

PLANO ALIMENTAÇÃO ORGÂNICA E BIOLÓGICA

Texto e plano elaborados por Dr. Custódio César

Dieta Desintoxicante.

Obesidade, diabetes, desequilíbrios hormonais, doenças cardiovasculares, cancro, faltas de memória e envelhecimento cerebral precoce, alergias, asma, queda de cabelo e problemas de pele, são algumas das disfunções associadas à acumulação de toxinas no organismo. Está explicado por que devemos fazer uma dieta DETOX... todos os dias, a todas as refeições. Desintoxicar é sinónimo de mais saúde.

Estão documentadas as relações perigosas entre químicos e complicações (graves) de saúde. Estão um pouco por todo o lado, sendo muito fácil encontrá-los nos aditivos alimentares - corantes (estão presentes em gomas, refrigerantes, bolos coloridos, gelados, delícias do mar, etc.); segundo um estudo recente da Universidade de Southampton, aumentam a hiperactividade nas crianças), conservantes (presentes em salsichas, presuntos, vinhos, charcutaria diversa, produtos com ovos, conservas de carne e peixe, molhos, pastilhas elásticas) e adoçantes (presentes nos chamados produtos light - iogurtes, refrigerantes, pastilhas, etc.) são potencialmente alergénicos, podem desencadear crises de asma, dermatites, eczemas e urticária, mas, consumidos a prazo, podem também provocar cancro. Procure por isso ler os rótulos: no livro “Veneno no seu prato”, a DECO publica todos os aditivos a evitar. A “alternativa” são alimentos frescos e, de preferência, de cultivo biológico, uma opção bem mais segura e saudável, à partida, sem corantes nem conservantes, nem pesticidas.

Os melhores amigos dos intestinos e do fígado.

A dieta desintoxicante promove a eliminação, essencialmente pela urina e fezes, de tóxicos acumulados pelo organismo. São ainda libertados pelo suor, leite materno e através da respiração. Este processo ocorre basicamente nos órgãos mais expostos aos tóxicos recebidos pelo exterior, o fígado (60-65%) e os intestinos (20%). O que esperamos da Dieta Detox é que cumpra aqui o seu objectivo: acelerar a capacidade de regeneração do fígado e assim facilitar muitas outras tarefas que estão dependentes da saúde deste órgão. O emagrecimento é uma delas. Com apenas um dia de desintoxicação, a pessoa pode perder 1 a 3 quilos. O fígado vai transformar as toxinas para serem processadas e depois eliminadas. Para este processo ocorrer, precisamos da ajuda das enzimas: a mais importante chama-se glutatião (também associada ao combate à inflamação). Esta enzima é produzida no nosso organismo, quando comemos brócolos, repolho, couve-flor, couve-roxa, alho, cebola, ovos, entre outros. A deficiência em proteínas e o consumo de álcool reduzem os níveis desta enzima no fígado. Os alimentos ricos em antioxidantes (substâncias que combatem os tóxicos) também são para aqui chamadas: use e abuse das frutas e vegetais com muita cor - verdes, laranjas, roxos, vermelhos. Ex: laranjas, mirtilos, framboesas, brócolos, rabanete, chá verde, etc.

Para desintoxicar os intestinos, devemos fazer uma dieta rica em fibras. Presentemente têm vindo a revelar-se extremamente importantes as fibras prebióticas (estas são a principal fonte de alimento para as bactérias benéficas que residem no intestino) e que se podem encontrar na cebola, alho, alcachofra, espargos e banana. Aumentar o consumo de água de qualidade, isto é filtrada, chás ou infusões de plantas, é outro passo importante para este processo, bem como incluir alimentos ricos em probióticos (as bactérias benéficas, presentes nos iogurtes Bio e Kefir). Esta dieta deve ter a duração mínima de 2 semanas. Por isso, neste período, consuma mais frutas e hortaliças frescas, em cru de preferência, ou sob a forma de sumos, frutas secadas (ex: passas), castanha do Brasil, peixes. Evite todos os cereais com glúten, leite, produtos açucarados, todas as carnes, cafeína, álcool, refrigerantes e fritos.

Porquê Bio?

No dia-a-dia, estamos ainda sujeitos aos químicos dos animais. Os produtos animais, por serem uma “farmácia ambulante”, transmitem-nos agentes químicos, que como não são destruídos pelo calor, acumulam-se no corpo humano, causando alterações hormonais, por exemplo. Mas o “mal” não está apenas na carne, cuja origem nem sempre conhecemos como deveríamos. Há ainda os contaminantes do solo: os pesticidas usados na agricultura intensiva actuam negativamente sobre o sistema reprodutor, nervoso, no fígado, rins e coração. São um obstáculo a considerar, por exemplo, para quem quer perder peso, uma vez que podem influenciar a actividade da tiróide, reduzindo o metabolismo. Os alimentos estão cada vez mais pobres de nutrientes, resultado de solos progressivamente saturados de químicos. Bio... é lógico, é a solução saudável. Os agricultores biológicos controlam as pragas pela rotatividade das culturas e recurso a insectos em vez de pesticidas. É natural que os estudos refiram que os produtos biológicos ultrapassam em valor nutricional os de agricultura convencional: têm mais magnésio, vitamina C, ferro, fósforo, cálcio, cobre, manganês, potássio...

Os melhores alimentos DETOX

São os que têm propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, promovem o aumento da acção das enzimas antioxidantes e o efeito protector e regenerador hepático. Ou seja, verduras como alcachofras, brócolos, repolho, couve-flor, agrião são ricos em enxofre, que promove a produção de enzimas antioxidantes e detoxificantes. Condimentos como o alecrim, poderosa acção antioxidante e anti-inflamatória, a pimenta Caiena, o açafraão da Índia, que aumenta a produção de glutatião, e a hortelã pimenta são importantes para o processo de detoxificação. Acrescente as plantas dente-de-leão, cardo-mariano, aloé vera, sementes de linhaça e kefir (o ideal é fazê-lo com “leite” de soja). O limão, o chá verde e o alho lideram o Top Detox. E se forem biológicos, tanto melhor.

Na lista negra.

Açúcar, bolos e derivados, adoçantes não calóricos, alimentos com glúten, enlatados, refrigerantes, bebidas alcoólicas, produtos maltados (cereais e bebidas), carnes vermelhas, margarinas e óleos hidrogenados não constam do Plano DETOX. Juntamente com outros agentes contaminantes, alimentam os sintomas por toxicidade: Cefaleias e enxaquecas, cansaço, dores musculares e articulares, problemas digestivos (flatulência), alergias, dificuldade em emagrecer, alterações cognitivas (perda de memória, défice de atenção). Os melhores condimentos e plantas detoxificantes - Pimenta preta e chilli, canela, curry, semente de mostarda, curcuma, alecrim, cominhos, gengibre, paprica, salva e coentros, sementes de sésamo, cardo-mariano, aloé vera, dente-de-leão, alho

Conselhos: sauna quente, massagem de drenagem linfática, evitar fármacos, evitar sabonetes com perfumes, desodorizantes com alumínio, cosméticos com parabenos.

PLANO ALIMENTAÇÃO ORGÂNICA E BIOLÓGICA

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
PEQUENO-ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> - 1 copo de bebida com Kefir (feita com leite de soja) - 2 claras de ovo bio, misturadas com espinafres e pimenta preta - 1 pratinho de frutos do bosque 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 copo de bebida com Kefir - 1 taça de frutas - amoras, morangos e mirtilos - 20 g de castanhas do Pará 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 batido de proteína de soja com 1/2 pêra e 4 morangos e 1 colher sobremesa de óleo de linhaça - 20 g de castanhas do Pará 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 iogurte bio (sem açúcar) com sementes de linhaça/sementes de Chia trituradas - 1 maçã 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 copo de bebida com Kefir (feita com leite de soja) - 2 claras de ovo Bio, misturadas com agrião fresco e pitada de pimenta preta - 1 pratinho de uvas ou uma romã 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 copo de bebida com Kefir (feita com leite de soja) - 1 taça de frutas: meia papaia, um kiwi e dois morangos - 20 g de castanhas do Pará 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 copo de bebida com Kefir (feita com leite de soja) - 2 claras de ovo bio, misturadas com cogumelos, espinafres e pitada de pimenta preta - 1 rodela de ananás ao natural
LANCHE A MEIO DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> - 30 g de castanha do Pará - 1 copo de sumo de mangostão 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 kiwi - 1 dose de oleaginosas (2 nozes + 10 amêndoas) 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 dose framboesas e mirtilos (100 g) - 2 nozes e 10 amêndoas e 15 g de passas 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 copo de bebida Kefir - 20 g de castanhas do Pará 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 maçã - 2 nozes - 1 chávena de chá verde 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 iogurte natural com sementes de sésamo - Uma maçã 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 iogurte natural - 1 pêra
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de brócolos com Parmesão Go Natural - Uma pequena posta de pescada cozida - Um prato de grelos de couve, cenoura, alho e cebola. Temperar com azeite e vinagre de cidra 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de Cenoura Go Natural - Salada com alcachofras assadas, espargos e tomates com pedaços de salmão grelhado. Temperar com azeite, vinagre, cebola, tomilho e salsa 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de Courgettes GoNatural - Panini vegetariano GoNatural 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 colher de sopa de legumes (sem batata ou farináceos) - 1 dourada grelhada e salada de tomate, brócolos cozidos, cebola, alho, temperada com azeite e vinagre de cidra 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de feijão vermelho - 1 carapau grande - Salada de espargos, cenoura, couve roxa, tomate, coentros, temperada com alho, azeite e vinagre de cidra 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de legumes (sem batata) - Polvo assado no forno, acompanhado com alcachofra e tomate grelhado, temperados com azeite, tomilho, alho e cebola 	<ul style="list-style-type: none"> - Gaspacho Go natural - Salada de Bacalhau cozido com grelos e cenoura, temperada com azeite e vinagre de cidra, alho, cebola e gengibre - Uma salada de frutas
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> - 1 chávena de chá de limão (sem açúcar) - Mini-salada Rúcula com tomate GoNatural - 2 nozes 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 chávena de chá verde (sem açúcar) - 1 maçã - 3 nozes + 15 g de pinhões 	<ul style="list-style-type: none"> - Uma chávena de chá verde (sem açúcar) - Um iogurte natural com 2 nozes e 15 pinhões misturados 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 chávena de infusão de hortelã-pimenta - 20 g de castanhas do Pará - 1 pratinho de morangos e framboesas 	<ul style="list-style-type: none"> - Um iogurte com sementes de sésamo - Uma taça de mirtilos /framboesas 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 manga - 1 colher de sementes de abóbora - 1 chávena de chá verde 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 chávena de chá verde (sem açúcar) - 1 maçã - 20 g de castanhas do Pará
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> - Hosomaki Box Go Natural - Salada de Abacaxi, camarão e sementes de sésamo Go Natural 	<ul style="list-style-type: none"> - Salada Niçoise Go Natural - 1 maçã 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de espinafres e feta Go Natural - 2 lulas grelhadas, salada verde com cogumelos, espargos, agrião, pepino e tomate, temperada com azeite e vinagre de cidra 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa Miso Go Natural - Salada Japonesa Go Natural 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de abóbora e amêndoas Go Natural - Arroz árabe com abóbora Go Natural 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa Miso Go Natural - Duas fatias de tofu grelhado, acompanhado com salada verde, com alcachofra assada, cogumelos, espargos, agrião, tomate grelhado, e gengibre em pickles, temperada com azeite e vinagre de cidra 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de brócolos e parmesão Go natural - Uma posta de maruca /pescada cozida, acompanhada por tomate fresco e grelos de couve cozidos ao vapor. Temperar com hortelã-pimenta, azeite e vinagre de cidra