

20 Regras de Ouro

1. Não comer se não tiver apetite, estiver fatigado, perturbado ou mal disposto.
2. Mastigar bem os alimentos sólidos e os líquidos.
3. Evitar excessos (mesmo de alimentos considerados saudáveis). O ideal é fazer três refeições ao dia (uma ou duas, totalmente cruas – de preferência fruta do país, fresca ou seca).
4. Só comer fruta biológica, durante um, ou mais dias, por semana (o indispensável para começar a limpar o organismo são, no mínimo, três dias).
5. Evitar o pão branco, sal e açúcar refinados, vinagre de vinho, condimentos picantes, fritos e alimentos em conservas.
6. Entre um prato e outro, fazer um breve relaxamento, “mastigando” saliva várias vezes.
7. Os hidratos de carbono devem ser bem cozidos e não devem ser misturados numa refeição (arroz, batatas e pão). Também não se devem misturar fontes de proteínas (ovos, lacticínios e legumes).
8. O leite de vaca é de difícil digestão, sobretudo quando se mistura com outros alimentos (com café é mesmo indigesto).
9. Evitar os alimentos doces antes das refeições.
10. Evitar beber durante as refeições. Só se os alimentos forem muito secos (com moderação e lentamente: beber sumo de maçã, ananás ou de verduras). Sem esquecer que a melhor bebida é a água. Deve-se beber, no mínimo, três copos de água por dia (entre as refeições).
11. A fruta e as verduras devem ter qualidade ecológica, serem frescas e da época.
12. É bom começar o almoço com uma salada crua variada.
13. A fruta fresca deve ser ingerida vinte minutos antes dos pratos principais. A fruta doce (tâmara, figo, banana, cereja, damasco, pêssigo, pêra e uva) deve ser comida antes dos cereais e a fruta ácida (lima, limão, laranja e tomate) antes das proteínas (legumes, ovos e

lacticínios).

14. As pessoas com um sistema digestivo saudável toleram melhor as incompatibilidades, mas é sempre bom poupar o organismo.

15. Aumentar o consumo de alimentos fermentados (iogurtes, tamari, etc) e de produtos integrais e biológicos.

16. Há alimentos que não produzem grandes incompatibilidades: verduras cozidas ao vapor, azeitonas pretas, abacates, maçãs doces, gema de ovo fresco, iogurtes e pão.

17. As únicas sobremesas aceitáveis são as maçãs não farinhentas e o ananás fresco, natural.

18. Os pratos devem ser apetitosos e agradáveis à vista e ao olfacto.

19. Se gostar de beber uma infusão de plantas, chicória ou malte, após as refeições, faça-o em poucas quantidades, a uma temperatura morna (para não dificultar a digestão).

20. É provável que estas incompatibilidades nem sempre o incomodem, mas se é possível comer de tudo com sobriedade... para quê cansar o organismo?

O seu bem-estar agradece