a data de validade.

Umeboshi, shoyu e missô, quanto mais velhos, melhores.

fazendo umeboshi em casa

4k de umê verde

- 600g de sal marinho (15%)
- 1 balde plástico
- 1 prato que se encaixe bem no balde
- 1 pano para cobrir
- 1 peso de 8 quilos
- Coloque no balde, lavado e enxugado, a umê verde limpa, sem o cabo e sem a tampinha e bem seca, porque água estraga conservas. O sal por cima. Então a outra bacia, furada, encaixada 89
- na primeira. Aí um pano cobrindo as duas, até porque ficou um vão entre uma e outra, e o peso por cima de tudo, que é para as ameixas soltarem seu caldo.
- Depois de um mês aparecem no mercado as folhas de shissô vermelho. Então, compre
- 4 maços de shissô vermelho e
- 2 colheres/sopa de sal.
- Lave as folhas de shissô, polvilhe o sal e esprema com as mãos.
- Dispense a água vermelha que sai e coloque as folhas, com as umês e seu caldo salgado, em potes grandes de boca larga. São as folhas de shissô que dão a cor avermelhada à umê.

limãoboshi e tamarindoboshi

Com limões orgânicos e tamarindos, igualmente ricos em ácido cítrico, se faz o mesmo tipo de conserva, com efeitos semelhantes ao da umeboshi.

banchá com umeboshi

Faça o banchá fervendo as folhas por três a cinco minutos e deixe em infusão mais dez. Desmanche uma umeboshi na caneca, sirva o banchá por cima e tome bem quente quando tiver algum desconforto digestivo, indisposição, resfriado, dor de cabeça.

Para uma desintoxicação leve e rápida, use banchá com umeboshi à noite e ao levantar durante 3 dias.

umeboshi carbonizada

O carvão pode ser um grande companheiro no tratamento da cândida, por absorver as toxinas predatórias que ela produz.

Ajuda a conter o crescimento dos fungos e a minorar a sensação de mal-estar quando se vão.

Umeboshi carbonizada – no forno, na frigideira ou na chama do fogão, espetada num garfo – é como carvão vegetal ativado, com excelentes propriedades desintoxicantes. Toma-se o carvãozinho de umê, bem socado até virar pó, com uma xícara de banchá quentinho ou só água quente.

90

bebidas lactofermentadas

O tempo de fermentação das bebidas lactofermentadas pode variar de 48 a 72 horas, dependendo da temperatura ambiente e do grau de acidez desejado. Sabe-se que fermentou quando começam a vir pequenas borbulhas à superfície. Daí em diante ficarão cada vez mais ácidas se o frio não impedir.

rejuvelac de trigo e outros grãos

250g de trigo orgânico em grão

ou qualquer outro cereal orgânico

água filtrada (sem cloro)

- 1 vidro de boca larga de 1 litro, com tampa
- 1 pedaço de filó para cobrir a boca do vidro
- 1 elástico para prender o filó
- Lave e deixe os grãos de molho na água durante a noite, com o filó na boca do vidro, sem tampa.
- De manhã lave duas ou trê vezes e coloque o vidro de boca para baixo para escoar toda a água.
- O filó impede a saída dos grãos e eles vão começar lentamente a brotar. Lave duas ou três vezes por dia.
- Depois de 48 horas, quando já estiverem aparecendo os germes, lave bem e complete o vidro com água filtrada, fechando com o filó.
- Deixe à temperatura ambiente por 48 horas e coe. O líquido, um tanto amarelado e opaco, com sabor suave e levemente ácido, é o rejuvelac. Guarde em vidro tampado na geladeira.
- Os grãos ainda podem mais dois litros sucessivos de rejuvelac, cada qual fermentando por 24 horas à temperatura ambiente.

suco de repolho fermentado

1/4 de repolho orgânico

1 colher de chá de sal

- 1/4 de xícara de soro de coalhada ou iogurte
- água filtrada sem cloro
- 1 vidro de 1 litro com boca larga

91

- Corte o repolho bem fininho, soque um pouco com pilão de madeira só até ele soltar algum sumo e coloque tudo no vidro com o sal, o soro e a água filtrada.
- Feche o vidro com a tampa e deixe 48 a 72 horas à temperatura ambiente, até ver que fermentou. Depois, geladeira.
- Deste é para ir tomando copinhos ao longo do dia.

sobre o repolho

- Muito usado em medicina popular, externa e internamente.
- Rico em vitamina C e enxofre, limpa as mucosas intestinais e evita uma infinidade de problemas infecciosos e inflamatórios.

kvass de beterraba

- 2 beterrabas médias ou 4 pequenas, orgânicas
- 1 colher de chá de sal
- 1/4 de xícara de soro de coalhada ou iogurte
- água filtrada sem cloro
- 1 vidro de 1 litro com boca larga
- Cortar as barbelas da beterraba, escovar debaixo da torneira e picar com faca (não ralar nem usar o processador).
- Colocar as beterrabas picadas, o soro e o sal no vidro e completar com água filtrada.
- Mexer, tampar bem e manter à temperatura ambiente por 48 a 72
- horas; então guardar na geladeira.
- Coar e servir. Tomar 2 xícaras por dia, antes das refeições.

sobre esta receita

Estava pesquisando sobre gordura & candidíase no livro *Eat fat, lose fat*, de Mary Enig e Sally Fallon, da Weston A. Price Founda-tion, quando me deparei com o seguinte texto: "Christine sofreu com candidíase muitos anos (...) e começou a tomar o kvass de beterraba, uma xícara antes de cada refeição. Os resultados foram mágicos. Os sintomas de cândida desapareceram imediatamente e a fadiga também."

92

Kvass é uma bebida fermentada de origem russa, geralmente feita a partir de um pedaço de pão seco, ou da própria massa crua do pão. Refresca, alimenta e é muito popular. Tem sido amplamente usado na Europa em terapias contra o câncer. Depoimentos indi-cam que é excelente contra fadiga crônica, sensibilidade a produtos químicos, alergias e problemas digestivos.

O kvass de beterraba tem "extraordinários poderes curativos: grande tônico do sangue, promove a regularidade intestinal, ajuda a digestão, limpa o figado, equilibra o pH do sangue e é um bom tratamento para pedras nos rins".

É gostoso, levemente salgado, e a cor é linda. A sensação de bem-estar é imediata.

sobre a beterraba

É muito rica em folacina, potássio, magnésio e enxofre.

A folacina, ou ácido fólico, faz parte do complexo B e é a vitamina antissenil por excelência. Faz diferença em unhas, cabelos, medula óssea, sistema imunológico, células vermelhas e algumas membranas mucosas que dependem diretamente dela.

O potássio contribui para a transmissão dos impulsos nervosos, o controle das contrações musculares do esqueleto e a norma-lidade da pressão sanguínea. Interage com o sódio (no caso o sal do kvass) no equilíbrio dos fluidos corporais e participa do metabolismo de carboidratos e proteínas. Também é antissenil.

O magnésio trabalha com o fósforo para fixar o cálcio nos ossos e nos dentes e permite que toda a musculatura do corpo relaxe após uma contração. Regula o aproveitamento de diversas vitaminas, inclusive do complexo B.

O enxofre é antibiótico natural, desintoxicante, antioxidante e ra-dioprotetor. Limita e desativa isótopos radiativos e metais pesados como cádmio, chumbo e mercúrio. Desintoxica figado e rins.

93

água benta de feijão-fradinho

Receita simplérrima, enviada por Simone Campello ao blog Deixa sair. Melhora muito os sintomas genitais nos primeiros dias. Ela diz que ficou curada para sempre, mesmo bebendo cerveja.

1/2 copo de feijão-fradinho

- água filtrada para completar
- Cobrir e deixar de molho à noite.
- Coar e tomar de manhã, em jejum, por no mínimo quinze dias.

A UFPE, Universidade Federal de Pernambuco, já fez todos os estudos genéticos no fradinho, que chamam feijão-caupi, e constatou que ele dá um ótimo remédio de uso externo, provavelmente em spray, para "afecções ginecológicas".

94

pães possíveis

pão integral de fermentação lenta | **dieta suave** Não leva fermento; o que o faz crescer é a fermentação lenta da própria farinha, tornando o trigo mais fácil de digerir e mais nutritivo, já que a fermentação cria vitaminas B e lactobacilos.

O sabor desse pão é ligeiramente mais ácido.

A fermentação rápida não transforma suficientemente o glúten, indigesto e tóxico para muitas pessoas.

para fazer um pão de um quilo

1k de farinha de trigo integral

À noite, junte 400g da farinha com água suficiente para formar uma papa grossa, que você mistura com uma colher de pau e cobre com um pano. De manhã terá uma massa meio fermentada, talvez até com algumas bolhas.

Junte 1 colher/chá de sal, 1 colher/sopa de óleo e vá adicionando o restante da farinha aos poucos. Quando se tornar impossível mexer com a colher, ponha a massa sobre uma superficie limpa e polvilhada com farinha; amasse bem, sovando até obter uma consistência firme e macia que solte das mãos.

Unte com óleo uma forma de pão, coloque a massa, faça alguns cortes diagonais em cima e deixe crescer durante o dia. Asse à noite, para comer no dia seguinte.

pão integral com fermento caseiro | dieta suave o fermento

é preparado em casa e será a semente de muitos pães.

- 1 xícara de água filtrada
- 1 xícara de farinha integral

Misture em vasilha de louça ou vidro, muito bem lavada e esterilizada com água fervente, e cubra com um pano. Deixe em lugar morninho, mexendo bem com uma colher uma vez ao dia. Em três dias deverá estar borbulhando. Pronto: é o fermento. Guarde 95

na geladeira, tampando sem apertar.

Sempre que retirar uma quantidade de fermento, reponha partes iguais de farinha e água, misture e volte a guardar na geladeira.

Ou, se preferir, junte uma xícara da própria massa crescida do pão que estiver fazendo.

o pão

7 xícaras de farinha integral

1/2 xícara de fermento caseiro

2 1/2 xícaras de água

1 colher/chá de sal

Misture tudo numa vasilha de louça ou vidro e amasse, sovando a massa para que fique macia e elástica. Deixe descansar por duas ou três horas na vasilha. Retire então o equivalente a uma xícara para guardar como fermento. Volte a amassar, sovando com muita vontade.

Quando achar que está bom, divida como quiser e coloque em assadeiras, ou formas de pão, untadas e polvilhadas com farinha.

Faça alguns cortes em cima. Cubra e deixe crescer por 6 horas (menos, no calor).

Asse em forno médio por 45 a 50 minutos, tendo o cuidado de colocar uma vasilha de água no fundo do forno para o pão ficar mais macio.

palitos ou biscoitos

A mesma massa do pão pode ser usada para modelar palitos, rosquinhas e outros formatos de biscoitos, aos quais podem ser acrescentadas ervas e sementes de gergelim. Deixa-se crescer menos tempo.

pão de grãos brotados | dieta suave

3 xícaras de trigo em grão

Deixar de molho uma noite, escorrer, colocar em vidro de boca larga, tampado com um pedaço de filó ou gaze preso com elástico; lavar duas vezes por dia; deixar com a boca para baixo, de modo que a água escorra toda; repetir as lavagens diariamente; quando 96

o germe estiver do mesmo tamanho do grão, pode fazer o pão.

Moa os grãos brotados em moinho de cereais ou máquina de moer carne; amasse bem e dê o formato desejado. Coloque em assadeira untada e asse em forno baixo por cerca de duas horas.

massa de inhame taro | dieta suave

Além de ser ótimo para o sistema imunológico, rico em zinco e outros minerais, o inhame é muito versátil na cozinha: faz purê, sopas, chips no forno e massas deliciosas como estas abaixo.

bolinhos de inhame taro

Cozinhe, descasque e amasse ligeiramente os inhames com um pouco de cebola ralada, cebolinhaverde picada ou alho-poró em fatias fininhas, umas pitadas de cominho e outras de sal; junte farinha de trigo só para dar liga, pincele com gema de ovo e asse no forno até a superfície secar.

forminhas de inhame taro

Descasque e rale os inhames crus na parte mais fina do ralador, para obter uma papa líquida. Junte aveia ou farinha de qualquer cereal integral (feita na hora, batendo o cereal levamente tostado no liquidificador) até conseguir uma consistência boa, mas ainda úmida. Tempere a seu gosto: com ervas, sementes de cominho ou de erva-doce, umas pitadinhas de sal. Unte forminhas, encha com a massa e ponha em forno bem quente durante cinquenta minutos.



caldos e sopas caldo de vegetais Pode ser feito a qualquer momento com vegetais variados, misturando raízes, bulbos, talos, folhas e ervas, fresquinhos ou que já estejam ficando velhuscos na geladeira. Ferver em água durante 40 minutos, coar, descartar os sólidos, já esgotados. Temperar com missô e cebolinha-verde picada. Pode despejar bem quente sobre brotos de feijão ou folha picadinha de couve-chinesa para equilibrar o muito cozido com o muito fresco. Gotas de gengibre ralado e espremido ou limão caem bem.

Ponha de molho em meio copo de água sem cloro (mineral ou de fonte). Depois de uma a três horas a água estará esverdeada. Retire a alga, aqueça o caldo sem deixar ferver, tempere com missô.

Corte com uma tesoura um pedaço de mais ou menos 3 x 3cm de alga kombu e limpe com um pincel

para tirar resíduos. Não se incomode com a poeirinha esbranquiçada que ela tem, são sais.

caldo de alga kombu

Se não gostar do sabor, pense em juntar gengibre, limão ou alho.

A alga pode ser utilizada em outros pratos.

outras algas marinhas

Algas arame e hijiki devem ser lavadas rapidamente sob a torneira, dentro de uma peneirinha; ficam de molho meia hora em pouquinha água e podem ser refogadas como qualquer outro vegetal. Aproveitar a água na sopa.

Alga wakame não precisa cozinhar. Após ficar de molho, pode entrar ao natural em qualquer prato.

caldo de cogumelo shiitake

- 4 cogumelos shiitake secos, de tamanho médio
- 2 xícaras de água fervendo

99

sal ou shoyu

cebolinha-verde

Leve a água ao fogo. Quando estiver fervendo, coloque os shiitakes, tampe, baixe o fogo e dexe ferver por 5 a 8 minutos.

Retire os shiitakes, reserve para usar em outro prato, sirva o caldo com shoyu e cebolinha.

caldo de alho: aïgo boulido

Uma das mais antigas tradições da Provence, na França, este caldo de alho tem fama de salvar vidas.

- 1 litro de água
- 1/2 colher/chá de sal
- 6 dentes de alho amassados
- 1 raminho de sálvia
- 1 raminho de tomilho
- 1/4 de folha de louro
- 1 gema de ovo

Ferver por 10 minutos a água com alho e sal. Juntar um raminho de sálvia e outro de tomilho, se

- possível frescos, e 1/4 de folha de louro. Tampar e retirar do fogo.
- Deixar em infusão de 10 a 15 minutos e retirar as folhas.

Desmanchar a gema em um pouco do caldo e misturar ao restante, para engrossar. Tomar puro na dieta radical. Na dieta suave, servir em prato fundo onde já estejam duas fatias de pão integral de fermentação longa, torradas e regadas com azeite.

caldinho de rã

É famoso por limpar pulmões e intestinos e restaurar a flora intestinal, fortalecendo o sistema imunológico. Para uma rã limpa, 4 copos de água; ferver em fogo baixo até reduzir à metade; dá para dois ou três dias. Tomar uma xícara em jejum, quente, com ou sem gotinhas de shoyu ou limão, com ou sem sumo de salsa fresca, durante uma semana; parar uma semana e repetir.

100

caldo de carne caseiro

O bom caldo de carne leva osso, de boi ou de cordeiro. O de maior reputação é feito com ossobuco, o osso da perna dianteira do boi, que tem tutano por dentro e músculo por fora. Tutano é a medula óssea, gordura rica, leve e saborosa. A receita clássica leva vegetais que aumentam valor e sabor.

- 1k de ossobuco ou 1/2k de músculo
- 2 cenouras médias
- 1 nabo redondo médio
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho ou 1 pedaço de gengibre
- 2 talos de aipo
- 1 colher/chá de sal
- 2 folhas de louro
- 1 colher/chá de tomilho
- Ponha tudo a ferver com bastante água, em fogo baixo, durante três horas; coe, dispense os sólidos e guarde o caldo. Retire as placas de gordura depois de esfriar. Pode congelar.
- O tutano deve ser retirado de dentro dos ossos ainda quente, com uma faquinha ou colher pequena, para desmanchar no caldo. Ou comer com torradinhas integrais e sal, na dieta esperta.

caldo caseiro de frango ou galinha

Frango é um jovem rapaz, galinha é uma velha senhora. Dizem os entendidos que o bom caldo medicinal é de galinha, cozida até desmanchar. Use as partes menos nobres — carcaça, pescoço, asas, pés, com ou sem a pele, e faça como o caldo de carne.

Desengordure depois se achar necessário. Nesta dieta as gorduras animais são importantes, e se o frango for de boa procedência, como deve ser, a gordura será saudável em pequena quantidade.

caldo de peixe caseiro

Use somente as cabeças e espinhas de peixes de escamas, não de couro, acrescentando os vegetais e ervas que lhe parecerem bem, depois coe e descarte os sólidos.

101

para dar mais sabor e valor aos caldos

bouquet garni

É uma trouxinha ou amarradinho de ervas que empresta um sabor delicioso aos caldos e maior poder desintoxicante. Louro, manjericão, manjerona, salsa e tomilho são os cinco utilizados no bouquet garni da marca petropolitana Provence.

vegetais aromáticos

Aipo/salsão, alho-poró, cenoura, nabo redondo, alho, cebola, gengibre: ferver junto com ossos, carnes, aves ou peixes, depois coar e descartar os sólidos: já deram o que tinham que dar.

sólidos

Na hora de servir, pode-se acrescentar aos caldos, bem quentes, pedaços de inhame ou cará cozidos à parte (dieta suave), brotos de feijão frescos, cebolinha-verde e outros vegetais cozidos e crus.

Todos os caldos favorecem a produção de enzimas por serem ricos em vitaminas e sais minerais; podem abrir e acompanhar a refeição ou quebrar um galho na hora do lanche.

sopa com as sobras do almoço

Se tiver o caldo pronto, é só acrescentar, retemperar se for o caso e deixar ferver 2 minutos. Mastigar os vegetais com o caldo.

sopa de feijão-preto para rins e adrenais | dieta suave Esta receita de sopa é tradicional no Oriente por fortalecer os rins e as glândulas adrenais, ou suprarrenais — aquelas responsáveis por nos dar condições de reagir em situações de stress. O inverno é o grande momento de dar atenção aos rins. Quem sente muito frio pode estar demonstrando fragilidade nessa área. A sopa de feijão-preto, além de ser deliciosa, aquece o corpo, e esse efeito dura vários dias. Pode ser repetida uma vez por

semana, mas não deve ser guardada na geladeira: a recomendação é tomá-la à vontade, mas num dia só.
1 xícara de feijão-preto
1 cebola média picada
102
1/2 colher/café de sal
1/2 colher/café de cúrcuma em pó
1/2 colher/café de gengibre em pó
1/2 colher/café de cominho em pó
1/2 colher/café de pimenta-do-reino em pó
1 colher/café de sementes de funcho
Deixar o feijão de molho na véspera, trocando a água. Levar ao fogo e descartar a água da primeira fervura. Cozinhar em panela destampada durante 2 ou 3 horas, juntando água se necessário.
Acrescentar os temperos quando o feijão estiver macio, refogando em azeite ou direto na água. Servir com salsa e cebolinha picadas, ou coentro.
Tomar o quanto quiser no mesmo dia, se possível mantendo a sopa quente em banho-maria; não guardar a sobra. E não comer cereais na mesma refeição.
Pode fazer a receita substituindo o feijão-preto por outro, mas não terá os mesmos efeitos.
caldinho de grão-de-bico dieta suave
2 xícaras de grão-de-bico
6cm de gengibre
2 folhas de louro
1 colher/chá de sal
água
Escolha grãos-de-bico graúdos, que cozinham melhor, e deixe de molho na véspera. Retire a espuma que se forma após a primeira fervura. Cozinhe em panela comum, destampada, em fogo baixo, por três ou quatro horas, com um pedaço de gengibre e duas folhas de louro. Acrescente água fervendo de

vez em quando.

Quando os grãos-de-bico estiverem bem macios, amasse grosseiramente com a colher de pau, tirando ou não as cascas que estão quase soltas. Junte mais água para formar o caldo, se necessário, ponha o sal e ferva por mais alguns minutos. Sirva com gotas de azeite de oliva e salsinha ou cebolinha frescas.

103

sopa de lentilhas | dieta suave

1 xícara de lentilhas

2 dentes de alho, ou

2cm de gengibre

1 colher/café de cúrcuma

1 colher/café de sal marinho

Deixe de molho na véspera, retire a espuma que se forma após a fervura, acrescente os temperos (menos o sal) e cozinhe em panela destampada por algumas horas, até os grãos ficarem bem macios.

Acrescente o sal. Sirva com salsinha ou cebolinhas frescas e não coma cereais na mesma refeição. Pode tomar no almoço e na janta.

por que as panelas destampadas?

Para não dar gases. É impressionante a diferença entre os feijões, ou leguminosas, cozidos em panela aberta e em panela de pressão.

Seja para sopa ou não. Este o segredo do fogão a lenha: a panela de feijão fica de ladinho, respirando, cozinhando lentamente, liberando no vapor o que dentro de nós iria fermentar.

sopa de abóbora com leite de coco e gengibre

1 coco de tamanho médio

1/2 quilo de abóbora japonesa cortada em cubos

1 colher/sopa de sumo de gengibre ralado

1 ramo de manjerição

Cozinhar a abóbora em pouca água. Abrir o coco, juntar sua água com a do cozimento da abóbora, bater com a polpa do coco no liquidificador, espremer para tirar o leite. Devolver à panela com a

abóbora, acrescentar o gengibre, misturar até aquecer e servir com folhas de manjericão por cima.

sopa de cebola com missô

- 1 cebola média por pessoa
- 1 colher/sobremesa de missô por pessoa
- salsinha picada
- Ponha para ferver as cebolas inteiras com bastante água. Após 104
- 40 minutos desligue o fogo. Desmanche o missô em um pouco de caldo e leve à mesa em uma molheira. Sirva o caldo com uma cebola inteira em cada prato, e coloque o missô por cima com a salsinha.

sopa de aipim com alho-poró | dieta suave

- 1 xícara de aipim
- 1 xícara de alho-poró
- 1 colher/chá de azeite
- Cozinhe o aipim deixando sobrar um pouco de água, retire o cordão e amasse com o garfo. Refogue em azeite o alho-poró.
- Misture. Acrescente água se for o caso, e sal ou missô.

sopa de inhame com agrião | dieta suave

- 1 xícara de inhame cozido
- 2 xícaras de agrião com talos, lavado e picado
- 1 dente de alho esmagado
- 1 colher/chá de azeite
- Cozinhe o inhame com casca, retire, amasse com o garfo; coe e aproveite a água que sobrou do cozimento. Refogue o alho no azeite, depois o agrião com seus talos. Junte o inhame cremoso.
- Tempere com 1 colher de missô ou um pouquinho de sal.

sopa de arroz do Pai José | dieta suave

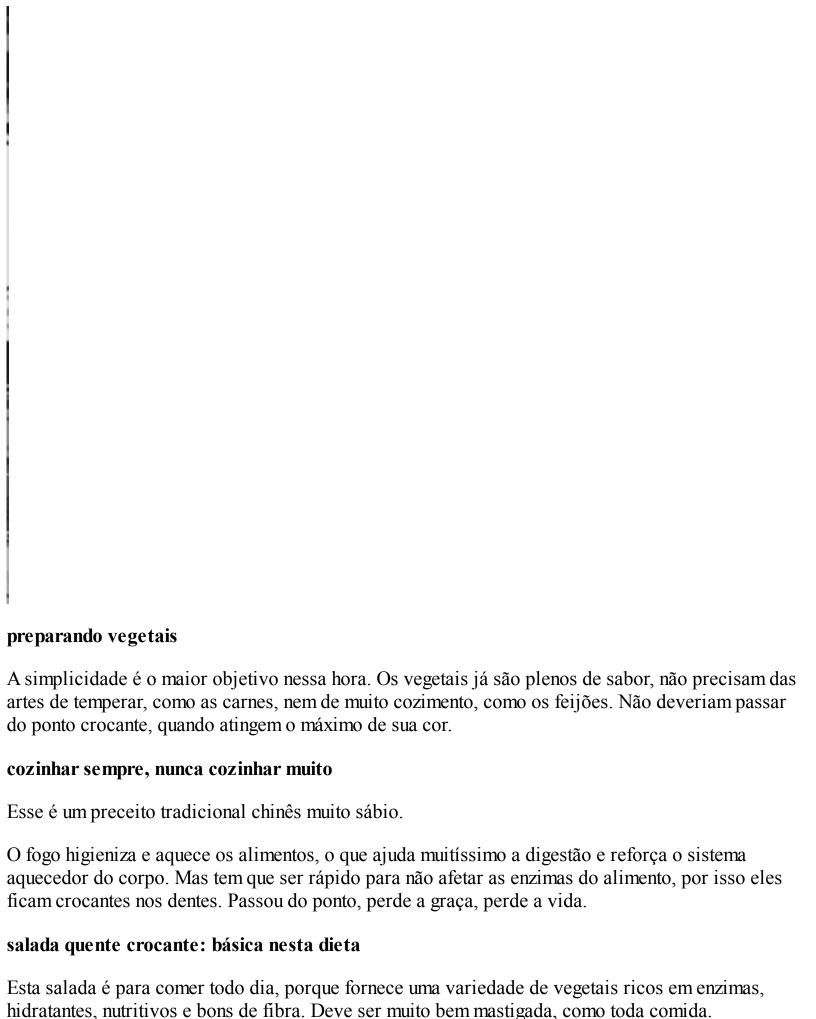
1/2 xícara de arroz integral levemente tostado

- 3 dentes de alho inteiros
- 2 cebolas médias, em gomos
- 3 talos de aipo, com ou sem as folhas, picado
- 1 alho-poró médio, picado
- 6 folhas de bertalha

Cozinhe o arroz, com 1 pitada de sal e 8 xícaras de água ou mais, durante 3 horas; fogo baixo, panela meio tampada. Coloque os vegetais e deixe mais 40 minutos; desligue o fogo e coloque a bertalha. Sirva depois de uns minutos, com cebolinha-verde.

105





os vegetais mais usados cenoura rabanete funcho batata yacon pepino japonês (magro) abobrinha verde vagem ou ervilha fresca brotos de feijão nabo daykon abóbora madura alho-poró nirá alho picadinho a gosto 107 com cereais brotados trigo arroz cevada painço centeio quinoa com folhas em quadrados de 4cm repolho

couve-chinesa
acelga
chicória
com flores
brócolis
couve-flor
capuchinha
alcachofra
com cogumelos
shiitake
portobelo
paris
champignon
Inteiros, partidos em quatro, em tirinhas.
com caules e medulas
aspargos
palmito
modo de fazer a salada quente crocante
Escolha cinco ou seis desses vegetais pela cor, pela textura, pela beleza, pelo sabor. Por exemplo cenoura, rabanete, pepino, funcho, yacon e alho (este é para entrar sempre).
Corte tudo em fatias finas, depois em tirinhas. Ou fatie e filete 108
naquele ralador japonês que faz as duas coisas ao mesmo tempo.
Quando cortar a yacon passe limão para ela não escurecer.
Aqueça azeite ou óleo de gergelim – mas não ao ponto de enfumaçar, pois a fumaça significa que o óleo queimou – e passe os vegetais rapidamente pela frigideira ou wok, observando ao mexer a

suave mudança de cor e a chegada dos aromas. Retire e tempere com shoyu e limão.

Esta salada crocante deve ter pelo menos metade do peso do almoço de cada dia. Mastigar bem faz parte da receita, portanto reserve um tempo.

Todos os vegetais da vida podem ser crocantes, sejam eles refogados, feitos no vapor ou no bafo da panela.

vegetais no forno

lascas de abóbora ao forno

3 fatias (canoas) de abóbora japonesa com casca

1 colher/sopa de gengibre ralado

Corte as fatias de abóbora em lascas finas, transversais, espalhe num tabuleiro e leve ao forno quente, com gengibre salpicado por cima, por 15 a 30 minutos. O tempo vai depender do forno e da grossura das lascas. Elas devem ficar crocantes.

Experimente fazer a mesma coisa com inhame e cará.

assado de grão-de-bico e vegetais | **dieta suave** Cozinhe o grão-de-bico, de molho desde a véspera, em panela destampada, apenas com louro e gengibre.

Lave e corte vegetais diversos em cubos de 3 x 3cm – abobrinhas, cebolas, alho, alho-poró, abóbora japonesa, rabanetes.

Ponha o grão-de-bico cozido em assadeira de louça refratária, cerâmica ou pirex; espalhe os vegetais por cima, salpique com sal e ervas finas e regue com azeite; asse com tampa por uma hora em forno médio.

cebola assada

109

6 cebolas médias descascadas, inteiras

ervas finas

azeite extravirgem de oliva

Arrume as cebolas numa travessa de cerâmica ou pirex, espalhe as ervas finas por cima e regue com um fio de azeite. Tampe e asse em forno médio por 45 minutos.

cebola e abobrinha assadas

4 abobrinhas pequemas

- 4 dentes de alho picados
- 4 cebolas médias descascadas

ervas finas

azeite extravirgem de oliva

sal

Corte as abobrinhas ao meio, no sentido do comprimento, e espalhe o alho por cima; disponha na assadeira com as cebolas, salpique ervas finas em tudo e regue com azeite. Tampe e asse em forno médio por 45 minutos.

pizza com massa de inhame taro | dieta suave

Cozinhe, descasque e amasse os inhames; unte um tabuleiro, achate com as mãos bocados do inhame amassado e vá cobrindo com eles o fundo e os lados do tabuleiro. Asse quinze minutos em forno alto. Numa panela, refogue bastante cebola e ponha por cima sardinhas frescas pequenas, abertas, sem espinha, temperadas com alho socado, sal e limão. Deixe cozinhar com tampa por cinco minutos, sem água. Tire a massa do forno, despeje por cima o recheio, pique bastante cheiro-verde e espalhe. Leve novamente ao forno por mais dez minutos.

Como variação desta receita, você pode não assar a massa antes de colocar o recheio; pode também reservar parte da massa para tampar a pizza, que aí vira um empadão.

Substitua a sardinha por palmito, aspargos, brócolis ou cogumelos shiitake, por exemplo.

torta de inhame e abóbora em camadas | dieta suave 110

Cozinhe, descasque e amasse os inhames; cozinhe e amasse a terça parte de abóbora; refogue uma verdura picadinha tipo acelga, couve-chinesa, agrião, chicória. Unte um pirex com manteiga, ponha uma camada de inhame e sobre ela uma de abóbora; outra de inhame e sobre ela a verdura refogada; mais uma de inhame.

Pincele ou não com ovo, enfeite com rodelas de cebola, leve ao forno para assar durante 20 minutos.

cebola refogada até ficar doce

1k de cebolas médias

3 colheres/sopa de óleo virgem de coco ou azeite de oliva 1 colher/chá de sal

Descasque e corte as cebolas em gomos largos, depois ao meio, em triângulos. Refogue com o óleo ou azeite em panela grossa e fogo baixo, mexendo de vez em quando, até as cebolas ficarem transparentes, quase desmanchando, e o cheiro mudar. Só aí coloque o sal.

Se continuarem no fogo, vão virando aos poucos um creme maravilhoso chamado manteiga de cebola.

creme de abóbora com cogumelos shiitake

500g de abóbora japonesa, com casca, cortada em cubos 12 cogumelos shiitake frescos, de bom tamanho

- 1 colher/sopa de azeite extravirgem de oliva
- 1 colher/sopa de shoyu
- 1 colher/sopa de salsinha bem picada
- Cozinhe a abóbora em pouca água e amasse.

Lave os cogumelos, retire e descarte os talos, corte os chapéus em 4 e refogue por 2 minutos em azeite. Deslique o fogo, misture o shoyu, ponha por cima da abóbora e salpique salsinha picada.

111

preparando cereais

cereais germinados

O processo de germinação dos cereais consome a maior parte de seu amido, tornando-os apropriados para esta dieta. Cevada, arroz e painço brotados, levemente cozidos na wok ou no vapor até o ponto crocante, são usados na medicina tradicional chinesa para melhorar a digestão e assimilação. Segundo Paul Pitchford, brotos de centeio e de quinoa podem ser benéficos contra candidíase.

São riquíssimos em enzimas.

utensílios

1 vidro de boca larga

1 pedaço de 20x20cm de filó, gaze ou pano de fralda 1 elástico ou barbante

ingredientes

1 ou 2 colheres/sopa de:

cevada

arroz

painço

quinoa

Deixar de molho 1colher/sopa de grãos durante 12 horas, em um vidro de boca larga, tampado com o filó, e este bem preso à boca do vidro com elástico ou barbante: Escorrer bem.

Manter o vidro inclinado, a boca para baixo, de modo que a água não tenha chance de se acumular e melar os grãos; mas deixando bastante entrada de ar.

Lavar duas vezes ao dia através do filó e deixar sempre com a boca para baixo. Repetir as lavagens diariamente. Quando o germe estiver do tamanho do grão, pode começar a utilizar.

112

centeio

cereais cozidos | dieta suave

Deixar uma noite de molho e cozinhar normalmente, na água ou no vapor. Comer pouco – 1 ou 2 colheres/sopa – e não guardar.

quinoa

painço

trigo-sarraceno tostado

centeio

aveia

cevada

amaranto

pirão de cereal integral | dieta suave

Torrar de leve qualquer um desses cereais, na frigideira ou no forno, e moer ou triturar no liquidificador para fazer pirão, utilizando imediatamente a farinha. Comer pouco, não guardar.

Um bom pirão começa com um refogadinho de cebola ou alho ao qual se acrescentam água fervendo, ou caldo, depois a farinha, aos poucos, mexendo sempre. Quando engrossa, ele começa a pular. Tampar, baixar o fogo, cozinhar alguns minutos e servir.

triguilho | dieta suave

É o grão de trigo quebrado e pré-cozido com que se faz tabule e quibe, especialidades árabes que o resto do mundo adora.

tabule tradicional 1 maço de salsinha 1 ramo de hortelã, só as folhas 1 folha de cebolinha-verde 1/3 de pepino japonês (opcional) 2 colheres/sopa de triguilho 1/2 limão espremido azeite sal pimenta-do-reino 113 Ponha o triguilho de molho em água filtrada por 15 minutos e pique bem miudinhas as folhas verdes e o pepino. Esprema o triguilho, tempere, enfeite e sirva. couscous | dieta suave O que chamamos couscous, devido ao couscous tradicional marroquino que se faz com ele, é a sêmola do trigo, o miolo do grão duro, pré-cozido; leve, de fácil digestão, pode ser usado eventualmente em lugar do cereal integral, em água fervendo ou caldo. Acompanha muito bem qualquer prato. As instruções de preparo vêm impressas na caixa, geralmente de viés árabe. macarrão de trigo-sarraceno / soba | dieta suave Para comer de vez em quando. Seguir as

instruções da embalagem, cozinhando pouco. Acompanhar com cogumelos shiitake e cebolinha-verde refogada, ou nirá.

macarrão comum feito em casa | dieta suave

Só para matar as saudades e se regalar um pouco, já que massa fresca é mais saudável do que pão.

100g de farinha de trigo de grão duro

1 ovo

farinha de semolina para polvilhar

Fazer um montinho com a farinha, abrir um ovo no meio, misturar bem, amassar trabalhando a massa,

sovando como se fosse para pão. Se for necessário, polvilhar com semolina. Abrir a massa bem fininha e cortar no formato preferido. Cozinhar 2 minutos apenas para que fique al dente, pois massa mole fermenta na barriga.

Acompanhar com vegetais de alta qualidade e folhas, sem queijo, e não comer demais.

114



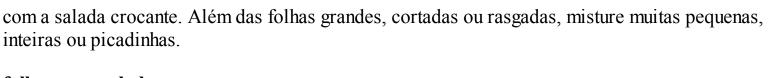
115

preparando folhas

Cruas: lavar bem e, para eliminar parasitas e parte dos resíduos tóxicos, deixar meia hora de molho em 2 litros de água com 1/2 colher/sopa de vinagre de maçã, ou água oxigenada a 10

volumes. Não lave de novo, apenas escorra bem.

Folhas cruas ocupam espaço no prato mas pesam pouco, de modo que você pode preparar um pratão só com elas para acompanhar o outro, com o restante. Também fica gostoso misturar as folhas cruas



folhas para salada crua

alface lisa, crespa, americana, roxa

couve-chinesa

chicória, escarola, endívia

rúcula

radicchio

folhas tenras de repolho

agrião muito bem lavado, com os talos mais finos

folhinhas para misturar

salsa lisa ou crespa

cebolinha-verde

manjericão

hortelã

coentro

folhas cozidas

O mais importante é não deixar que passem do ponto verde-

-escuro brilhante. O calor tem que avivar as cores, não desbotar.

inteiras, no vapor ou na panela

Repolho, chicória, acelga, couve-chinesa, agrião com os talos, cebolinha-verde, bertalha: lavar e cozinhar no vapor, ou com 116

pouquinha água no fundo da panela, pitada de sal, azeite.

Folhas de couve-chinesa cozidas, depois prensadas entre dois pratos, servem para fazer deliciosas trouxinhas de, por exemplo, creme de abóbora com cogumelos shiitake.

cortadas

Cortou, tem que fazer na hora ou regar com azeite e limão para impedir a oxidação das vitaminas.

rasgadas

Couve, repolho, couve-chinesa: rasgar e refogar em azeite e alho.

refogadas

Todas, em azeite ou óleo virgem de coco (fica especial com repolho), aproveitando para incluir o alho sem deixar que ele fique amarelo (é o que dá bafo).

amassadas com as mãos

É uma forma de fazer salada crua: rasgue as folhas, junte em vasilha grande, polvilhe com sal, machuque apertando nas mãos, escorra a água que sai e sirva imediatamente.

conserva rápida

Lave folhas de couve-chinesa, rasgue, espalhe uma camada no prato, polvilhe sal, outra camada de folhas, sal, e assim por diante.

Cubra com outro prato e coloque por cima um peso de dois quilos ou mais para prensar as folhas. Após duas ou três horas escorra e prove, se achar que ficou salgado lave antes de servir.

repolho fininho

Parta o repolho ao meio e vá cortando o mais fino que puder, com faca afiada, até obter a quantidade desejada. Escalde com água fervendo, tempere com limão, sal e azeite.

salada fininha

É o mesmo repolho com cenoura ralada, salsinha e cebolinha-verde picadas, alho-poró fininho, nirá.

117

carnes, aves, peixes

uma opção pessoal

Comer carnes, de qualquer tipo, pode ser escolha ou necessidade. Claro que há mil controvérsias quanto a isso. Bons autores defendem tratamentos de cândida sem elas. Outros bons autores defendem com. Você escolhe.

A proporção de carne no prato é muito importante: deve ser uma parte de carne para seis de vegetais, sendo o cereal integral apenas uma delas.

Carnes na chapa, na caçarola, no forno. Não devem ser fritas, porque degeneram; nem ser feitas na

brasa, porque acolhem partículas tóxicas de carvão; nem fervidas, porque seu beneficio passará para o caldo deixando um bagaço insosso e de digestão pesada.

na chapa

Vale a pena investir em uma chapa de ferro ou pedra. Ambas devem ser curadas, passando-se óleo por dentro e por fora e colocando no forno, com água, por uma hora e meia. Repetir.

A chapa é grossa e esquenta muito, portanto a comida pode passar por ela mais rapidamente. Isso é ideal para carnes vermelhas e vísceras, melhores para a digestão quando malpassadas.

Os bifes, escalopes, filés, filezinhos e iscas devem ser temperados antes com sal e azeite, ou óleo de coco, e colocados na chapa bem quente. O ideal é que a gordura seja suficiente apenas para intermediar o contato com a chapa, pois o excesso acaba queimando. Não mexer nem apertar. Depois de um a quatro minutos, dependendo da espessura da coisa, virar delicadamente, colocando no mesmo lugar.

Mas isso não é fritar? Não. A gordura de fritar é muita, a peça fica mergulhada nela e sai de lá encharcada.

118

na caçarola (no forno, com tampa)

Caçarola vem do francês casserole, que se refere tanto à comida preparada no forno quanto à panela ou travessa que tem tampa e vai ao forno.

Bem tampada. Não pode ficar saindo vapor pela tampa, porque a comida seca e queima.

Pode ser caçarola de cerâmica, ferro esmaltado, ferro, barro, pedra.

Se não estiver vedando direito, massa de farinha de mandioca, barro ou um pouco de papel laminado nas bordas vão resolver.

Uma vantagem de assar em caçarola é poder juntar vegetais sem que eles fiquem queimados.

no forno, sem tampar

Vale para todas as carnes, assa mais rápido e seca melhor a superficie, em alguns casos fazendo crosta.

quenturas e graus

forno brando: de 130° a 150°C

forno médio: de 170° a 190°C

forno quente: de 200° a 230°C

forno muito quente: de 240° a 270°C

na panela

Moqueca de peixe, frango refogado, iscas de figado aceboladas, tudo sem água, só com o sumo dos próprios participantes. Melhor se for panela grossa, de pedra, barro ou ferro.

salmoura para limpar aves e peixes

Quem não é vegetariano mas gosta de comida limpa precisa saber que peixes e aves se beneficiam tremendamente de um bom mergulho na salmoura antes de ir ao forno. Ela penetra logo nos tecidos levando o sal e demais temperos e garante o bom teor de umidade.

119

A salmoura é salgada como a água do mar e as lágrimas. A medida é 5% de sal marinho, ou seja, 100g de sal para 2 litros de água, ou 10g para 200ml de água ou 1 colher/sopa rasa para 1 xícara de água.

Dissolver bem o sal, levar ao fogo e desligar antes de começar a fervura. Deixar que esfrie.

A duração do mergulho – sempre na geladeira – depende do tamanho da carne:

peito de frango e outros cortes do mesmo tamanho: 2 horas frango pequeno, de 4 a 6 horas

frango grande, 8 a 12 horas

peito de peru portentoso, 12 a 18 horas

peru inteiro, de 24 a 36 horas

filés finos de peixe: 2 horas

grossos (mais de 2,5cm de altura), 6 a 8 horas

peixes inteiros: 6 a 8 horas.

A salmoura é totalmente descartada quando termina o serviço.

As toxinas que ela tira das carnes se vão pelo ralo, e só o melhor chega à mesa.

120

ovos

omelete

A versatilidade do omelete, ou da omelete, substantivo de dois gêneros, é apenas uma das muitas manifestações plásticas dessa célula poderosa chamada ovo. Orgânico, claro. Você quebra dois deles num prato fundo, bate com um garfo, junta um pouco de água, sal, ervas, bate de novo, põe na frigideira – e em minutos aparece no prato uma coisa amarela apetitosa, bonita, cheirosa e macia, sequinha por fora e úmida por dentro, nutritiva, do bem.

Geralmente se dobra o omelete, em dois, em três, em quatro. Pode-se administrar o cozimento de modo a produzir uma panqueca recheada: metade dos ovos primeiro, espera endurecer um pouco, coloca o recheio e por cima os ovos restantes.

O desafio é usar pouca gordura em frigideira comum. Ajuda muito se ela for grossinha. É recomendável untar o fundo e os lados.

Na frigideira antiaderente é mais fácil, mas só se a pessoa não ficar pensando o tempo todo nos pormenores radiativos e tóxicos daquela película aversiva.

omelete simples

2 ovos

1 colher/chá de manteiga sem sal ou azeite

1 colher/sopa de salsinha bem picadinha

1/3 colher/café de cúrcuma (açafrão-da-terra) em pó sal

omelete de abóbora e folhas de aipo ou agrião

2 ovos

1 colher/sopa de água

1 colher/chá de manteiga sem sal

1 xícara de lascas de abóbora assadas

2 colheres (sopa) de folhas de aipo ou agrião picadinhas 1/3 colher/café de cúrcuma (açafrão-daterra) em pó sal

121

Quando o omelete estiver cozido por baixo, acrescente as lascas assadas de abóbora japonesa (página 109) e as folhas de aipo picadinhas; dobre ou coloque o restante dos ovos por cima.

omelete de cebola

Corte cebolas em gomos finos e refogue na panela com azeite, sal, pimenta-do-reino, cúrcuma e salsinha picada no final. Tampe e reserve. Coloque os ovos batidos na frigideira. Quando o fundo estiver cozido, junte o recheio e dobre.

omelete de abobrinha verde

Fatiar as abobrinhas verdes e passar na manteiga; bater os ovos com sal, pimenta e salsinha picada, colocar sobre a abobrinha e cozinhar dos dois lados.

Variar, com couve-flor e outros vegetais.

ovos mexidos

1 colher/chá de manteiga ou azeite para untar a frigideira 2 ovos

sal

Estalar os ovos, esperar a clara começar a cozinhar, colocar o sal e demais temperos e mexer rapidamente com a colher de pau. Podem ficar úmidos ou secos.

ovos quentes: clara dura, gema mole

2 ovos

sal

cúrcuma (açafrão-da-terra) em pó

orégano

Leve ao fogo dois ovos inteiros numa panelinha, com água fria suficiente apenas para cobri-los; deixe ferver por dois minutos e apague o fogo. Lave em água fria para interromper completamente o cozimento.

Coma direto da casca, *à la coque*, como fazem uns, ou parta a casca ao meio e transfira o conteúdo para uma cumbuca, como 122

fazem outros. Tempere com sal, orégano e cúrcuma. O sal dá impulso, a cúrcuma limpa o figado e o orégano – se possível fresco – atua contra a formação de muco.

minutos dos ovos quentes

Se estiverem na geladeira, colocar na panela em água fria e ferver por 2 minutos.

Se estiverem à temperatura ambiente, as regras clássicas são: a) colocá-los em água fervente e deixar no fogo por 3 minutos, b) colocar em água fervendo e deixar no fogo por 1 minuto, apagar e deixar 2 minutos,

c) colocar na panela em água fria, levar ao fogo e desligar assim que ferver.

ovos pochés

2 ovos

caldo fervendo ou

água fervendo com 1 pitada de sal ou

refogado de folhas ou vegetais

Colocar os ovos na travessa, verter o caldo fervendo e tampar, à moda chinesa. Ou abrir os ovos na água ou caldo fervendo e tampar. Ou fazer um refogadinho e quando estiver pronto colocar os ovos crus por cima. Em qualquer dos casos, tampar e servir imediatamente.

123

óleos e gorduras

Eis um ponto estratégico da boa alimentação – e desta dieta, que por restringir carboidratos precisa de boas gorduras. Elas são necessárias a todos os processos do corpo, como as enzimas, e também frágeis a partir de certo ponto. O ideal é não aquecê-las demais – o que não quer dizer que elas se estraguem quando você estiver, por exemplo, refogando alho com chicória, ou assando frango ou carne; apenas ficam mais pesadas. Isso pode ser equilibrado por outros alimentos, por exemplo: nabo daikon ralado, que atua como detergente de gorduras, ou gengibre, alho, cravo, canela, que ajudam a digestão e a circulação..

O problema é a gordura que passa por processos industriais e se altera de forma muito artificial, mais conveniente para o fabricante. A propaganda conseguiu iludir todo mundo por algumas décadas quanto à qualidade dos óleos vegetais e margarinas.

Hoje está bem claro que não são bons para a saúde. Melhor ficar longe deles, preferindo óleos frescos naturais, de frutos e sementes prensados a frio, e manteiga de boa procedência, fresca, sem sal. São mais caros, mas vamos usar pouco. Caro é ficar doente.

Frituras não são recomendáveis, exatamente porque a gordura se degrada e produz alto índice de oxidação e toxinas.

Um dos grandes problemas em comer fora de casa com frequência é a má qualidade e a grande quantidade de gordura que se ingere sem saber. Gorduras dão mais sabor às comidas, agradam ao paladar e estão em todos os molhos. Comendo em restaurantes, prefira tudo o que for feito de forma simples e sem elas.

ponto de fumaça

Toda gordura estraga quando enfumaça, o que significa que queimou. Pode ser manteiga, azeite, óleo de gergelim ou de coco.

Jogue fora, lave a frigideira ou panela e comece tudo de novo.

124

azeite extravirgem de oliva

Escolha os de vidro escuro, engarrafados na origem. A data do engarrafamento deve ser recente, porque eles se acidificam ao longo do tempo e em dois anos já não costumam ser bons.

Pode aquecer para refogar vegetais e folhas. Isso é saudável, praticado há milênios com bons resultados. O segredo é colocar junto os vegetais e o azeite e permitir que este se espalhe nos alimentos, em vez de ficar fritando o fundo.

azeite de alho

Descasque alho suficiente para encher 1/3 de qualquer vidro escuro e complete com azeite extravirgem de oliva. Guarde no armário e deixe curar de 3 a 10 dias. Pode começar a usar. Aos 30 dias coe e descarte o alho, que estará gostoso porém esgotado.

óleo de gergelim orgânico, prensado a frio, cru Rico em qualidades nutricionais, saboroso e muito útil na cozinha medicinal. Também pode ser usado para curtir o alho.

manteiga fresca sem sal

Ela é feita do creme de leite fresco, batido para eliminar a água e concentrar a gordura. Tem pouco resíduo de proteína.

os óleos láuricos

Óleo de coco, óleo de babaçu e azeite de dendê (conhecido como óleo de palma ou palmiste) são os três poderosos veículos do ácido láurico, que constitui quase 50% de sua gordura.

Quando chega aos intestinos é quebrado pela enzima lipase e se transforma em monolaurina, que destrói vírus, bactérias, leveduras, fungos e até bichos maiores, como a tênia.

óleo virgem de coco feito em casa

Antes de mais nada, obter o leite de coco, ralando o coco à moda antiga para depois espremer, ou batendo a polpa no liquidificador com a própria água dos cocos maduros. Coar e passar em peneira 125

fina, gaze ou pano de fralda.

Cinco cocos dão uma xícara de óleo.

extração a frio em clima quente

O leite de coco precisa fermentar para que o óleo se separe da água. Isso pode acontecer no verão, deixando-o simplesmente descansar numa vasilha coberta de 48 a 72 horas. O óleo vai se separar naturalmente da água e dos resíduos. Três camadas de líquido devem se formar: o óleo de coco por cima, a água no meio e um creme fino no fundo.

Retirar o óleo com uma colher ou concha. Filtrá-lo três vezes em pano de fralda dobrado. Colocar em vidro e tampar bem. Quando olhado contra a luz, o óleo vai ter uma coloração amarelada. Essa é a cor natural do óleo virgem de coco.

A mistura cremosa pode ser fervida numa panela, em fogo baixo, para expelir mais óleo. Esse óleo extraído com calor pode ser usado para fritar ou para o cabelo.

O óleo virgem de coco pode ser guardando em temperatura ambiente. Validade 2 anos, no mínimo.

outro método a frio em clima quente

2 cocos, 3 xícaras de água do próprio coco, picar, bater por 2 ou 3 minutos no liquidificador até a consistência ficar lisa e cremosa.

Espremer, colocar o leite de coco numa jarra, cobrir e deixar 48

a 72 horas num lugar escuro.

Transferir o líquido para uma garrafa pet de água mineral limpa e deixar em local sombreado cuja temperatura esteja em torno dos 25oC. Em 6 a 8 horas o óleo vai se separar do leite.

Ponha a garrafa na geladeira por 3 horas. O óleo vai se solidificar.

Deite e corte a garrafa o mais junto possível da linha do óleo. Isso facilita sua retirada. Guarde em vidro de boca larga com tampa.

Ele vai ficar líquido se a temperatura ambiente estiver acima de 27 graus.

126

extração no fogo à moda de Bali

Coco ralado à mão no ralador de coco; misturar com água quente e amassar com as mãos até esfriar. Espremer com força para soltar o máximo possível de leite. Esta é a primeira prensagem. Mais água quente é adicionada ao coco já espremido e o processo se repete. Três cocos produzem mais ou menos um litro e meio de leite de coco.

O leite de coco é posto num fogo de bom tamanho para ferver alegremente. Duas rodelas de cúrcuma são adicionadas (e removidas uma hora depois). A cúrcuma colore o óleo e dizem que o mantém fresco. Provavelmente dá algum sabor também – o que não faz muita diferença, porque em todo prato

- de Bali com óleo de coco também tem cúrcuma.
- Lá pelas tantas a mistura faz espuma, deixe estar. Uma hora depois o óleo começa a aparecer nas beiradas. O mestre borrifa água fria na superfice fervente e diz que é para drenar melhor o óleo.
- A panela sai do fogo depois de mais ou menos uma hora e meia. O
- líquido está reduzido à metade, a espuma se dissipou e a superfície está coberta por uma camada fina de óleo dourado.
- O leite-óleo é passado por um coador de tela ou peneira fina para capturar a espuma e quaisquer pedacinhos de polpa de coco. Volta à panela e descansa para que a matéria sólida assente no fundo.
- Cinco minutos depois já se pode retirar o óleo da superfície com uma concha ou cumbuca. Esse óleo vai para uma caçarola de ferro pequena, posta ao fogo por 15 minutos; sai dele borbulhando e espirrando, mas em poucos minutos arrefece e se revela um óleo quase límpido.
- Todas as sobras do processo ainda são coadas e espremidas mais uma vez para aproveitar cada gota.

outro método de extração no fogo

- 5 cocos médios ou grandes para fazer 1 xícara de óleo. Depois de obter o leite de coco, batendo ou ralando e espremendo, coar e deixar descansar por 24 a 48 horas. O creme e a água 127
- vão se separar, a água fica no fundo. Retire o creme com uma escumadeira e ponha numa panela grossa e funda (porque ele espirra quando ferve). Deixe ferver devagarinho em fogo médio ou baixo. Lentamente o óleo aparece por cima. Afaste os resíduos de coco para o lado. O óleo fica mais claro. Vá tirando com uma colher e fervendo até não ter mais nada a retirar.
- Observe que as panelas são sempre grossas, de ferro fundido, esmalte ou pedra-sabão, para um cozimento lento. Panelas finas fariam o óleo ferver demais.
- **fontes com boas imagens da feitura de óleo de coco** http://www.chezlin.com/2008/07/coconuts-101-different-ways/
- http://www.simplytrinicooking.com/2008/07/homemade-coconut-oil-trini-style.html
- http://www.ehow.com/how_4884719_homemade-coconut-oil.html http://www.your-how-to.info/2008/01/how-to-make-your-own-virgin-coconut-oil.html
- http://www.simplytrinicooking.com/2008/07/coconut-bake.html 128



129

de beber

água do filtro

Água boa ajuda a formar o hábito saudável de bebê-la. Por mais tratada que seja, portanto de gosto ruim, a água sempre melhora quando passa pelo filtro de barro. Se for muito clora-da, a vítima pode colocar dois filtros, o de parede antes do de barro, e trocar as velas com frequência. O de parede pode ser de osmose reversa, para tirar também o flúor, outro indesejável no organismo. Não há o que pague o valor de uma boa água.

Você sabia que o melhor filtro para água é de barro e brasileiro?

esterilização ao sol

A Unicef publicou um livrinho com as experiências de esteriliza-

ção de água de vala através dos raios UV do sol; foi constatado que eles matam tudo. A água pode

ser armazenada em vidro incolor ou azulado (não verde e marrom), em último caso plástico transparente, e deve ficar exposta por três horas em dias bem ensolarados, mais tempo se não houver tanto sol. O plástico aquecido libera toxinas.

Os raios UV acabam com a cândida e outros fungos, como *Aspergillus*, na água e em nós. Um problema atual é que, com toda a propaganda negativa dos fabricantes de filtro solar e cosméticos, ninguém mais quer tomar sol – e ainda por cima aplica na pele loções e cremes feitos de gorduras e solventes. "Não passe na pele o que você não comeria", diz Paul Pitchford. O sol faz bem à pele e aos cabelos – não em excesso.

água de ervas

Coloque um raminho da erva escolhida em jarra de água filtrada, à noite, para tomar no dia seguinte. Cubra com um paninho.

Hortelã, alecrim, capim-limão, melissa, alfazema, manjericão...

130

chás

Panelas de alumínio ou tefal não servem para fazer chá, tem que ser esmalte, vidro, inox. Até mesmo ferver água faz diferença, porque muitas partículas se soltam da panela quando ela ferve.

Se puder usar ervas orgânicas, ainda que de escolha limitada, melhor. A água também faz diferença; quanto melhor, melhor!

chá medicinal: um de cada vez

Geralmente se faz o chá escolhido de manhã para tomar 1 xícara 3 vezes ao dia: cedo, à tarde e à noite. Fora das refeições, assim ele pode chegar mais rápido nas mucosas. Se possível quentinho.

Por uma a três semanas.

outros bons chás para alternar no uso diário

Regra geral: 1 a 2 colheres/sopa para 1 litro de água.

Sementes, raízes e cascas, ferver por 15 minutos.

Folhas, deixar em infusão – ferver a água e despejar sobre as folhas em bule de louça, esmalte, inox. Não usar alumínio.

banchá (Camelia sinensis)

Muito bom para a digestão, levemente amargo, alcalinizante.

Da mesma árvore que o chá verde e o chá-preto. O preto são as folhinhas tenras, bebezinhas, fermentadas; o verde é a folha jovem; banchá é a folha madura, colhida somente de 3 em 3

anos. Vem com pedaços de galho e às vezes sementes, bolotas ocas, tudo ligeiramente torrado. É um chá poderoso, considerado desintoxicante e remineralizante. Também é chamado kukicha.

Olho vivo: se o rótulo não disser que é folha de 3 anos, não é banchá – é chá verde torrado, contraindicado nesta dieta.

Aferventar por 3 minutos, tampar e esperar 15 minutos para servir.

Pode misturar com gengibre, cardamomo, canela, erva-doce, cravo, casca de limão, gotas de limão e outros mais.

131

alcaçuz (*Glycyrrhiza glabra*)

Raiz. Doce, boa para o sistema digestivo, ajuda a dissolver muco e a regular as taxas de glicose e colesterol; ajuda o figado; é anti-inflamatória; normaliza a pressão arterial baixa. O chá tomado em jejum aumenta a vitalidade. Harmoniza fórmulas.

estévia (Stevia rebaudiana)

Folha. Doce, adoçante natural sem contraindicações; é usada para azia e hipertensão arterial, tonifica o coração e faz baixar as taxas de ácido úrico. O extrato fermentado é microbicida.

hortelã (Mentha sp.)

Folha. Vários tipos de hortelã compõem uma vasta família e todas são boas, para comer frescas ou secas, bater com água, fazer chá. Folhas de hortelã batidas com água são muito agradáveis em jejum, apesar de vermífugas e microbicidas.

capim-limão (Cymbopogon citratus)

Folha e talo. Calmante, antiespasmódico, tem forte atividade antimicrobiana; consta que o chá de folhas frescas causa suicídio das células cancerosas.

hibisco/vinagreira/rosela (*Hibiscus sabdariffa*) Folhas e raízes. O chá é bom para a digestão, refresca os intestinos e protege as mucosas da boca e da árvore respiratória. Tem ácidos antifúngicos.

tanchagem, transagem, plantagem (*Plantago major*) Faz bem para tudo. É depurativa, alcalinizante, anti-inflamatória, antibiótica, diurética, rica em vitaminas e minerais, serve para comer. As sementes limpam o intestino, fervidas por 15 minutos e tomadas com o chá, sem coar, em jejum.

dente-de-leão (*Taraxacum officinale*) Digestiva, diurética, boa contra reumatismo, diabete, prisão de ventre, problemas hepáticos e biliares.

132

leite de coco

polpa de 1 coco maduro, com a pele marrom

2 copos de água filtrada

bater no liquidificador

coar num paninho de fralda ou gaze

Consumir como leite em 24 horas, guardando em lugar fresco ou na geladeira. Depois disso ele não estraga propriamente, mas a parte líquida já estará muito fermentada e vai se formar um creme na superfície – uma deliciosa manteiga de coco.

manteiga de coco

Separe da água e guarde em pote tampado; use em 48 horas.

vinagre de água de coco

A água que se separou do creme fermenta até virar vinagre. Basta deixar alguns dias à temperatura ambiente. Não entra nesta dieta.

tônico de leite de coco

Receita de Mary Enig e Sally Fallon em *Eat fat, lose fat*, contendo tanto cálcio quanto um copo de leite:

- 1 copo de leite de coco
- 1 copo de água filtrada
- 1 colher/chá de essência de baunilha
- 1 colher/chá de dolomita (carbonato duplo
- de cálcio e magnésio) em pó
- estévia em pó ou gotas para adoçar a gosto
- Misturar tudo numa panelinha e aquecer até derreter a dolomita.

leite vegetal de sementes de gergelim, girassol, abóbora, linhaça, amêndoas, castanhas-do-pará,

castanhas de caju

Todas elas precisam ser cruas e ficar de molho antes de serem batidas no liquidificador para virar leite vegetal. A água deve ser trocada várias vezes, você vai perceber que fica meio turva. Depois de bater tem que coar muito bem.

133

quantidade de sementes ou castanhas

1 punhado para 1 copo de água – sendo punhado aquilo que cabe na palma da mão em concha. Mãos grandes, comportem-se. Na dúvida, 1/3 do copo.

tempo aproximado para deixar de molho:

amêndoas: 12 a 24 horas

castanhas de caju (sempre cruas): 12 horas

castanhas-do-pará: 48 horas

sementes de gergelim: 6 horas

sementes de girassol (sem casca): 8 a 12 horas

sementes de abóbora (sem casca): 8 a 12 horas

sementes de linhaça: 8 a 12 horas

Se o clima for quente, deixar de molho na geladeira.

Adicionar ao leite vegetal canela em pó ou gotas de gengibre, que são fungicidas. Também pode bater com chá de cravo ou de canela – ferver 1 colher/chá de canela em pau ou cravo-da-índia em 500ml de água por 15 minutos, fogo baixo e panela tampada.

sumo de cenoura na centrífuga

Limpa, alimenta e ajuda a combater a cândida. Tomar no máximo 100ml, pois seu índice glicêmico é alto. Pode misturar com sumo de aipo, pepino, coco e outros vegetais.

suco verde com limão

Couve, alface, chicória, acelga, aipo, hortelã, manjericão, salsa, capim-limão, hortelã-pimenta: escolher um ou vários e bater no liquidificador com água, pepino e/ou batata yacon, que têm bastante líquido, coar apertando o bagaço, pingar gotas de limão e tomar antes do almoço ou no café da

ô Eva, maçã não

O suco que leva maçã não é benéfico nesta situação pelo alto índice de frutose que ela contém, rapidamente fermentável, embora normalmente seja uma fruta ótima para faxinar os intestinos.

134

bebidas lactofermentadas

manhã, devagar, sempre salivando bem.

kvass de beterraba

Receita na página 92.

rejuvelac

Receita na página 135.

suco de repolho fermentado

Receita na página 135.

coalhada

Receita na página 80.

iogurte

Receita na página 81.

135



rotina de spa Horários ajudam a manter a disciplina, que é um pedaço dificil da questão. A filosofia desta dieta é: sujou, lavou. Sempre há uma sessão de líquidos entre duas sessões sólidas. ao acordar: limpeza do tubo digestivo 2 copos grandes de água fresca ou 2 xícaras de chá quente ou água batida com linhaça ou psyllium e limão ou água de hortelã, água de alecrim e de outras ervas 1colher/sopa de óleo virgem de coco, puro ou diluído em água ou chá quentes banheiro

evacuação e banho

desjejum

1/2 copo de sumo vegetal com poucas gotas de limão dois ovos, com a gema mole para ter mais enzimas e nutrientes dieta suave: 1 ou 2 torradas de pão integral de fermentação caseira ou 2 colheres/sopa de inhame, cará ou aipim

chá: uma xícara pequena: alcaçuz, estévia ou banchá lanche no meio da manhã

1 ou 2 copos de bebida lactofermentada ou

polpa de coco maduro ou

sementes de abóbora descascadas, sem sal, ou

sementes ou castanhas germinadas ou

pratinho de vegetais crus ou

suco verde

dieta suave: nada

137

água: meia hora antes do almoço

2 copos de água fresca, com ou sem gotas de limão

cápsula de lactobacilos, se estiver tomando

almoço

100 a 150ml de bebida lactofermentada ou

2 colheres/sopa de vegetal lactofermentado

salada quente, pelo menos 200g

folhas verdes cruas ou refogadas

um tipo de carne, peixe, ave

dieta suave: 2 colheres/sopa de cereal integral, no final da refeição, mastigando muito bem

chá: uma xícara pequena, banchá, alcaçuz ou estévia banheiro

segunda evacuação do dia

água: uma hora e meia depois do almoço

2 copos de água fresca com limão, ou chá quente

lanche da tarde

1 xícara de fruta possível ou

polpa de coco em pedaços ou

1 copo de leite vegetal ou

1 a 2 copos de iogurte caseiro

dieta suave: nada

água: meia hora antes do jantar

chá quente: 2 canecas, com gotas de sumo de gengibre banheiro

possível terceira evacuação do dia, com direito a medalhinha 138

jantar

100 a 150ml de bebida lactofermentada ou

2 colheres/sopa de vegetal lactofermentado ou

caldo ou sopa com bastante folhinhas verdes frescas e missô carne branca

vegetais diversos (pode ser sobra do almoço)

folhas verdes refogadas

dieta suave: inhame taro, inhame-do-norte, cará ou aipim chá: uma xícara pequena, alcaçuz, estévia ou banchá **ceia**

leite vegetal quentinho com gotas de gengibre

1 colher/sopa de óleo virgem de coco, puro ou diluído dieta suave: chá quente e óleo virgem de coco

139

banheiro

Precisa haver um horário para ele no seu dia. Ou mais de um.

- E não é para tomar banho.
- É comum existir um reflexo de evacuação depois de comer. Muita gente é condicionada a café e cigarro como estimulantes da função intestinal. São hábitos adquiridos, podem ser modificados.
- Os dois copos de água ou chá no desjejum vão despertar o intestino; a ideia é sentar no vaso sanitário na sequência, relaxar e deixar sair. Às vezes é preciso acalmar a mente também nessa hora, respirar e se acalmar para conseguir esperar o movimento.
- Ler? É de praxe. Às vezes parece que não vai rolar, mas a pessoa se distrai por 15 segundos e a coisa acontece.
- O óleo de coco em jejum e ao deitar ajuda; os lactobacilos e as conservas também. As fezes se tornam mais volumosas e macias.
- Gases antes da evacuação? Normalíssimos. De fato são eles que avisam que o trem vai sair.

líquidos à noite

Há quem tenha problema em segurar a bexiga cheia à noite e há quem tenha a ansiedade como indutor de uma vontade inadiável de urinar. A coceira e a ardência da candidíase vaginal podem afetar a entrada da uretra e provocar essa vontade.

Isso se controla aos poucos através de aplicações vaginais – por exemplo de óleo virgem de coco – que reduzam os sintomas, e ao mesmo tempo a vítima pode se recondicionar para relaxar em relação a isso. É bom saber que a bexiga é muito elástica, e quando está sadia tem a capacidade de se adaptar a pouca ou muita urina.



141

sugestão de cardápio

desjejum

2 copos de líquido, quente ou à temperatura ambiente, com ou sem limão, pode ser água fresca, chá, linhaça batida 1 colher/sopa de óleo virgem de coco, puro ou diluído **café da manhã**

1/2 copo de sumo de cenoura ou outro

omelete ou ovos quentes ou pochés

dieta suave: 1 ou 2 torradas de pão integral de fermentação caseira ou uma 2 colheres/sopa de inhame, cará ou aipim

chá: uma xícara pequena

lanche da manhã

1 ou 2 copos de iogurte ou coalhada caseiros dieta suave: nada água meia hora antes do almoço 2 copos de água fresca, com ou sem gotas de limão, e cápsula de lactobacilos, se estiver tomando almoço 100ml de kvass de beterraba ou 2 colheres/sopa de pepino em conserva salada quente: cenoura, abobrinha, yakon e rabanete, com alho = 200g folhas verdes cruas ou refogadas peito de frango assado dieta suave: 2 colheres/sopa de cereal chá: uma xícara pequena água: uma hora e meia depois do almoço 142 2 copos de água fresca com limão, ou chá quente lanche da tarde 1 fruta possível ou 1 a 2 copos de iogurte caseiro dieta suave: nada água meia hora antes do jantar

chá quente: 2 canecas, com gotas de sumo de gengibre jantar

100ml de kvass de beterraba ou

2 colheres/sopa de chucrute ou

caldo de frango com vegetais do almoço e cebolinha-verde peito de frango assado (sobra do almoço)

lascas de abóbora com gengibre ao forno

folhas verdes: brócolis ao alho e óleo ou sobra do almoço dieta suave: purê de inhame

chá: uma xícara pequena

ceia

1 xícara de leite de amêndoas quentinho com gotas de gengibre

1 colher/sopa de óleo virgem de coco, puro ou diluído dieta suave: óleo de coco e chá quente

143



144

...mas e a cândida geni-

tal?

Ela gosta mais de nós, mulheres, porque mal sai do intestino e já encontra outro buraquinho quente e

úmido por onde pode entrar: a vagina, com outro buraquinho junto: a uretra. O intestino, como parte do enorme tubo digestivo que vai da boca/nariz ao ânus e tem contato direto com o que vem de fora, é considerado um meio externo. Já vagina e uretra são meio interno, dão acesso ao que é realmente interior do corpo.

A vagina, assim como a uretra, é revestida por uma flora bacteriana quase inteiramente formada por lactobacilos acidófilos, ou bacilos de Döderlein. Já sabemos que eles são ótimos na resistência à cândida. Se ela consegue prosperar ali é porque a flora está fraca, ou o ambiente muito alcalino devido ao sêmen, ou muito ácido por motivos diversos, ou o tecido esfolado e talvez com outras infecções. O fermento vai grudando até recobrir inteiramente as mucosas. O corrimento é a sobra da produção de fermentos.

A cândida passa do intestino para a vagina através dos gases, dos resíduos da evacuação, da umidade no ânus. Isso explica por que não adianta fazer só tratamento vaginal: quando cessa a interferência do remédio, se a alimentação se mantiver pró-

-cândida, ela vai continuar se reproduzindo e migrando.

O ataque de cândida nas partes mimosas é muito comum ao redor da menstruação devido às alterações hormonais que a antecedem e aos resíduos apetitosos que ficam depois dela.

a vagina é ácida

Os lactobacilos vaginais produzem ácido lático e com isso mantêm a vagina ácida, de modo que a maior parte dos micróbios visitantes não aguenta e morre. Algun resistem, bravamente, à 145

espera de que o ambiente se torne um pouco mais alcalino. O

pH normal da vagina é ácido, entre 3,8 a 4,2. O neutro é 7.

Se o corrimento e a coceira vêm depois de relações sexuais, é bom usar ducha de água com vinagre para acidificar o ambiente: como o sêmen é alcalino, eleva o pH da mucosa vaginal por oito horas e isso pode ser o suficiente para permitir infecções por cândida e outros organismos presentes, como a *Trichomonas*.

O excesso de acidez também favorece as infecções. Isso pode acontecer devido a desequilíbrios metabólicos ou hormonais, consumo de antibióticos de largo espectro, fragilidade imunitá-

ria, depressão, stress, incapacidade do organismo em lidar com açúcar ou álcool, troca de parceria sexual – ou não. Pode ser apenas uma questão de comportamento alimentar. Muito suco de laranja, tangerina e abacaxi, por exemplo, podem deixar todas as mucosas mais ácidas do que convém. Nesse caso, o alívio seria obtido pela ducha com água morna e sal ou bicarbonato de sódio.

O equipamento para fazer a ducha se chama ducha higiênica e é vendido em casas de material hospitalar. Pode ser uma pera de borracha que se aciona manualmente, com um bico para introdução, ou um reservatório que se pendura em lugar mais alto e a água desce por gravidade por um tubo.

Ambos servem também para lavagens intestinais, o que pode ser uma boa ideia, só com água morna ou banchá morno e sal. Na falta desses instrumentos, pode-se usar uma seringa grande, sem agulha.

higie ne

Manter a região limpinha é fundamental. Sempre que possível é bom usar bidê ou duchinha, lavando abundantemente. Mas só com água. Sabonete íntimo é sabonete: não vai reintroduzir a flora protetora e pode piorar a situação. Qualquer sabonete pode ser usado nas partes externas e nos pelos púbicos, mas jamais deveria tocar as delicadas mucosas dos pequenos lábios 146

e das entradas da vagina e da uretra.

Depois de evacuar, se só houver mesmo papel higiênico, deve ser utilizado sempre passando o braço por trás, limpando o ânus sem tocar o períneo e a vulva; uma das causas mais comuns de infecção é justamente a contaminação nessa hora tão estratégica.

Uma garrafinha de água pode ajudar muito a evitar que fiquem resíduos no períneo. Toalhinhas úmidas são uma boa ideia, mas atenção aos produtos químicos. Você pode fazê-las em casa, se quiser, reutilizáveis — dissolva uma colher/chá de óleo virgem de coco em meio copo de água quente, molhe as toalhinhas e embale em saquinhos plásticos individuais.

Calças justas e lingerie de tecido sintético costumam piorar a situação. Absorventes comuns também, já que liberam substâncias tóxicas e são cheios de aditivos químicos. Hoje existe bastante oferta de absorventes de pano – até com abas – e de copinhos coletores de sangue menstrual, que tornam menos poluído o ambiente das partes mimosas (e o meio ambiente agradece).

Tampões? Nunca para quem tem qualquer tipo de vaginite.

"Protetor de calcinha" é o eufemismo que a indústria utiliza para tirar proveito das mulheres com corrimento vaginal, como se fosse algo perfeita e glamurosamente normal. Pode ser comum, normal não é. Ficar o dia inteiro com aquela coisa sintética junto às partes mimosas da natureza só pode agravar a questão.

atrapalham o tratamento

sexo oral

A boca é o lugar menos limpo do corpo e pode deixar um banquete no lugar errado. Nada que uma boa conversa e uns bochehos não resolvam.

penetração anal

Os fermentos intestinais estão loucos para sair e grudar onde não devem. Fora o fato de que a ejaculação nos intestinos também 147

causa tremendos desequilíbrios na flora bacteriana, por sua alcalinidade.

fungicidas locais

óleo virgem de coco

Passar manualmente na vulva, na entrada da vagina, no períneo e no ânus, após a higiene; elimina ardência e coceira.

aplicação de pasta de dolomita

1 parte de água e 2 duas de dolomita em pó

Misturar bem até obter uma pasta. Aplicar depois da higiene em toda a vulva, entrada da vagina, ânus e períneo, uma ou duas vezes ao dia, durante pelo menos 5 dias.

aplicação de água oxigenada 10 volumes

Deitada de costas, com as pernas pra cima, aplique e mantenha na vulva por 15 minutos um chumaço de algodão molhado em água oxigenada.

Homens podem lavar as partes mimosas antes e depois da penetração com ela.

Água oxigenada 10 volumes equivale a peróxido de hidrogênio a 3%. É a mesma utilizada para limpar saladas.

compressa de alho

5 dentes de alho grandes ou 10 pequenos

500ml de água

bastante algodão ou várias toalhinhas

Ponha a água no fogo; esmague os dentes de alho e embrulhe num pedaço de gaze ou pano de fralda, amarrando bem; quando a água estiver quase fervendo, ponha essa trouxinha dentro dela, apague o fogo e tampe.

Embrulhe a panela em jornais e/ou panos, para conservar o calor, e leve para o banheiro. Se você tiver uma garrafa térmica que não queira usar depois para chá ou café, porque ela vai se impregnar com o cheiro, pode fazer a infusão dentro dela. Se tiver 148

um réchaud, melhor ainda.

Sentada no vaso ou no bidê, molhe uma toalhinha ou um chumaço de algodão do tamanho da sua mão na infusão de alho, bem quente, e aplique junto à vulva, mantendo-o lá até sentir que amornou. Parece que vai queimar, mas não queima, até porque você não precisa encostar: é o vapor que funciona.

Repita a operação várias vezes, sempre trocando a toalhinha ou o algodão, enquanto a água estiver

bem quente.

Todas as duchas devem ser repetidas ao longo de pelo menos cinco dias, em que não se deve ter relações sexuais com penetração vaginal.

As mesmas receitas podem ser aumentadas em volume para fazer banhos de assento.

ducha vaginal com vinagre

500ml de água morna filtrada

1 colher/sopa de vinagre

O parceiro também deve se lavar com água morna e vinagre, limpando bem por baixo das pregas.

Se houver corrimento muito abundante, pode-se iniciar a série de duchas com 1 xícara de vinagre diluída em 2 de água.

ducha vaginal com bicarbonato de sódio

500ml de água morna filtrada

1 colher/chá de bicarbonato de sódio

ducha vaginal com chá de alho

3 dentes de alho esmagados

500ml de água fervente

Verter a água sobre o alho, tampar e deixar até amornar. Coar e fazer a ducha.

ducha vaginal com chá de pau-d'arco

1/2 colher/sopa de pau-d'arco (casca)

149

600ml de água

Ferver por 20 minutos e deixar amornar. Coar e fazer a ducha.

ducha vaginal com chá de orégano

1/2 colher/sopa de orégano seco

500ml de água fervente

Verter a água sobre o orégano, tampar e deixar em infusão até amornar. Coar e fazer a ducha.

ducha vaginal com chá de camomila

1/2 colher/sopa de flores de camomila

500ml de água fervente

Verter a água sobre a camomila, tampar e deixar em infusão até amornar. Coar e fazer a ducha.

ducha vaginal com chá de cravo

1/2 colher/sopa de cravos-da-índia

600ml de água

Ferver por 20 minutos e deixar amornar. Coar e fazer a ducha.

ducha vaginal com ácido bórico

500ml de água morna filtrada

1 colher/chá de ácido bórico

ducha vaginal com banchá e sal

500ml de banchá morninho, coado

1 colher/sopa rasa de sal

suavizantes

aplicação vaginal de iogurte natural

Consiste em passar iogurte caseiro com lactobacilos vivos em todo o canal da vagina, duas ou três vezes por dia, com o dedo.

aplicação de lactobacilos em cápsulas

Abra a cápsula de lactobacilos acidófilos (sporogenes não servem) e introduza na vagina. Pode repetir a cada três horas, se for o 150

caso. Ou só à noite, introduzindo duas cápsulas abertas ou mesmo fechadas, pois com o calor a gelatina de que são feitas se dissolve.

compressas na barriga

Compressa é um bem que se faz ao corpo, molhando um pedaço de pano (algodão, linho, gaze, atadura) em líquido medicinal, quente ou frio, ou usando materiais tão diversos quanto argila, saião, fubá e sal grosso.

Fazer compressas quentes na barriga ajuda a desintoxicar mais rápido.

compressa de argila ou dolomita

1 pacote grande de argila em pó ou natural

- água morna para misturar ao pó
- vasilha grande de ferro esmaltado, louça ou vidro
- espátula de madeira para mexer e aplicar
- A massa de argila para a compressa deve ficar bastante úmida, mas firme o suficiente para se manter no lugar.
- Colocar uma camada de 2cm de argila sobre toda a região abdominal, coberta por um pano úmido; puxar as cobertas e descansar durante duas horas. Repetir por no mínimo sete dias.
- Para retirar a compressa, o ideal é deixar uma vasilha ao lado da cama e começar ali mesmo a tirar o barro, nessa altura já bem mais seco. Manter o pano úmido no lugar ao caminhar para o chuveiro, onde poderá estar uma bacia que acolherá o restante da argila. Dá menos trabalho para limpar tudo depois.
- Não usar nada de metal no processo, nem cobrir a compressa com plástico ou tecido sintético, ou deitar sobre eles.

A mesma compressa pode ser feita com dolomita.

compressa de gengibre

- Numa panela grande, ponha 3 litros de água para ferver; enquanto isso rale 200g de gengibre, com casca e tudo, na parte mais fina do ralador, com movimentos circulares. Quanto mais maduro, cascudo 151
- e fibroso o gengibre, melhor. Recheie com ele uma trouxinha de pano de fralda de 25x25cm ponha o gengibre no centro, junte as pontas e amarre.
- Quando a água estiver quase fervendo apague o fogo, ponha a trouxinha de gengibre dentro, tampe e deixe descansar 15 minutos.
- A trouxinha evita que os farelinhos de gengibre grudem na pele.
- Pegue duas toalhas de banho pequenas, dobre ao meio e torne a dobrar em diagonal. Mergulhe ambas

assim na panela, tire uma, torça e aplique sobre o ventre ou sobre os rins, cobrindo logo com um cobertor de lã.

Espere um pouco; quando sentir que começou a esfriar, torça a segunda e coloque sobre a primeira, e dali a pouco tire a primeira, devolvendo à panela para logo depois tirar, torcer e aplicar sobre a outra, e assim sucessivamente durante meia hora, ou até a pele ficar muito vermelha.

Para manter quente o caldo de gengibre você vai precisar de um fogareiro elétrico, braseiro ou réchaud. E como a coisa dá muita mão de obra, é sempre melhor fazer em dupla: uma cuida das aplicações enquanto a outra fica no bembom, depois inverte. É

quente, quase queima, mas também é maravilhoso.

152



153

outros fungos

Aspergillus

A. flavus, A. fumigatus, A. niger e A. terreus são os mais importantes patógenos humanos. Sintomas respiratórios e pulmonares. Infecção disseminada em imunodeprimidos.

Blastomyces

B. dermatitidis. Sintomas pulmonares e de pele.

Candida spp

C. glabrata, C. guillermondii, C. parapsilosis, C. lusitaniae, C. tropicalis e C. krusei, além da

nossa C. albicans. Infecção nas mucosas e na pele, disseminada em imunodeprimidos.

Coccidioides

C. immitis. Pega pulmões, pele, ossos e sistema nervoso central.

Cryptococcus

C. neoformans. Sintomas de pulmões e pele; meningite.

Dermatophytes

T. capitis, coporis, cruris, pedis. São as tíneas que dão em pele, cabelo e unha de pacientes sem depressão imunológica.

Eumycetoma

Vários agentes podem causar (eu) mycetomas, que são tumores localizados, deformantes, com bolhas e grânulos do agente causador nos tecidos infectados.

Histoplasma

H. capsulatum. Começa infectando os pulmões e chega aos órgãos profundos. Faz massas tumorais no abdome.

Loboa

154

L. loboi. Infecção subcutânea conhecida como lobomicose.

Malassezia

M. furfur (antigo Pityrosporum): dá pitiríase versicolor na epi-derme, dermatite seborreica e caspa. M. pachydermatis causa otite externa em cães

Paracoccidioides

P. brasiliensis. Faz infecções mucocutâneas e pulmonares, com tendência a disseminar para órgãos profundos e pele.

Phaeohyphomicosis

Vários agentes produzem infecções subcutâneas, no trato respiratório e no sistema nervoso central

Piedraia

P. hortae infecta a raiz dos cabelos.

Pneumocystis

P. carinii dá pneumonia.

Rhinosporidium

R. seeberi causa rinosporidiose, em que massas polipoides afetam nariz, nasofaringe e membranas conjuntivas.

Sporothrix

S. shenckii: infecção linfocutânea.

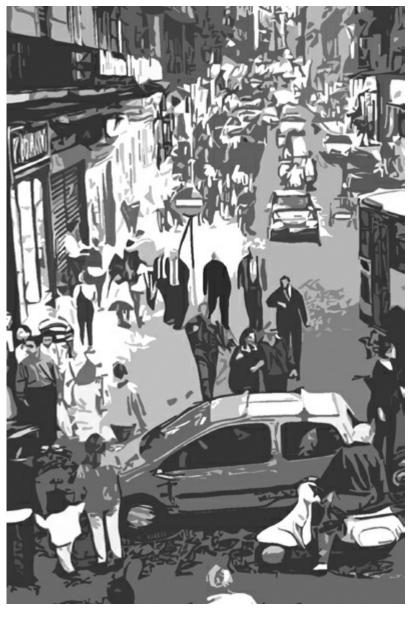
Zygomycosis

Basidiobolus ranarum, Conidiubolus spp., Mucor spp., Rhisopus spp., Absidia spp.: zigomicose subcutânea, trato respiratório, pode se disseminar em imunodeprimidos.

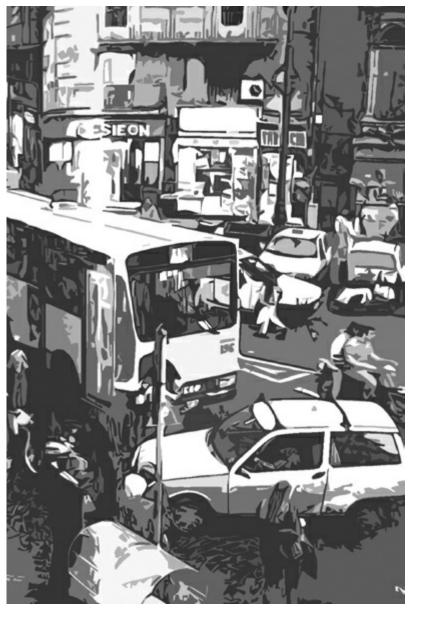
Trichosporon

T. beigelii: cabelo, disseminada em imunodeprimidos.

155



ı			



157

bibliografia & fontes www

A cura da cândida, Solange Lutibergue, Comunigraf 2009

Coconut cookery, Valerie MacBean, Frog 2001

Eat fat lose fat, Mary G. Enig and Sally Fallon, Plume 2006

Healing with wohole foods, Paul Pitchford, North Atlantic Books, 3rd edition 2002

Know your fats, Mary G. Enig, Ph.D, Bethesda Press 2005

Macrobiotic home remedies, Michio Kushi, Japan Publications 1986

Nourishing traditions, Sally Fallon e Mary G. Enig, New Trends Publishing 2001

O guia Deepak Chopra de Ervas, Ed Campus 2001

O mínimo para v. se sentir o máximo, S. Hirsch, Correcotia 1993

O poder de cura do limão, Conceição Trucom, Editora Alaúde 2004

Plantas medicinais no Brasil, Harri Lorenzi, F.J.Abreu Matos, Ins-tituto Plantarum 2002

Principles and practices of clinical mycology, C.C.Kibler, D.W.R.

Mackenzie and F.C. Odds, Wiley 2005

Probiotics: nature's internal healers, Natasha Trenev, Avery 1998

Síndrome fúngica, Denise Madi Carreiro & alter, Metha 2009

Só para mulheres, S. Hirsch, Correcotia 2000

The candida albicans yeast-free cookbook, Pat Connolly & ass., Keats 1985

The candida and me handbook, Lynne McTaggart, WDDTY Ltd 2001

The causation of rheumatoid disease and many human cancers, 158

Roger Wyburn-Mason, M.D., Ph.D., Arthritis Trust of America *The fungus link*, Doug A. Kaufmann, Media Trition 2000

The germ that causes cancer, Doug A. Kaufmann, MediaTrition 2002

The missing diagnosis, C. Orian Truss, P.O. Box 26508, Birmin-gham, Alabama, 1983

The Yeast Connection, William G. Crook, M.D., Professional Books1993

The yeast syndrome, J. P. Trowbridge, M.D. and Morton Walker, D.P.M., Bantam 1986

http://www.westonaprice.org

http://www.arthritistrust.org

http://lufenuroncandidacure.owndoc.com

http://www.ppnf.org/catalog/ppnf

http://lpi.oregonstate.edu

http://correcotia.com/mulheres/candidiase.htm

http://www.kousmine.com/les7.htm

http://www.calacervera.com

		_
1	_	Λ
	7	ч

índice geral

sintomas

comidas & bebidas

no sistema gastrointestinal 12

água 66, 130, 138, 142, 143

no sistema geniturinário 12

água benta de feijão-fradinho 94

na pele 13

alcaçuz 132

nas unhas 13

algas marinhas 62, 99

no sistema respiratório 13

alho cru 61

no sistema endócrino 13

arroz integral cru e chá de artemísia

no sistema nervoso 13

36

no sistema muscular 13

assado de grão-de-bico

e vegetais 109

no sistema imunológico 14

azeite de alho 35

no sangue 14

azeite extravirgem de
cândida, enzimas e hormônios 14
oliva 64, 125
tpm 14
banchá 90, 131
artrite dos tecidos moles 14
batata yacon 58
hipoglicemia 14
bebidas lactofermentadas 91,
bebeu, querida? 15
beterraba 93
bouquet garni 102
don contro ala
dez contra ela
brotos 73
brotos 73
brotos 73 1 proteger o figado 34
brotos 73 1 proteger o figado 34 bulbos 71
brotos 73 1 proteger o figado 34 bulbos 71 2 limpar os intestinos 34
brotos 73 1 proteger o figado 34 bulbos 71 2 limpar os intestinos 34 caldinho de grão-de-bico 103
brotos 73 1 proteger o figado 34 bulbos 71 2 limpar os intestinos 34 caldinho de grão-de-bico 103 3 vermifugar 35
brotos 73 1 proteger o figado 34 bulbos 71 2 limpar os intestinos 34 caldinho de grão-de-bico 103 3 vermifugar 35 caldo caseiro de frango
brotos 73 1 proteger o figado 34 bulbos 71 2 limpar os intestinos 34 caldinho de grão-de-bico 103 3 vermifugar 35 caldo caseiro de frango ou galinha 101
brotos 73 1 proteger o figado 34 bulbos 71 2 limpar os intestinos 34 caldinho de grão-de-bico 103 3 vermifugar 35 caldo caseiro de frango ou galinha 101 4 combater diretamente

5 favorecer a produção caldo de alho: aïgo boulido 100 de enzimas 39 caldo de carne caseiro 100 6 repor lactobacilos no tubo caldo de cogumelo shiitake 99 digestivo 41 caldo de peixe caseiro 101 7 comer e beber só coisas boas 44 caldo de rã 35 8 começar a fazer exercícios 44 caldo de vegetais 99 9 planejar uma rotina 44 capim-limão 132 10 meditar, cantar mantras, cará, inhame-do-norte e aipim 58 contemplar 45 160 carnes, aves, peixes, frutos do mar, 110, 111 ovos, ovas 56, 74, 118 iodo 62 cebola assada 110 iogurte 81, 135

cebola e abobrinha assadas 110
ipê-roxo ou pau-d'arco 38
cebola refogada até
kimchi 88
ficar doce 111
kvass de beterraba 92, 135
cereais 52, 57, 70, 112, 113
lactobacilos acidófilos 42, 43, 44
chás 34, 131
lascas de abóbora ao forno 109
coalhada 80, 81, 135
laticínios 51
coco-da-baía 63
leite de coco 133
cogumelos 61
leite e vegetais
compressas na barriga 150
lactofermentados 55
condimentos 53
leite vegetal 133
conserva de cenoura
limão 56, 66, 88
e gengibre 88
linhaça 65

```
conserva rápida 117
líquidos industrializados 51
conservas de leite 79
macarrão 71, 114
conservas de vegetais e frutas 85
manteiga de coco 133
couscous 114
manteiga fresca sem sal 64, 125
couve-chinesa 88
nabo daikon 87
creme de abóbora e
cogumelos shiitake 111
oleaginosas 36, 53
crucíferas 73
óleo virgem de coco 63, 125,
126, 127 148
dente-de-leão 132
óleos e gorduras 52, 74, 124, 125
doces 51
outros fungos 154
enzimas 39
ovos 55, 70, 121, 122, 123
estévia 62, 132
pães possíveis 95
```

estimulantes 53
pepino e melancia 61
feijões 60, 71
picantes, doces e
fermento 95
aromáticos 74, 83
folhas verdes 59, 60, 72, 116
pirão de cereal integral 113
frutas, frutas secas 52, 61
probióticos 70, 78
fungicidas naturais 37
proteína do leite 43
gengibre 87
psyllium 64
hibisco/vinagreira/rosela 132
queijo de coalhada 83
hortelã 132
questionários 18
inhame taro 59, 97, 105,
raízes 71
161
rejuvelac 91, 135
vagina 145
repolho 86, 92, 117

sal e temperos 66
candidíase vaginal
salada fininha 117
salada quente crocante 107
aplicações locais 148
salmoura 86, 119
compressas na barriga 150
sementes e grãos germinados
duchas vaginais 149, 150
& seus brotos 61
soja: shoyu e missô de fermentação
natural 83, 84
índice remissivo
malee remissivo
solanáceas e dores artríticas 52
solanáceas e dores artríticas 52
solanáceas e dores artríticas 52 a
solanáceas e dores artríticas 52 a sopa de sobras do almoço 102
solanáceas e dores artríticas 52 a sopa de sobras do almoço 102 abóbora 36
solanáceas e dores artríticas 52 a sopa de sobras do almoço 102 abóbora 36 sopa de abóbora com leite
solanáceas e dores artríticas 52 a sopa de sobras do almoço 102 abóbora 36 sopa de abóbora com leite de coco e gengibre 104
solanáceas e dores artríticas 52 a sopa de sobras do almoço 102 abóbora 36 sopa de abóbora com leite de coco e gengibre 104 absorventes 147
solanáceas e dores artríticas 52 a sopa de sobras do almoço 102 abóbora 36 sopa de abóbora com leite de coco e gengibre 104 absorventes 147 sopa de abóbora vermífuga da

sopa de aipim com alho-poró 105
acidez 146
sopa de arroz do Pai José 105
acidez estomacal frequente 20
sopa de cebola com missô 104
ácido caprílico 63
sopa de lentilhas 104
ácido glutâmico 84
sopinha de missô tradicional 85
ácido lático 42, 145
soro de coalhada ou iogurte 83
ácido láurico 63
suco de repolho fermentado
acne 29
92, 135
acne pior na menstruação 26
suco verde com limão 134
acorda após algumas horas de
sugestão de cardápio 142
sono, custa a dormir 24
sumo de cenoura
acorda cedo demais 18
na centrífuga 134
açúcar 9, 15, 24, 146

sumos vegetais 70
açúcar na urina sem ter diabetes 22
tabule tradicional 113
aditivos 51
tanchagem, transagem,
adoçantes artificiais 53
plantagem 132
adrenais 13
temperos 74
ágar-ágar 63
tofu curado em missô 85
agrião 36
tônico de leite de coco 133
água 66
triguilho 113
água aos golinhos 66
umeboshi 89, 90
água de ervas 130
162
água do filtro 130
antifúngicos 37, 63, 148
água, esterilização ao sol 130
ânus 25, 145, 146
água oxigenada 10 vol. 116, 148

apatia 14
água, sal & soro 86
apetite aumentado 18
aipim 58
excessivo 24
alcachofra 34
reduzido 20
alcaçuz 132
aplicação de lactobacilos
alcalinizar 57
em cápsulas 150
alcalino, sêmen 146
aplicação vaginal de iogurte
natural 150
natural 150 álcool 56, 146
álcool 56, 146
álcool 56, 146 ardência 11
álcool 56, 146 ardência 11 alecrim 38
álcool 56, 146 ardência 11 alecrim 38 nos pés 23
álcool 56, 146 ardência 11 alecrim 38 nos pés 23 alergia 11, 13, 14, 25
álcool 56, 146 ardência 11 alecrim 38 nos pés 23 alergia 11, 13, 14, 25 argila 151
álcool 56, 146 ardência 11 alecrim 38 nos pés 23 alergia 11, 13, 14, 25 argila 151 alergias ou asma 22

alga hijiki 63
arroz integral cru e chá de
algas kombu 37
artemísia 36
algas marinhas 62
artrite dos tecidos moles 13, 14
alho 36, 37, 124
artrite ou juntas inchadas 28
alho cru 61
aspecto avermelhado 13
Allium cepa 37
Aspergillus 154
Allium sativum 37
assado de grão-de-bico
alterações de humor 28
e vegetais 109
alterações hormonais 145
assaduras 23
amaranto 57
ataques de espirros 25
ambientes úmidos 38
aumento de peso 18
amebíase 9
aumento de quadris ou cintura 19

amêndoa 36, 53
aveia 57
amendoim 53
aves 56, 74
amidos 52
axilas 13
André Comte-Sponville 48
azeite de alho 35, 125
anemia 22
azeite de dendê 37
ânsia por café, chá, coca-cola ou
azeite extravirgem
chocolate 24
de oliva 49, 64, 125
ânsia por doces 25
azia 12, 29
ansiedade 11, 18
antibiótico 29, 146
b
163
bacilos de Döderlein 145
c
bacon 52
cabeça oca 25

banchá 131
cabelo ressecado ou cai
banchá com umeboshi 90
com frequência 19
banheiro 140
caçarola 119
Baruch Spinoza 48
cacau em pó 53
batata yacon 58
café 53
batata-baroa 52
cafeína 53, 56
batata-doce 52
cãibras musculares, piores
batata-inglesa 52
com exercícios 22
bebidas alcoólicas 53
cãibras nas pernas à noite 20
bebidas isotônicas 53
cãibras no estômago 21
bebidas lactofermentadas 91, 135
caldinho de grão-de-bico 103
belisquetes 51
caldinho de rã 100

bérberis 38
caldo de alga kombu 62, 99
Berberis vulgaris 38
caldo de alho: aïgo boulido 100
berinjela 52
caldo de carne caseiro 101
bertalha 60
caldo de cogumelo shiitake 99
beterraba 93
caldo de frango ou galinha 101
bicarbonatos 57
caldo de peixe caseiro 101
Bifidobacterium bifidum 42
caldo de rã 35
biotina 55
caldo de vegetais 99
biscoitos 51
caldos e sopas 99
Blastomyces 154
calores 20, 21
boca e/ou garganta secas 29
calores da menopausa 26
boceja a tarde toda 23
Camelia sinensis 131

boldo 34
camomila 34, 38
bolinhos de inhame taro 97
campainhas nos ouvidos 23
bolos 51
câncer e fungos 9
borbulhas, borborigmo 12, 24
Candida spp. 154
bouquet garni 102
Candida albicans 9, 10
braços e pernas frios, pegajosos 20
cândida genital 145
brotos 73
candidíase 9
bulbos 71
aguda 11
bursite 13
crônica 11
sistêmica 12
164
canela 38, 124
citrato de sódio 57
cansaço 15, 18, 26
clara de ovo crua 56

cansaço melhora com a comida 24 clorofila 59 canto da boca 11 coalhada 78, 80, 81 capim-limão 38, 132 Coccidioides 154 cará 58 coceira 11, 12, 13, 23, 28, 29 carbonatos 57 coco 36, 37, 63 cardo mariano 34 coentro 36 carne de porco 56 cogumelos 61, 108 carnes, aves, colesterol 64 peixes 49, 56, 74, 118 cólicas 12, 28 carqueja 34 Colocasia esculenta 59 caseína 43, 80 combater diretamente os fungos 37 castanhas 36, 53 come açúcar em surtos de

caules, flores & medulas 72, 108 nervosismo ou zanga 25 cebola 36, 37, 110, 111 comer demais 51 cebolinha-verde 36 comida fresca 49 células macrófagas 15 comida pesa no estômago 21 cenoura crua 36 comidas ácidas caem mal no cenoura e gengibre 88 estômago 20 centeio 57 compostos fenólicos 84 cereais 52, 57, 70 compressa de alho 148 cereais brotados 108 argila 151 cereais cozidos 113 gengibre 151 cereais germinados 112 compressas na barriga 151 cevada 57 Conceição Trucom 57

ceviche 56 condimentos 53 chá-preto 53 conservantes 51 chantilly 52 conservas de frutas 89 chás 131 leite 79 chicória 34, 60 vegetais 85 choque tóxico 14 consumo frequente de bebida alcoólica 25 chucrute 43, 79 copinhos coletores de sangue ciclo menstrual curto 26 menstrual 147 cido lático 82 cora com facilidade 18 Cinnamomum zeylanicum 38 coração acelera após comer 20 165

coração bate forte ao deitar 20 21

cormo 72
desejo sexual 19, 26, 27
Cornell University 80
desequilíbrios metabólicos ou
corrimento 11, 12, 13, 145
hormonais 146
cortes custam a fechar 20
desodorantes 29
cortisona 30
detergente de gordura 124
couscous 114
diagnóstico 17
couve 36
diarreia 27
couve-chinesa 88
diarreia alternando com
prisão de ventre 21
cravos-da-índia 36, 38, 124
dieta esperta 48
creme de abóbora com
cogumelos shiitake 111
radical 47
creme de leite 51
suave 47

creme fraiche 80
dificuldade de concentração, de
pensar e de falar 13, 15
crises ou pedras na vesícula 23
dificuldade para engolir 21
crucíferas 73
digestão dificil quando come
Cryptococcus 154
gordura 23
cúrcuma 37, 55
Dioscorea sp. 58
Curcuma longa 37
disbiose 11
Curcuma zedoaria 37
doces 19, 51
Cymbopogon citratus 38, 132
doenças reumatóides 13
d
dolomita 133, 148, 151
de beber 130
dor ao urinar 12
deficiência glandular 11
dor de cabeça 18, 24, 28
defumados 52

dor na parte interna de pernas e
calcanhares 26
dente-de-leão 34, 132
dor ou aperto no peito 29
depressão 11, 13, 27, 146
dores abdominais 11, 27
depressão, melancolia, abatimento
25
dores agudas, queimações,
formigamentos 20
depressão pré-menstrual 25
dores atrás do ombro direito
Dermatophytes 154
ou da escápula 23
desânimo 18
dores ciáticas e lombares 11, 13
descarga vaginal 26, 28
dores de cabeça fortíssimas,
desconforto em grandes altitudes 22
frontais
ou
desejo por doces e lanches 24
temporais 19
desejo de sal e comidas salgadas

ducha higiênica 146
estômago roncando 21
ducha vaginal com ácido bórico
150
estragos nas unhas 11
bicarbonato de sódio 149
estreptococos termófilos 42
chá de alho 149
Eumycetoma 154
chá de camomila 150
evacuação 12, 146
chá de cravo 150
exercícios 44
chá de orégano 150
extrassístoles 18
chá de pau-d'arco 149
f
vinagre 149
fadiga 14, 21, 27
e
falta de ar 22
Eat fat, lose fat 93, 133
falta de concentração 28
edema pré-menstrual 25

falta de coordenação motora 28
Elaeis guineensis 37
falta de energia 26
embriaguez 15
farinha de mandioca 52
emotividade excessiva 18
farinha refinada 51
empanzinamento 24
febre com facilidade 23
endometriose 28
féculas 52
enxaqueca 11
feijão-fradinho, água de 94
enzimas 10, 14, 39,
feijões secos 60
56, 78, 84, 85
feijões-verdes e seus brotos 60
enzimas alimentares 40
fermentação lática e alcoólica 80
digestivas 40, 41
fermentação lenta 95
metabólicas 39
fermento 10
proteolíticas 84

fermentos prontos 51
fertilidade 13
167
fezes alternam entre
fraqueza 22
formadas e aquosas 23
fraqueza prolongada após
aquosas ou diarreia 24
gripe ou resfriado 22
fezes fedorentas, duras 24
fraqueza se a refeição atrasa 24
marrom-claras,
frieira 11, 30
amareladas, cinzentas 23
frios 52
muito escuras 24
frituras 52, 124
que flutuam ou gordura
frutas 52
na água da privada 23
frutas possíveis 61
fiambres 52
frutas secas 53
fibromialgia 13, 14

frutos 71
fibromiosite 13
frutos do mar 56, 74
fibrosite 13
fumaça de cigarro 30
figado 34, 55
fungicidas naturais 37
figado e vesícula 23
flatulência 27
g
flora bacteriana 11, 145
gagueira 20
flora intestinal 41
garganta seca 11, 12
flores 108
gases 11, 12, 19, 24, 27, 140
fôlego curto ou respiração ruidosa
gengibre 37, 87, 124
29
gestação 11, 30
folha de oliveira 38
glande 13
folhas, conserva rápida 117
glúten 58

folhas cozidas 116
Glycyrrhiza glabra 132
folhas em quadrados de 4cm 108
goma 52
folhas lactofermentadas 60
gordura 49, 52, 74
folhas para salada crua 116
gordura animal 49
folhas verdes 49, 59, 72
gordura ruim 52
folhinhas para misturar 116
gorduras vegetais 49
folhinhas verdes 60
gosto amargo ou metálico
fome entre as refeições 24
de manhã 23
forminhas de inhame taro 97
grama de trigo e cevada 40
forno 119
grãos germinados 57
e suas temperaturas 119
guaraná 53
fragilidade imunitária 146
frango 49

h
Frank Kosikowski 80
havaianos 59
168
hematomas, manchas roxas 22
iogurtes comerciais 43
hemorroidas 25, 29
iogurtes e coalhadas pasteurizados
Herxheimer 38
51
hibisco/vinagreira/rosela 132
ipê-roxo 38
Hibiscus sabdariffa 132
irritabilidade 13, 18, 24, 28
hifas 10
irritação ou mau humor
antes das refeições 24
higiene 146
hipófise 19
j
hipoglicemia 11, 14
Jamie Oliver 60
Histoplasma 154
jiló 52

hormônios 14
juntas doloridas e/ou inchadas 27
hortelã 36, 132
juntas duras ao levantar 20
humor instável 11
jurubeba 34, 52
Hydrastis canadensis 38
k
i
kefir 80
Idosos 12
kimchi 88
impotência 28
koumiss 80
índice glicêmico 52
kvass de beterraba 43, 92
indigestão 24
infecção 147
1
infecção crônica de vagina
Lactobacillus
ou próstata 29
acidophillus 9, 42, 80,
infecção urinária ou renal,

ou sangue na urina 26

Lactobacillus bifidus 42, 81

infecções parasitárias 36

Lactobacillus bulgaricus

Inhame 36, 59

42, 80, 81

inhame-do-norte 58

Lactobacillus yogurtii 81

inquietude 18

lactobacilos 41, 78, 84

inseticidas 29, 53

lactobacilos em cápsulas

e a granel (pó) 43

insônia 11, 13, 18

lactobacilos sporogenes

intestino esgarçado 41

e laterosporus 44

intestinos 34, 41

lactobacilos vaginais 145

intoxicação 15

lactobacilos vivos 81

iodo 9, 62

lactofermentação 43

iogurte 49, 78, 81
lactose 43
iogurteiras elétricas 82
169
Laminaria sp 37
macarrão 71
lapacho 38
macrobiótica 36
lascas de abóbora ao forno 109
maionese 52
laterosporus 44
Malassezia 155
laticínios 51
manchas marrons na pele 22
laxantes 23
manchas na frente dos olhos 28
leguminosas 71
Manihot sp 58
leite 51
manjericão 38
leite de coco 133
manteiga 49, 64, 125
leite de soja 52
manteiga de coco 133

leite e laticínios dão cansaço 25
mãos ou pés frios 21
leite e vegetais fermentados 55
margarina 52
leite não pasteurizado 80
massa de inhame taro 97
leite vegetal de sementes
mastruz 36
e castanhas 133
Matricaria chamomilla 38
letargia 27
mau hálito 25, 29
levamisol 37
maxixe 36
limão 56
melancia 61
limão com canela 89
melancolia, tristeza, depressão 26
limãoboshi 90
Melissa officinalis 38
limpar os intestinos 34, 59
membros entorpecidos,
linfa 44
queimando, formigando

linfocitos 14 12
27
língua 12, 24
memória falha, fraca 19, 27
linguiças 52
menopausa 13
linhaça 65
menstruação 13
linhaça batida com água e limão 65
menstruação excessiva e longa 26
Linum usitatissimum 65
menstruação irregular 25
líquidos à noite 140
Mentha sp. 132
líquidos industrializados 51
metronidazol 37
Loboa 154
micção frequente 19
lufenuron 37
micção urgente ou muito frequente,
ardor ao urinar 29
lugares úmidos 30
micélio 10
m

milho 52
má digestão 12
missô 56, 84, 85
claro 84
170
escuro 84
virgem de coco caseiro
mofo 30, 39
125
molho de soja 41
óleos e gorduras 124
molho inglês 84
óleos láuricos 125
molhos prontos 53
olhar parado, pisca pouco 20
monília 9
olhos lacrimejando 20
movimentos intestinais
omelete 121
dificeis ou dolorosos 23
omelete de abóbora e folhas
de aipo ou agrião 121
msg 84
muco 51

abobrinha verde 122
nas fezes 24, 29
cebola 122
mudanças súbitas de humor 26
simples 121
opressão, aperto ou dor no peito
n
ou no braço 22
nabo daikon 87, 124
Orbignya phalerata 37
nádegas 13
orégano 38
nariz entupido ou cheio de muco,
orgânicos 49
pingando 13, 20, 29
Origanum vulgare 38
nariz sangra facilmente 22
outros fungos 154
nervosismo 18, 28
ovas 56, 74
nó na garganta 20
ovos 49, 55, 70, 74, 121
Nourishing traditions 84
ovos mexidos 122

```
nozes 53
ovos pochés 123
ovos quentes 122
oxidação 124
Ocimum basilicum L. 38
Olea europaea 38
p
oleaginosas 53
pães 51
oleaginosas vermífugas 36
pães possíveis 95
óleo de babaçu 37
painço 57
coco 37
palitos ou biscoitos 96
figado de bacalhau 65
pálpebras inchadas 21
gergelim 36, 49, 125
palpitações cardíacas 18, 24
palma 37
panarício 13
virgem de
pâncreas 13
```

coco
panela 119
49, 63, 148
paniculite 13
171
pão de grãos brotados 96
Plantago psyllium 64
pão integral de fermentação
Pneumocystis 155
caseira 58, 95
poi poi 59
papel higiênico 146
pólen de abelhas 65
Paracoccidioides 155
ponto de fumaça 124
parasitoses 11
pontos esbranquiçados 13
patês 52
precisa comer a toda hora 21
pau-d'arco 38
preguiça mental 18
pé de atleta 30
preparando cereais 112
peixes 56, 74

preparando folhas 116
pele 13
preparando vegetais 107
pele descasca na sola dos pés 23
pressão atrás das orelhas 28
pele fina, descorada, porejante 18
pressão baixa 19
pele seca ou descamando 19, 23
prisão de ventre 24, 27
pelos no rosto ou corpo
prisão de ventre ou fezes duras 19
das mulheres 22
probióticos 70, 78
penetração anal 147
problemas circulatórios 21
pepino 61
com açúcar 24
pequenos lábios 146
intestinais 19
perda da libido 14
na próstata 26
perda de paladar para carne 24
renais ou peso lombar 21
perda do desejo sexual 28

produtos animais em conserva 52 perfumes 29 produtos de padaria 51 peso lombar, pior à noite 22 produtos industrializados 53 pessoa acesa, não relaxa, próstata 13, 28 mente hiperativa 20 proteína do leite 43 pH normal da vagina 145 proteínas indigestas 43 Phaeohyphomicosis 155 protetor de calcinha 147 picão 34 protozoários 35 Piedraia 155 psyllium 64 pílulas anticoncepcionais 30 pulso lento ou irregular 18, 21 pimentão 52 Punica granatum 38 pirão de cereal integral 113 pisca frequentemente 21

q

```
pizza com massa de inhame taro 110
qualidade 49
Plantago major 132
quantidade 48
Plantago ovata 64
172
queda de cabelo 11, 23
ruídos ou campainhas nos ouvidos 19
queijo de coalhada 83
queijos 51
queijos fermentados 30
sabonete íntimo 146
queimação na bexiga,
sabonetes 29
no esôfago, estômago,
salada fininha 117
intestinos e ânus 12, 24
salada quente crocante 107
questionário, resultado 30
Sally Fallon 84
questionários 17
salmoura 86, 119
quinoa 57
```

```
salsa 36
salsichas 52
sangue 14
raiz-forte 36, 38
sangue misturado nas fezes 24
raspa de casca de limão 36
sangue na urina 26
rã 100
sapinho 11, 12
reações inflamatórias 10
saudades do sabor doce? 75
redução de carboidratos 9
secura na boca, garganta,
redução do apetite 18
olhos, nariz 20, 21
reflexos lentos 21
sede excessiva 19
rejuvelac de trigo e outros grãos 91
seios 13, 26
repertório das dietas 70
sêmen é alcalino 146
repolho 79, 92
sementes de abóbora 36
```

repolho fininho 117
sementes de mamão 36
repolho: chucrute 86
sementes e grãos germinados
resfria-se facilmente, tem
& seus brotos 61
bronquite, asma 21
sensação de cabeça inchada
resíduos da evacuação 145
e formigando 28
respiração curta nas
sensação de cabeça oca 21
atividades físicas 22
sensação de estar aérea ou irreal 27
respiração 21, 22
sensação de evacuação incompleta 26
retirou útero e ovários 26
sensibilidade à luz forte 20
Rhinosporidium 155
sensibilidade a produtos químicos,
rinite 13
poeira e alimentos 14
rins 55
sensibilidade ao frio 19

romã 38
sente fraqueza no calor 18
Rosmarinus officinalis 38
sente-se mal em clima quente 25
rotina de spa 137
sexo oral 147
173
shissô 90
soro de coalhada
shoyu 41, 56, 83, 84
ou iogurte 43, 80, 83
sintomas 12
sorvete 52
sinusite 13
sporogenes 44
sistema adrenal 21
Sporothrix 155
endócrino 13
Stevia rebaudiana 62, 132
gastrointestinal 12
Streptococcus cremoris 80
geniturinário 12
Streptococcus lactis 80
imunológico 14

Streptococcus thermophilus 81
muscular 13
stress 146
nervoso 13
suavizantes vaginais 150
respiratório 13
suco de repolho fermentado 92
sistema nervoso parassimpático 20
suco verde com limão 134
sistema nervoso simpático 20
sucos 53
sistemas cardiovascular
sugestão de cardápio 142
e respiratório 22
sulfa 56
só para homens 26
sumo de cenoura 134
só para mulheres 25
sumos de vegetais frescos 40, 70
soja não fermentada 52
suores 18, 20, 21
solanáceas 52
surdez, sintomas de ouvido 29
solução do dr. Lugol 9

suspira com frequência 22
sonolência 15, 18, 23, 25, 28
Sylibum marianum 34
sopa com as sobras
Syzygium aromaticum 38
do almoço 102
de abóbora com leite de
t
coco e gengibre 104
Tabebuia impetiginosa 38
de abóbora vermífuga
taheebo 38
da Susana Ayres 36
tamarindoboshi 90
de aipim com alho-poró
tampões 147
105
tanchagem, transagem 132
de arroz do Pai José 105
tapioca 52
de cebola com missô 104
Taraxacum officinale 132
de feijão-preto para rins e
adrenais 102

tecido sintético 147
de inhame com agrião
Tecoma curialis 38
105
temperança 48
de lentilhas 104
temperos 74
de missô 41, 85
174
tendência a fazer vergões na pele 22
unhas 13, 22
tendência a pressão alta 21
uretra 145, 146
tendência a pressão baixa 21
urgência ou incontinência urinária 12
tensão pré-menstrual 25, 28
urina dificil ou interrompida 26
testes cutâneos e sanguíneos 17
urina duas ou três vezes
Thymus vulgaris 38
durante a noite 26
tília 38
V
Tilia sp. 38

vagina 145, 146
tiroide 13, 18
vegetais crus, crocantes e
toalhinhas úmidas 147
lactofermentados 40, 43, 56
tofu 52, 85
vegetais mais usados 107
tomate 52
vegetais no forno 109
tomilho 36, 38
vegetais sem ou com pouco amido 60
tônico de leite de coco 133
vermifugar 35
tontura, perda de equilíbrio 28
vinagre de maçã, 116
torcicolo 13
virilhas 13
torta de inhame em camadas 111
visão falha, olhos ardendo
tosse 13, 29
ou lacrimejando 29
toxinas 10, 124
visão turva 23, 27
tpm 14

vísceras 56
traços masculinos nas mulheres 22
vitamina B6 14
treme quando está com fome 24
vitaminas A e D 65
tremor interno 18
vitaminas do complexo B 42

Trichomonas 146

volume de urina reduzido 20

