

Protocolo Terapêutico

Clamar as promessas de Deus

É crucial incluir a saúde da nossa vida espiritual e reivindicar pessoalmente as promessas de Deus para saúde e cura.

“Confia no Senhor de todo o teu coração ; e não se apoie no seu próprio entendimento. Reconheça-o em todos os teus caminhos, e ele endireitará as tuas veredas.” **Provérbios 3:5-6**

“Amado, acima de tudo, que você prospere e tenha saúde, assim como bem vai a tua alma.” **3 João 1:2**

“Pois te restaurarei a saúde e curarei as tuas chagas, diz o Senhor.” **Jeremiah 30:17**

Quem deve usar este Protocolo

Todos os alunos do curso Med Missionário são incentivados a seguir o protocolo. Também pessoas com:

- Qualquer forma de inflamação,
- Problemas digestivos
- Sintomas autoimunes

Todos serão muito beneficiados por este protocolo.

Tempo de Duração

Esta dieta deve ser seguida por 2 a 4 meses.

A duração do protocolo depende de quanto tempo leva para os sintomas da doença melhorar ou desaparecer. Se os sintomas da doença desaparecem ou melhorarem dentro de 2 meses, outros alimentos podem ser introduzidos lentamente na fase de manutenção. Evite qualquer alimento ao qual você tenha alergia.

O que você pode comer

Grupo de Comida	Itens
Sementes de ácidos graxos	semente de girassol, semente de abóbora
Omega 3	Linhaça, chia
Pseudogrãos	trigo sarraceno, quinoa, amaranto
Outras gorduras	coco, abacate, azeitonas
Crucíferous	brócolis, acelga, repolho, couve, agrião, couve chinesa, couve-flor, mostarda, rabanete, rúcula, repolho chinês
Verdes	alface, dente de leão, espinafre, salsa, coentro, cebolinha, alho-poró, aipo, etc.

Raizes de Amido	batata doce, inhame- malanga, taro, mandioca.
------------------------	---

Outros Vegetais	abobrinha, pepino, abóbora amarela, aspargos, alcachofra, quiabo, nabo, beterraba, cenoura, abóbora.
------------------------	--

Alimentos anti-infecciosos	alho, cebola, cebolinha, rabanete, alho-poró.
-----------------------------------	---

Legumes (apenas de fácil digestão)	feijão branco, lentilha, ervilha, ervilha partida, feijão fradinho, feijão preto
---	--

Frutas (apenas baixo índice glicêmico)	romã, maçã verde, kiwi, toranja, todas as frutas vermelhas
---	--

O que você ainda não pode comer:

Será reintroduzido durante a fase de manutenção um alimento por semana:

Grãos: milho, arroz, arroz selvagem, sorgo, teff (aveia e milho podem ser reintroduzidos se o teste de alergia ou sensibilidade alimentar der negativo)

Nozes: amêndoas, castanhas do Brasil, nozes, pinhões, macadâmia, etc.

Leguminosas: diferentes tipos de feijão, grão de bico, etc.

TAMANHO DA PORÇÃO DIÁRIA POR GRUPO DE ALIMENTOS

Grupo de Alimentação	Porção / dia	Valor da Porção
Frutas vermelhas	1-2	½ copo fruta fresca
Outras frutas	3	1 fruta média ou 1 copo de fruta
Omega 3	1-3	1-2 Colher de sopa -pré menopausa 4 colher de sopa - pós menopausa 1-2 colher de sopa para homem
Pseudo grãos - Faze da manutenção reintrodução de grãos	3-4	½ copo de cereal 1 tortilha 1 fatia de pão
Sementes gordurosas - Faze da manutenção reintrodução de castanhas	1	¼ copo ou 2 colheres de sopa de manteiga de sementes
Legumes	3	½ copo legumes cozidos
Crucífero	1	½ copo (não consuma cru se tiver problemas com tireóide)
Verdes	2	1 copo de vegetais folhosos (mínimo)
Outros vegetais	2	½ c (minimo)
Temperos / Ervas	1-3	1 colher de chá de açafraão da terra ou curcumas e outras ervas recomendadas (mínimas)

Comidas infecciosas	2	2 dentes de alhos ¼ copo de cebola
---------------------	---	---------------------------------------

ROTINA DIÁRIA

Verifique o peso diariamente pela manhã antes de ingerir líquidos.

FREQUÊNCIA DAS REFEIÇÕES

Se você pretende ganhar peso ou prefere fazer 3 refeições ao dia, sugerimos que você:

- Tome café da manhã às 7:00
- Almoçe as 12:30 e
- Jante as 17:30

Se você planeja fazer duas refeições por dia, sugerimos que você:

- Tome café da manhã às 9 horas
- Almoço/ jantar às 15:00

CAFÉ DA MANHÃ EQUILIBRADO

CEREAIS: Amaranto, quinoa, trigo sarraceno

LEITE: Leite de coco, leite de semente de girassol ou leite de semente de abóbora

PÃO SEM GLÚTEN: incluir pão, biscoitos, waffle, panquecas

MANTEIGA: Manteiga de sementes de girassol ou abóbora, manteiga de coco, ou abacate (guacamole)

VITAMINA/ SMOOTHIE : semente de abóbora ou girassol, semente de chia ou linhaça, alfarroba, coco ralado, frutas vermelhas, maçã verde

SEMENTE DE LINHAÇA MOÍDA: 1-4 colheres de sopa (consulte a quantidade recomendada)

CÚRCUMA: 1-2 colheres de chá por dia, pelo menos 5X por semana (consulte a preparação)

BEBIDA DE ALHO COM LIMÃO: 2 dentes de alho pequenos misturados com 1 colher de sopa de suco de limão em 120 ml .

ALMOÇO EQUILIBRADO

LEGUMES: Feijão branco, lentilha, feijão preto, feijão fradinho, vagem, ervilha partida.

AMIDO/LEGUMES: mandioca, batata doce, inhame, malanga, tarô, quinoa, abobrinha, cenoura, abóbora.

LEGUMES: Consuma muitos vegetais.

SALADA E PESTO: Uma porção grande de verdes

BEBIDA DE ALHO COM LIMÃO: 2 dentes de alho pequenos misturados com 1 colher de sopa de suco de limão em 120 ml de água. Durante a refeição

ALOE VERA: 15 minutos antes de cada refeição, ingerir diariamente 2 x 2 cm de aloe vera sem a pele.

Rotina Diária

BEBIDA DE ÁGUA COM LIMÃO: Beba 750 ml de água com 2 colheres de sopa de limão ao ar livre (primeira luz do dia) para definir seu ritmo circadiano.

LINHAÇA MOÍDA

HOMENS: 1- colher de sopa/dia.

Problemas de próstata: 2 colheres de sopa/dia

MULHERES: 2 colheres de sopa.

Menopausa: 4 colheres de sopa

VITAMINA C

2.5 cm de casca de limão ou laranja orgânica ou 1 colher de chá de casca de laranja em pó.

Pode adicionar a vitamina.

CÚRCUMA

Beba 1-2 colheres de chá de curcuma em pó diariamente.

Tome com 1/2 colher de chá de mel e 1/4 xícara de leite (coco, outro leite) ou

Se pode adicione uma porção pequena de vitamina (cúrcuma tem sabor forte)

SUCOS VERDES

- Beba 1-3X por dia, 3-5X por semana
- Em um copo de 240 ml:
 - 1/3 suco cenoura,
 - 2/3 de verduras
 - Das verduras: 1/3 de vegetais crucíferos
 - 2/3 base de suco verde que consiste em pepino, aipo e alface.
- Variar vegetais crucíferos/verduras: couve, acelga, salsa, couve chinesa, beterraba/ folha de beterraba, rúcula e dente-de-leão (podem ter sabor amargo).

BEBIDAS À NOITE

CALDO DE CEBOLA

1 cebola (retire depois da cebola cozida)

3-5 dentes de alho amassados (esmague e deixe descansar por 10 minutos antes de adicionar, para liberar alicina)

1/2 colher de chá de sal celta (alternativas: sal marinho, sal rosa do Himalaia)

3 xícaras de água

Leve para ferver em fogo baixo por 20 minutos

Nota: Se você tiver problemas digestivos graves, tome o caldo no meio da manhã e à noite

CHÁ DE GENGIBRE

- 2 cm de gengibre fatiado
- 2-3 copos de água
- Folha de estévia a gosto
- Deixe ferver por 30 minutos

Obs: ajuda com dores, beba 3x por semana

CARVÃO

- 1 colher de chá - 1 colher de sopa
- 1 copo de água

Nota: não ingerir carvão no caso de constipação , tome 2 horas antes ou após de ingerir medicamentos.

ALOE -VERA

- 2.5 CM REMOVER A PELE

Nota: também recomendamos ingerir 15 minutos antes das refeições.

Notas

- Use gorduras saudáveis e não processadas: abacate, linhaça, sementes de chia, sementes de abóbora, sementes de girassol, azeitonas, coco fresco maduro, verde ou coco ralado).
- Não consuma glúten, milho, aveia, fermento, nem produtos de soja, a menos que o teste de alergia seja negativo
- Se possível faça os testes de sensibilidade aos seguintes alimentos: glúten, aveia, fermento, leite de vaca, soja, milho, sementes de gergelim, grão de bico e castanhas.
- Não se esqueça de fazer exercícios, mais oxigênio nos tecidos leva a uma recuperação mais rápida.
- Uso de panelas: recomendamos o uso de aço inoxidável de alta qualidade para evitar lixiviação de metais (níquel, alumínio, cromo e chumbo). Teflon ou materiais antiaderentes, liberam toxinas que são especialmente prejudiciais ao cérebro.
- Não comer lanches entre as refeições, não daria tempo para o intestino sarar e criaria uma sobrecarga para o sistema digestivo. Deve haver intervalo de 5 horas entre as refeições.
- Outras rotinas de saúde: consulte o Protocolo Antiviral: gargarejo, spray nasal, inalações, banho de contraste no chuveiro, etc.
- Tomar sol pelo menos 4-6 vezes por semana durante aproximadamente 30 minutos, virando a cada 5 minutos para evitar queimadura de sol.
- Procure não consumir alimentos doces durante esse período para equilibrar o microbioma.
- Uma boa refeição média pode incluir os alimentos listados nos exemplos (70% de alimentos frescos, 30% cozidos).
- Apenas água entre as refeições (a água dilui as enzimas se fizer parte de uma refeição).
- Para uma lista mais extensa de opções de café da manhã, consulte o plano de refeições de 7 dias ou livro de receitas autoimunes à base de plantas.

Cronograma de 2 refeições por dia

Despertar	Se pese	Marcar peso
6:00	bebida de água/ limão	tomar la fora no sol (para iniciar o ciclo circadiano)
8:30	Suco verde com cenoura	3x5 vezes por semana
8:45	Aloe Vera	deixar de molho a noite, trocar a água diariamente, 2.5 cm remover a casca
9:00	Café da manha	balanceado, não processado, integral a base de plantas
	bebida de alho/ limão	beber com as duas refeições, 2 alhos pequenos batido no liquidificador com 1 colher de sopa de limão e 120 ml de água
	Linhaça	adicione a vitamina, veja a quantidade recomendada
	Cúrcuma	beba com vitamina ou com leite de coco
11:00- 14:00	água	beba 750 ml de agua no mínimo
14:30	Suco verde com cenoura	3-5 x por semana
14:45	Aloe vera	Deixe de molho na noite anterior, troque a água diariamente, 2.5 cm, retire a casca
15:00	Almoço	Balanceado, comida não processada, comida a base de planta e integral
	bebida de alho/ limão	beber com a refeição, , 2 alhos pequenos batido no liquidificador com 1 colher de sopa de limão e 120 ml de água
17:00 - 18:00	água	beber no mínimo 750 ml de agua
18:30	Suco verde com cenoura	3- 5 x por semana
19:00	Bebida de Cebola	se tiver problemas serious digestivos tomar no meio da manhã e na parte da tarde
20:00	Chá de gengibre	3x por semana
20:30	Bebida de carvão	Não tome se estiver constipado, De um espaço de 2 horas se estiver tomando remédios

Cronograma de 3 refeições diárias

Despertar	Se pese	Marcar peso
6:00	bebida de água/ limão	tomar la fora no sol (para iniciar o ciclo circadiano)
6:30	Suco verde com cenoura	3x5 vezes por semana
6:45	Aloe Vera	deixar de molho a noite, trocar a água diariamente, 2.5 cm retire a casca
7:00	Café da manhã	balanceado, não processado, integral a base de plantas
	bebida de alho/ limão	beber com as duas refeições, 2 alhos pequenos batido no liquidificador com 1 colher de sopa de limão e 120 ml de água
	Linhaça	adicione a vitamina, veja a quantidade recomendada
	Curcuma	beba com vitamina ou com leite de coco
09:00 - 12:00	água	beba 750 ml de água no mínimo
12:00	Suco verde	3-5 x por semana
12:15	Aloe vera	Deixe de molho na noite anterior, troque a água diariamente, 2.5 cm, retire a casca
12:30	Almoço	Balanceado, comida não processada, comida a base de planta e integral
	bebida de alho/ limão	beber com a refeição, 2 alhos pequenos batido no liquidificador com 1 colher de sopa de limão e 120 ml de água
14:30 - 17:00	água	beber no mínimo 750 ml de água
17:00	Suco verde com cenoura	3- 5 x por semana
17:15	Aloe Vera	Deixe de molho na noite anterior, troque a água diariamente, 2.5 cm, retire a casca
17:30	Jantar	A refeição mais leve do dia, com frutas e um pãozinho
19:00	Bebida de Cebola	se tiver problemas serious digestivos tomar no meio da manhã e na parte da tarde
20:00	Cha de gengibre	3 x por semana
20:30	Bebida de carvão	Não tome se estiver constipado, De um espaço de 2 horas se estiver tomando remédios
21:00	Aloe Vera	Deixe de molho na noite anterior, troque a água diariamente, 2.5 cm, retire a casca